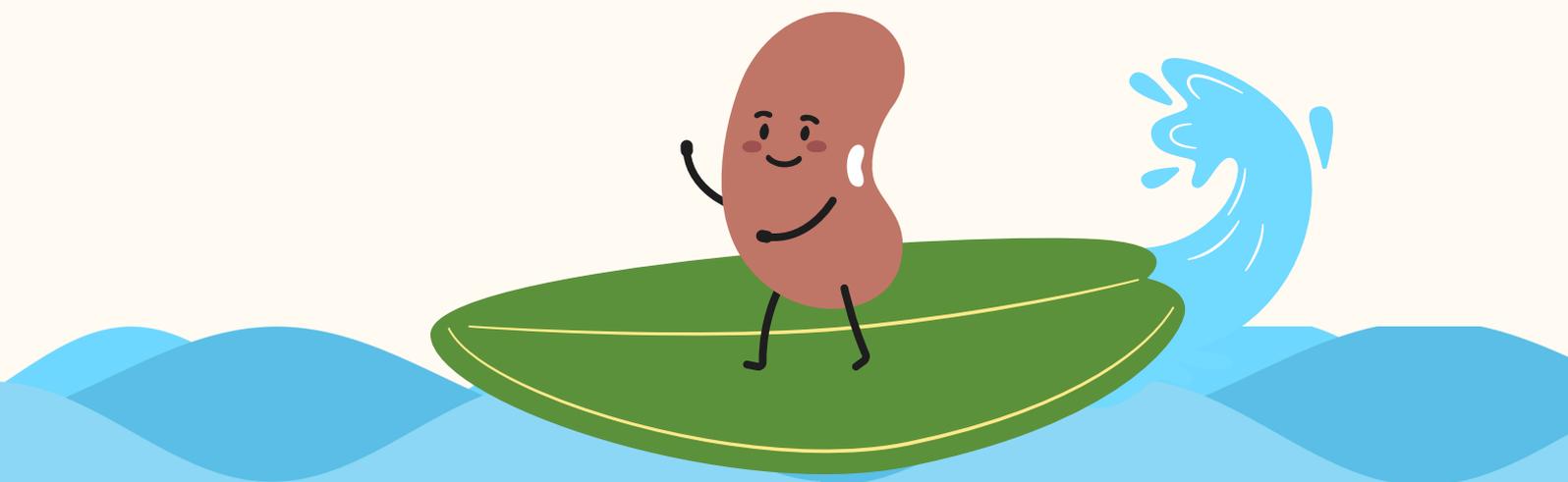


Dott.ssa Miriam Cangiamila
Biologa Nutrizionista



Ricette con legumi per l'estate



PRIMI PIATTI ESTIVI

1. **Insalata di Pasta con Ceci e Verdure Croccanti**

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 g di pasta integrale
- 240 g di ceci lessati
- 150 g di pomodorini
- 1 cetriolo
- 1 carota
- Basilico fresco
- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Cuoci la pasta al dente, scolala e passala sotto l'acqua fredda.
2. Taglia pomodorini, cetriolo e carota a cubetti.
3. In una ciotola unisci pasta, ceci, verdure e basilico spezzettato.
4. Condisci con olio, succo di limone, sale e pepe. Mescola bene e servi freddo.

2. **Riso Venere con Fagioli, Mais e Peperoni**

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di riso venere
- 200 g di fagioli rossi lessati
- 100 g di mais dolce
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla rossa
- Succo di 1 lime
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Cuoci il riso venere e lascialo raffreddare.
2. Taglia a cubetti il peperone e la cipolla.
3. In una ciotola unisci riso, fagioli, mais, peperone e cipolla.
4. Condisci con olio, lime e sale. Mescola e lascia insaporire in frigo per 30 min.

3. **Cous Cous con Lenticchie, Zucchine e Menta**

Ingredienti (per 4 persone):

- 250 g di cous cous
- 200 g di lenticchie cotte
- 2 zucchine
- Foglie di menta fresca
- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

- Cuoci il cous cous con acqua calda salata, sgrana con una forchetta.
- Griglia le zucchine a rondelle o a cubetti.
- Mescola cous cous, lenticchie, zucchine e menta tritata.
- Condisci con olio, limone, sale e pepe. Servi freddo.



4. Insalata di Orzo con Piselli, Feta e Pomodorini

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di orzo perlato
- 150 g di piselli lessati
- 100 g di feta
- 150 g di pomodorini
- Prezzemolo fresco
- Olio EVO, sale e pepe q.b.

Procedimento:

- Cuoci l'orzo e raffreddalo.
- Taglia i pomodorini a metà, sbriciola la feta.
- In una ciotola unisci orzo, piselli, pomodorini, feta e prezzemolo.
- Condisci con olio, sale e pepe. Servi freddo o tiepido.

5. Insalata di Farro con Pisellini, Avocado e Menta

Ingredienti (per 4 persone):

- 280 g di farro perlato
- 200 g di pisellini lessati
- 1 avocado maturo
- Succo di 1 limone
- Foglie di menta fresca
- Olio EVO, sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Cuoci il farro, scolalo e raffreddalo sotto l'acqua fredda.
2. Taglia l'avocado a cubetti e irroralo con succo di limone.
3. Unisci farro, pisellini e avocado in una ciotola.
4. Condisci con olio, sale, pepe e menta tritata. Servi fresco.

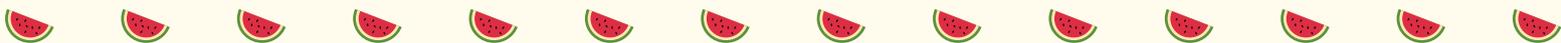
6. Pasta Fredda con Piselli, Ricotta e Limone

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 g di pasta corta
- 200 g di pisellini
- 100 g di ricotta
- Scorza grattugiata di 1 limone bio
- Basilico fresco
- Olio EVO, sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Cuoci la pasta e raffreddala.
2. Cuoci brevemente i pisellini (anche a vapore).
3. Mescola ricotta, scorza di limone, olio, sale e pepe.
4. Unisci alla pasta con i piselli e il basilico. Servi fredda.



SECONDI PIATTI ESTIVI

1. Burger Freddi di Ceci e Zucchine

Ingredienti (per 6 burger):

- 300 g di ceci lessati
- 1 zuccina grattugiata
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Sale, pepe, olio EVO q.b.

Procedimento:

- Frulla i ceci fino a ottenere un composto grossolano.
- Unisci zuccina, farina, cumino, sale e pepe.
- Forma i burger e cuocili in padella con poco olio, 4 min per lato.
- Fai raffreddare e servi con salse fresche o insalata.

2. Insalata Greca con Fagioli Bianchi

Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di fagioli bianchi
- 150 g di pomodorini
- 100 g di cetrioli
- 50 g di olive nere
- 100 g di feta
- Origano, olio EVO, sale q.b.

Procedimento:

- Taglia pomodorini, cetrioli e feta a cubetti.
- Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola.
- Condisci con olio, origano e un pizzico di sale.
- Servi subito o conserva in frigo.

3. Polpettine di Lenticchie e Carote (fredde)

Ingredienti (per 15 polpette):

- 200 g di lenticchie cotte
- 1 carota grattugiata
- 1/2 cipolla tritata
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di curry dolce
- Sale, pepe, olio EVO

Procedimento:

- Frulla grossolanamente le lenticchie.
- Aggiungi carota, cipolla, curry, sale, pepe e pangrattato.
- Forma le polpette e cuocile in padella o forno.
- Raffredda e servi con yogurt vegetale o hummus.



4. Hummus di Piselli Freschi alla Menta

Ingredienti:

- 200 g di piselli freschi o surgelati
- 1 cucchiaio di tahina
- Succo di 1/2 limone
- 5 foglie di menta
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento:

- Cuoci i piselli, scolali e raffreddali.
- Frullali con tahina, limone, menta, olio e sale.
- Servi freddo con crostini o verdure crude.

5. Tartare di Pomodoro e Fagioli Borlotti

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di pomodori da insalata
- 200 g di fagioli borlotti lessati
- 1/2 cipolla rossa
- Basilico fresco
- Olio EVO, sale e pepe q.b.

Procedimento:

- Taglia i pomodori e la cipolla a cubetti piccoli.
- Unisci i fagioli e condisci con olio, sale, pepe e basilico.
- Mescola bene e lascia insaporire in frigo per 15-20 minuti.

6. Gazpacho con Fagioli Cannellini

Ingredienti (per 4 persone):

- 500 g di pomodori maturi
- 1 cetriolo
- 1 peperone rosso
- 1/2 cipolla
- 200 g di fagioli cannellini lessati
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento:

- Lava e taglia grossolanamente tutte le verdure.
- Frulla insieme a olio, aceto, sale e metà dei fagioli.
- Passa al setaccio se vuoi una consistenza liscia.
- Servi freddo con i fagioli restanti sopra come guarnizione.

