

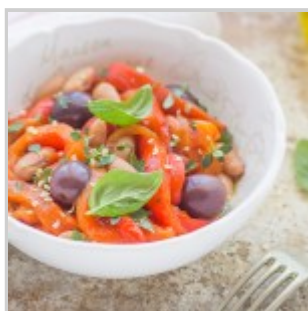
Legumi d'estate: perchè no? Ecco le ricette per la bella stagione

Autore: Manuela Zanni

Data: 25 Maggio 2021



Con l'arrivo dell'estate le **ricette estive con i legumi** rispondono alla perfezione all'esigenza di consumare pasti più leggeri per contrastare le temperature elevate. In particolare, i legumi sono ricchi di sostanze che possono aiutarci a vincere l'arsura, ma occorre saperli cucinare a modo.

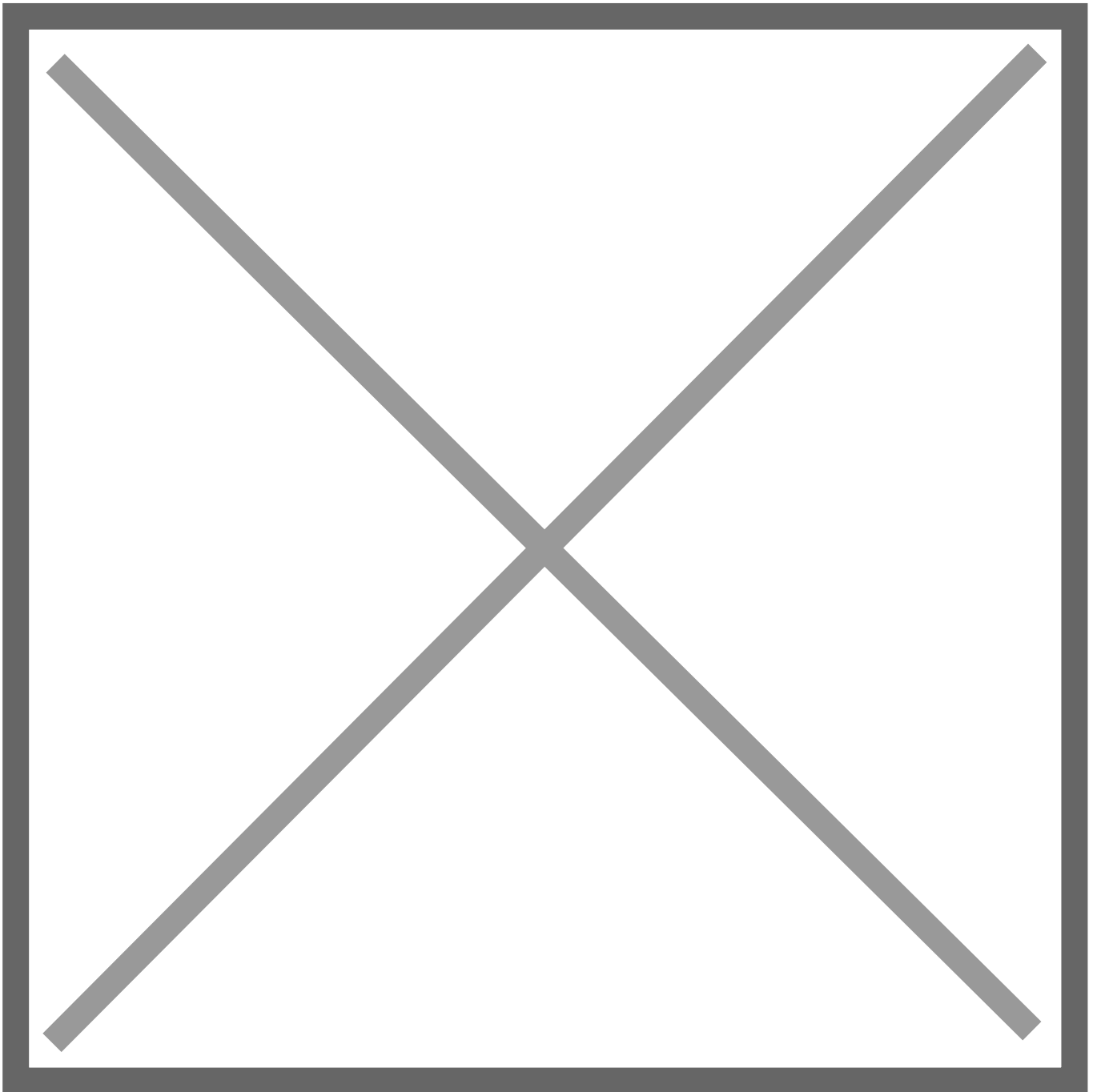




Una **pasta e fagioli**, ad esempio, sarà troppo difficile da digerire in questo periodo; meglio puntare, invece, su piatti freschi e leggeri con i legumi, come le insalate. Si possono anche cucinare **ricette estive con i legumi per i bambini**, aggiungendo qualche ingrediente sano e sfizioso capace di rendere sfiziosa anche una semplice **insalata di ceci**. Ma, **come preparare i legumi in estate?** Ecco le **ricette con i legumi**, facili e veloci!

Insalata di legumi misti

La prima proposta di **ricette estive con i legumi da provare** è l'**insalata fresca di legumi misti**, semplice e rapida da preparare. Si tratta di un'ottima **insalata di legumi vegan** che piacerà davvero a tutti!



Ingredienti:

- 400 gr di legumi misti: fagioli, lenticchie, piselli, ceci
- 1 costa di sedano
- qualche foglia di insalata verde
- 1 finocchio
- 1 carota
- 1 cipolla rossa piccola
- 1 manciata di uvetta
- alcune foglie di salvia fresca
- 2 rametti di rosmarino
- 1 rametto di timo
- sale e pepe q.b.
- olio extravergine di oliva
- aceto balsamico q.b.

Mettete i legumi secchi a bagno, la sera prima, in abbondante acqua fredda. Il giorno dopo sciacquateli bene e metteteli a cuocere in una pentola d'acqua, senza sale, fino a quando non saranno teneri. Scolate quindi i legumi ed aspettate che si raffreddino. Successivamente affettate la carota, il finocchio e la cipolla e aggiungeteli insieme all'insalata. Infine unite l'uvetta, le spezie spezzettate e condite con il sale, l'olio e l'aceto balsamico. Accompagnate l'insalata fredda di legumi con delle fette di pane integrale tostato in padella. Facile, no?

Insalata fredda di ceci e fagioli

Insalata di ceci

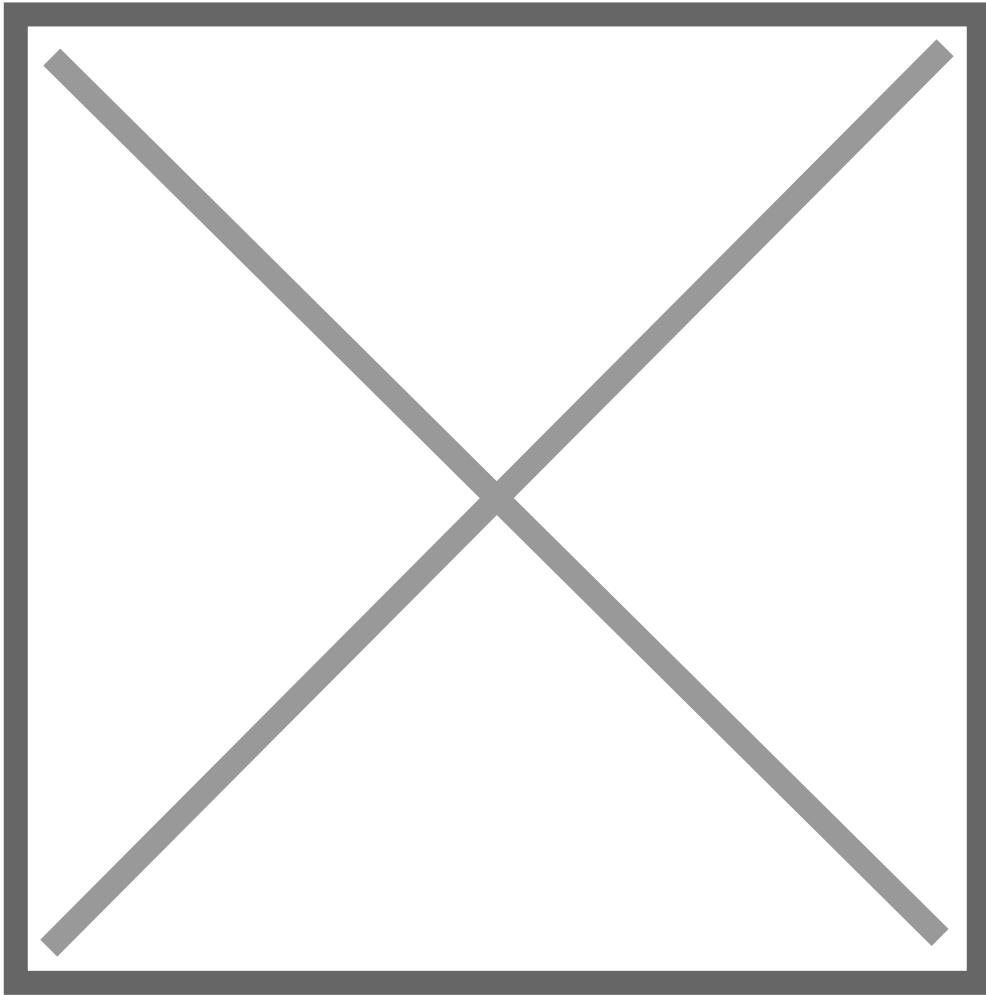
Volete provare un'**insalata di ceci estiva** davvero sfiziosa? Provate l'**insalata fredda di ceci e fagioli!** Per prepararla vi occorrono:

Ingredienti:

- 150 g di ceci lessati
- 50 g di fagioli cannellini lessati
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo fresco q.b.
- 1 filo di olio extravergine di oliva
- 1 spruzzata di aceto bianco

Per preparare questa **insalata di legumi light** unite in una terrina i ceci e i fagioli precedentemente lessati e aggiungete un cucchiaino della loro acqua di cottura. Mescolate e poi aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio a pezzettini, l'olio e l'aceto. Mescolate bene l'insalata, lasciate riposare per un'ora e poi servite. Se volete, accompagnate con delle fette di pane tostato all'olio di oliva.

Insalata di radicchio, ceci e farro



Rientra a pieno titolo tra le **ricette estive con i legumi** l'**insalata di radicchio, ceci e farro**. Per prepararla occorrono:

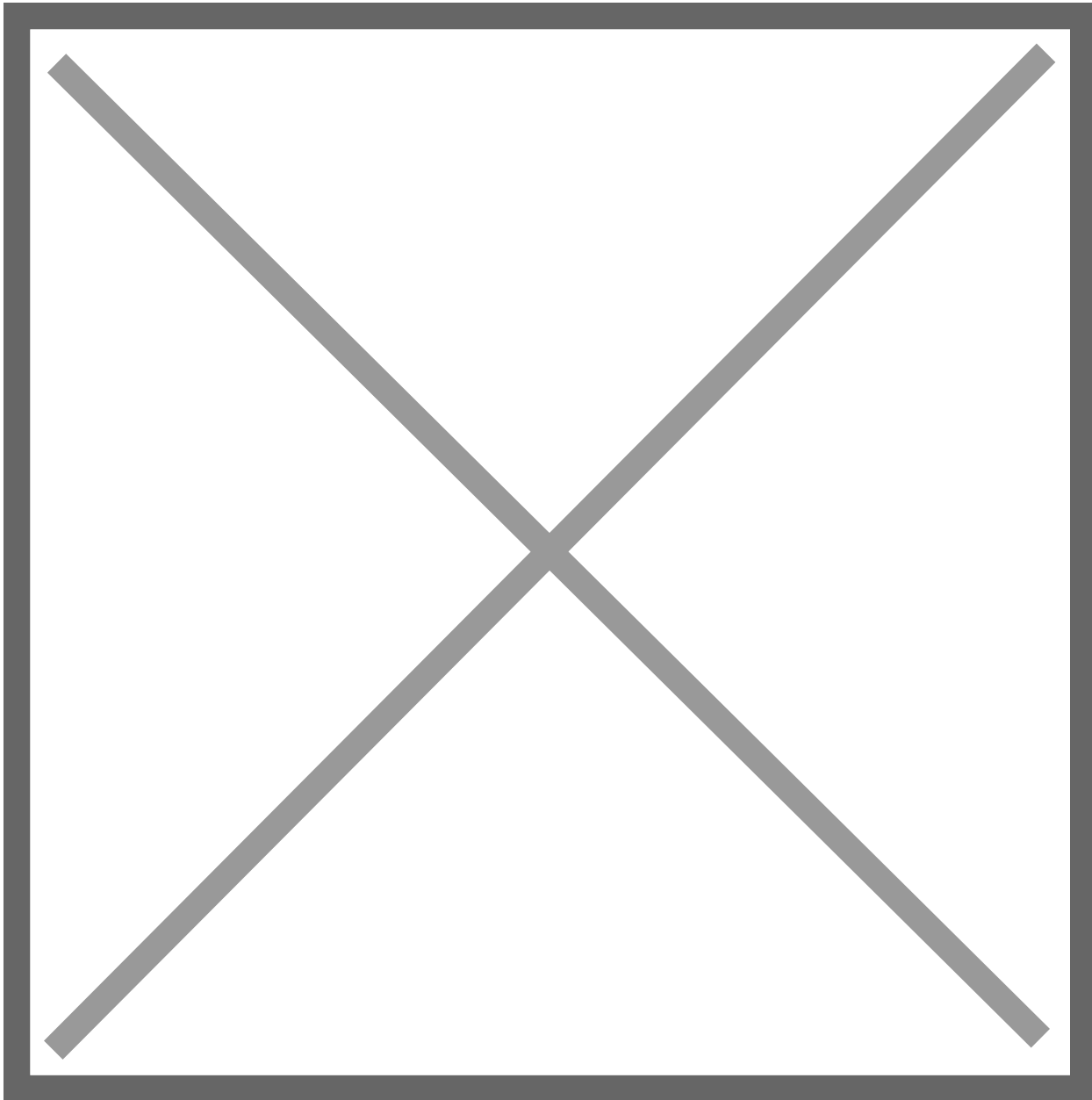
Ingredienti:

- 300 gr di radicchio misto
- 50 gr di insalata verde
- 300 gr di ceci in scatola
- 150 gr di farro lessato
- 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 limone
- 200 gr di ricotta dura
- 1 cucchiaino senape
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparate la vostra ricetta pulendo e lavando i radicchi misti e l'insalata verde. Sgocciolate e sciacquate i ceci, bollite e fate raffreddare il farro e poi unite i due ingredienti all'insalata ben centrifugata. Preparate il condimento versando cinque cucchiai di olio extravergine di oliva in una terrina, aggiungete il succo di un limone, la senape rustica, il sale e una macinata di pepe. Sbattete con una forchetta e create un'emulsione fluida e omogenea. Condite l'insalata con l'emulsione, mescolate con delicatezza e completate con le scaglie di ricotta dura.

Riso integrale e fave

Se cercate **ricette con cereali e legumi** sfiziose e perfette per l'estate, potete provare il **riso integrale e fave!**



Ingredienti:

320 gr di [riso integrale](#)
200 gr di zucchine baby
160 g di carote
200 gr di pomodorini ciliegino
450 gr di fave fresche da sgusciare
20 gr di semi di zucca decorticati
50 gr di olive taggiasche denocciolate
erba cipollina q.b.
30 gr di olio extravergine d'oliva
sale fino q.b.

pepe nero q.b.

Mettete sul fuoco una pentola colma di acqua e portate a bollore, poi versate il riso integrale e cuocete per 30 minuti a fuoco medio. Nel frattempo sgusciate [le fave](#) ed eliminate la pellicina da ciascun seme. Se usate fave già sgusciate, togliete solo la pellicina esterna: ne serviranno circa 70 gr sgusciate. Ora lavate e grattugiate le zucchine, poi pelate le carote e grattugiatele. Intanto lavate i pomodorini ciliegini e tagliateli in quarti e tritate l'erba cipollina. Unite le verdure in una ciotola e aggiungete i semi di zucca, le olive taggiasche snocciolate, poi condite con olio di oliva, sale e pepe. Mescolate il tutto e tenetelo da parte. Una volta giunto a cottura, scolate il riso integrale, versatelo in una ciotola e conditelo con olio di oliva e lasciatelo raffreddare. Quando sarà freddo, aggiungete il condimento di verdure e mescolate bene fino ad amalgamare gli ingredienti.

Polpette di farro, verdure e ricotta

polpette di farro

Un secondo goloso da proporre per un pranzo o una cena estiva è rappresentato dalle **polpette di farro, verdure e ricotta**, piatto perfetto anche per i vegetariani e che appartiene alle **ricette estive con i legumi più gustose** e un po' meno *light* delle altre proposte.

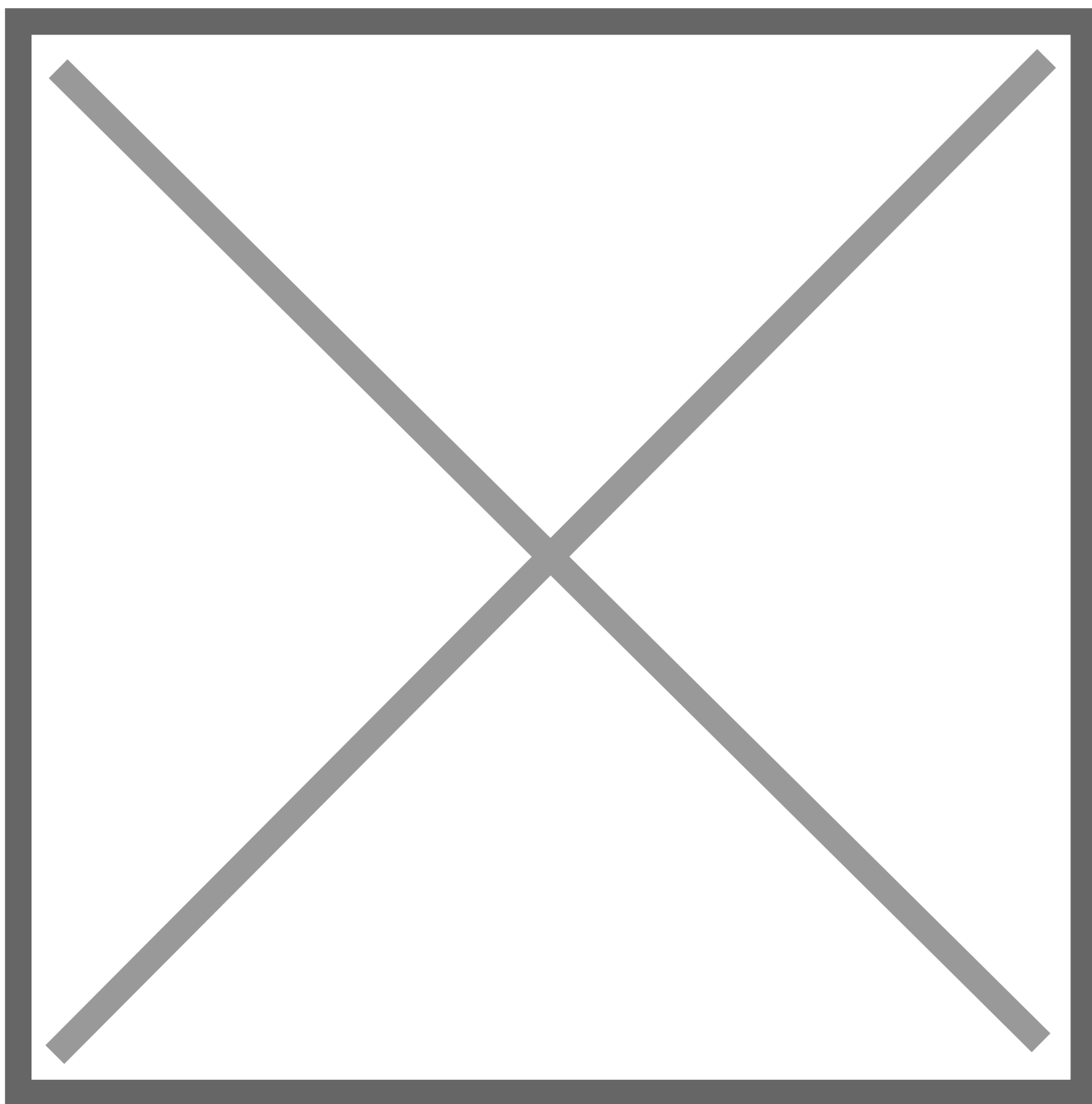
Ingredienti per 20 polpette:

- 250 gr di farro perlato
- 200 gr di ricotta vaccina
- 120 gr di fagiolini
- 100 gr di fiori di zucca
- 40 gr di fave già sgusciate
- 100 gr di pangrattato
- 50 gr di pecorino da grattugiare
- 1 uovo
- finocchietto selvatico q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- olio di semi di girasole q.b.

Fate bollire [il farro](#) per circa 10 minuti, poi scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda. Dopodichè versatelo in una ciotola capiente e lasciatelo da parte. Preparate ora le verdure: lavate i fagiolini, spuntate le estremità e tagliateli a rondelline; passate ai fiori di zucca, eliminate il picciolo interno e sminuzzateli con un coltello, poi tritate le fave in modo grossolano. Prendete la ciotola con il farro e aggiungete gli ortaggi, unendo anche il finocchietto tritato, la ricotta, il pecorino grattugiato, l'uovo, il pangrattato e una spolverata di sale e pepe. Amalgamate tutti gli ingredienti e formate delle palline del peso di circa 60 gr ciascuna, avendo cura di appiattirle leggermente con le mani. Nel frattempo riscaldare l'olio di semi in un pentolino fino a raggiungere la temperatura di 170°. Friggete poche polpette alla volta, rigirandole su entrambi i lati, per circa 5 minuti totali. Una volta dorate, toglietele dall'olio con una schiumarola e mettetele a scolare su un foglio di carta per fritti. Proseguite con le altre, poi spolverizzate con un po' di sale grosso e servite. Sono buone anche tiepide!

Sformatini di lupini e carote

Avete mai pensato di utilizzare i lupini per **preparare ricette estive con i legumi**? Ecco una sfiziosa proposta per assaggiare questo ottimo ingrediente: proviamo a cucinare gli **sformatini di lupini e carote!**



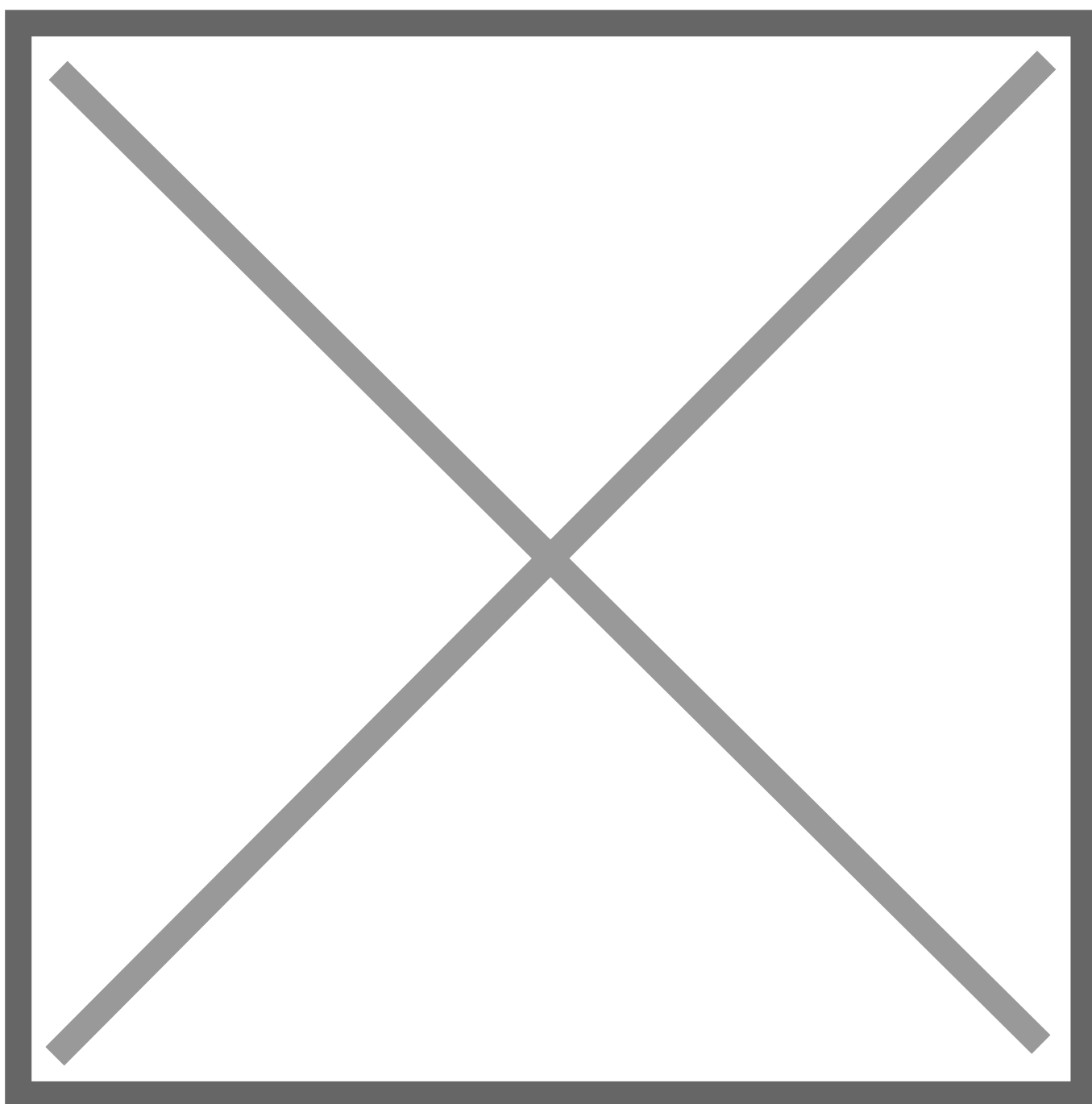
Ingredienti:

- 300 gr di lupini lessati
- 4 carote
- 100 gr di farina
- 1 cipolla rossa
- 1 cucchiaio di curry
- sale q.b.
- semi di finocchio q.b.
- olio extravergine q.b.

Per prima cosa sciacquiamo sotto l'acqua corrente i lupini già cotti e lasciamoli in ammollo in acqua fredda per diverse ore. Poi laviamo e priviamo della buccia le carote, grattugiamole, cuociamole a vapore e lasciamole raffreddare. A questo punto scoliamo [i lupini](#) e tritiamoli nel mixer con la cipolla rossa tagliata a pezzetti, le carote strizzate, un cucchiaino [di curry](#), una presa di semi di finocchio e un pizzico di sale. Aggiungiamo la farina e tritiamo il tutto. Suddividiamo il composto ottenuto in otto stampini di stagnola unti d'olio sulle pareti, disponiamo sulla placca del forno e cuociamo a 200° C per massimo 30 minuti, controllando che dorino senza bruciare. Potete scegliere se servire gli sformati caldi, tiepidi o freddi.

Insalata di ceci e pomodori secchi

I pomodorini secchi sono perfetti per accompagnare la maggior parte dei piatti mediterranei, come questa **insalata di ceci fredda** molto sfiziosa. Ecco come cucinare l'**insalata di ceci e pomodori secchi** in poche mosse e scoprire una delle **più buone ricette estive con i legumi** che ci sia!



Ingredienti:

- 60 gr di pomodori secchi
- 350 gr di ceci in scatola
- 100 gr di rucola
- pepe q.b.
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 200 gr di primosale
- basilico q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.

Procedimento:

Per prima cosa sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente, elimina bene l'acqua e poi metteteli in una terrina. Aggiungete il primosale tagliato a pezzetti e i pomodori secchi tritati. A questo punto prendete una ciotolina e miscelate circa 6 cucchiari di olio con il succo di limone, del basilico tagliuzzato e un pizzico di sale. Versate il tutto sui **ceci in insalata** e lasciate insaporire per circa 15 minuti. Mondate la rucola, tagliatela a pezzetti e sistematala nei piatti. Ora mettete sul letto di rucola i ceci e pomodorini, spolverate con un po' di pepe e servite.

Crema di piselli alla menta

crema di piselli

Tra le **ricette estive con i legumi** troviamo un primo piatto fresco che vale sicuramente la pena provare: la **crema di piselli alla menta**, da gustare fredda o appena tiepida, a seconda dei gusti.

Ingredienti:

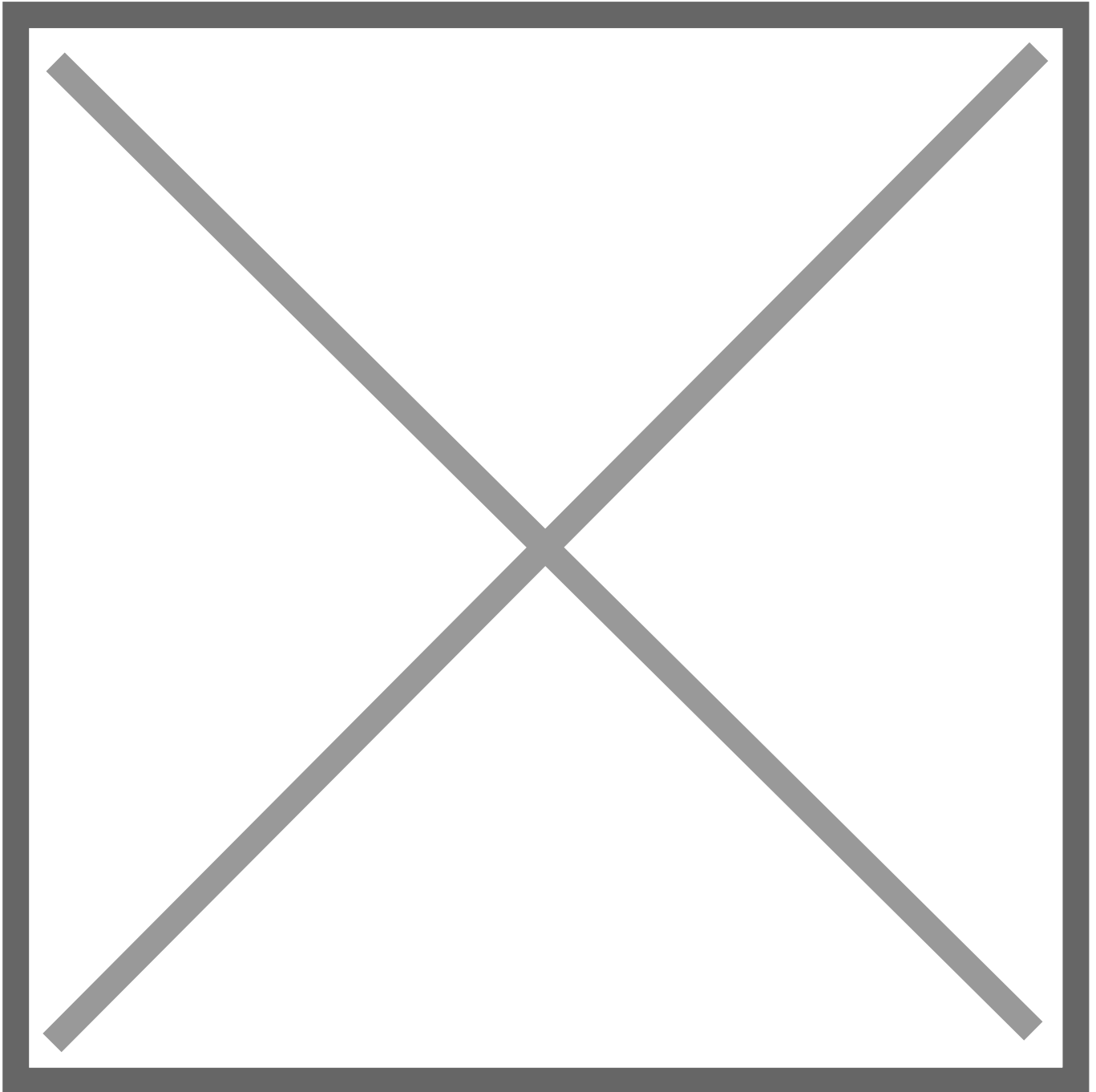
- 500 gr di piselli
- 1 cipolla
- 2-3 mestoli di brodo vegetale
- 10 foglie di menta fresca
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe nero q.b.
- sale q.b.
- crostini di pane

Procedimento:

Per prima cosa sbucciamo, affettiamo e facciamo soffriggere a fuoco dolce una cipolla in un po' di olio evo. Aggiungiamo [i piselli](#) e lasciamo cuocere finché i piselli rinvengono. Saliamo leggermente e copriamo con due o tre mestoli di brodo vegetale e completiamo la cottura dei legumi. Aggiungiamo una decina di foglie di menta fresca, frulliamo il tutto rendendolo una crema mediamente densa, poi lasciamo raffreddare. Serviamo una delle più gustose **ricette estive con i legumi a base di piselli** con un filo di olio evo a crudo, una macinata di pepe e alcuni crostini di pane abbrustolito.

Insalata di peperoni e fagioli

Un secondo piatto sfizioso a base di **pesce e legumi** è l'**insalata di peperoni e fagioli**, ideale per le giornate estive.



Ingredienti:

- 250 gr di [fagioli cannellini](#) in scatola
- 250 gr di fagioli rossi
- olio extravergine di oliva
- 1 sedano
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde piccante
- sale q.b.
- pepe q.b.
- origano secco q.b.

Lavate i due tipi di fagioli, sgocciolateli e sistemateli in un'insalatiera. Nel frattempo lavate anche i peperoni, tagliateli a metà e mondateli, quindi tagliateli in striscioline sottili e aggiungeteli ai fagioli. Ora unite anche il sedano lavato e tagliato a dadini. Condite il tutto con dell'origano secco, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un giro di olio, mescolate bene e servite.

Leggi anche:

[5 ricette di toast, facili e veloci](#)

[5 varianti fresche dell'insalata di arance](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/10-ricette-estive-con-i-legumi-buone-e-fresche/>

Generato il 20/04/2025