

Come coniugare gusto e freschezza estiva in modo da stare poco tempo ai fornelli in questa stagione: della pasta fredda , normalmente quando abitualmente mangiamo delle paste calde si valorizza il profumo mentre con le paste fredde si amplifica il gusto di ogni singolo ingrediente.

Ecco alcune idee per l'estate:

## SPAGHETTI FREDDI ALLE VONGOLE

Ingredienti per 4 persone

Spaghetti g. 320

Vongole g. 300

Peperoncino fresco q.b.

Aglione 1 spicchio

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Piselli g. 250

Prezzemolo q.b.

Sale iodato q.b.

Procedimento:

cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata, raffreddarli in acqua e ghiaccio, scolarli e condirli con le vongole aperte precedentemente con olio, aglio, peperoncino , sgusciarle e raffreddarle nel liquido di cottura unendo poco prezzemolo tritato alla fine unire gli spaghetti e servire su una salsa ottenuta con i piselli semplicemente bolliti e poi frullati, passati al colino grande per eliminare la pellicina.

## IL RISO NEI POMODORI

Questa è una ricetta con presenza di zenzero fresco, quest'ultimo è un ottimo detossificante per il corpo, soprattutto d'estate ha notevoli proprietà digestive e secondo la scienza è uno degli ingredienti antitumorali.

Ingredienti per 4 persone:

pomodori grandi rossi n°4

radice di zenzero fresco g. 80

riso arborio g. 250

zucchine n°3

fiori di zucca 1 mazzo

olio extra vergine d'oliva q.b.

basilico q.b.

mozzarella di bufala g. 150

olive di Gaeta g. 50

sale iodato q.b.

procedimento:

cuocere il riso in acqua bollente, raffreddare in acqua fredda e ghiaccio, unire le zucchine spadellate a cubetti, i fiori di zucca a crudo, lo zenzero tagliato finemente, ed i restanti ingredienti, a parte scottare in acqua bollente per pochi secondi i pomodori in modo da eliminare la pelle, scavare il pomodoro eliminando i semi interni e farcire con l'insalata di riso.