

## Contorni estivi, le ricette più buone e veloci con le verdure

**Autore:** cinziaR

**Data:** 13 Agosto 2019



Se la vostra passione culinaria dell'estate sono i **contorni estivi**, allora qui avrete l'imbarazzo della scelta perché ne abbiamo selezionati alcuni di davvero invitanti.

L'ideale è presentarli su grossi vassoi così i commensali se ne potranno servire a piacere perché se presti attenzione alla quantità di grassi, ossia usi lo stretto necessario di olio extravergine d'oliva di primissima qualità, sono anche leggeri.

### Melanzane in caponata

*Ingredienti per 4 persone*

- 4 melanzane medie chiare
- 1/2 kg di pomodori maturi

- 1 spicchio d'aglio
- 3 coste di sedano
- Olive verdi e nere snocciolate
- Una quindicina di capperi
- Sale
- Olio di oliva

### *Procedimento*

1. Tagliate le melanzane a cubetti
2. Aggiungete il sale e lasciatele sgocciolare per un circa 2 ore ponendole in uno scolapasta
3. Sgusciate l'aglio
4. Lavate i capperi dal sale e tagliateli grossolanamente
5. Fate la stessa cosa con le olive
6. Affettate il sedano
7. Mettete l'olio in un tegame largo e basso e dorate l'aglio
8. Estratelo e immergete le melanzane
9. Cuocete 10 minuti aggiungendo acqua se necessario
10. Aggiungete le olive, i capperi ed il sedano
11. Tagliate i pomodori a cubetti e inseriteli nelle melanzane facendo cuocere per circa un'ora
12. A cottura ultimata lasciate riposare e raffreddare
13. In estate, potete aggiungere foglie di basilico fresco
14. Se lo gustate in inverno, invece, spolverate con pepe nero o origano secco

## **Fagiolini con la besciamella**

Provate il **contorno di fagiolini saporiti**, che tra i **contorni estivi** è il più sfizioso!

### *Ingredienti per 4 persone*

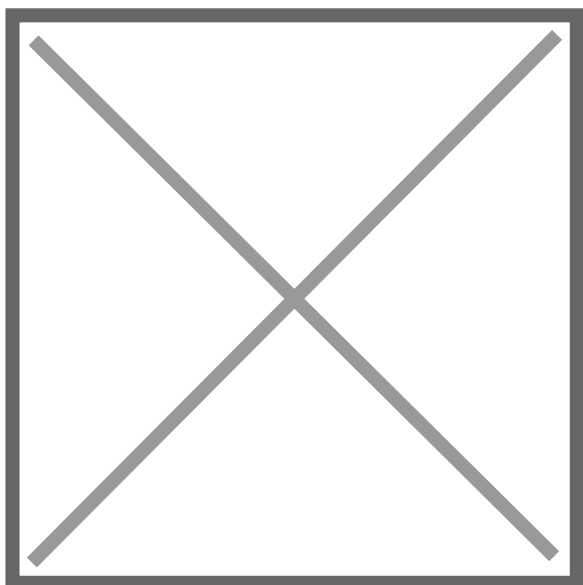
- 600 g di fagiolini
- 1 confezione di besciamella
- 40 g di burro
- Sale q.b.
- Parmigiano grattugiato

### *Procedimento*

1. Lessate i fagiolini in acqua salata e scolateli
2. Aggiungete il burro fuso e la besciamella
3. Servite poi con una spolverata di parmigiano.

Qui trovate il [contorno di fagiolini con la mollica](#)

## **Ricetta veloce dei peperoni in padella con capperi**



Ecco la ricetta più buona che ci sia:

#### *Ingredienti per 4 persone*

- 2 grossi peperoni gialli o misti
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine
- Sale qb.

#### *Procedimento*

1. Lavate e affettate i peperoni a listarelle
2. In una pentola a bordi alti fate colorare la cipolla affettata e l'aglio
3. Incorporate i peperoni a fiamma alta e fateli scottare mescolando spesso
4. Aggiungete un pizzico di sale grosso e un bicchiere di acqua e copriteli
5. Quando saranno appassiti, aggiungete i capperi e fateli cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa
6. Potete aggiungere del basilico o del prezzemolo fresco
7. Spegnete e fate riposare
8. Poi servite il contorno più sfizioso che c'è a base di peperoni!

## **Peperoni light marinati**

#### *Ingredienti per 4 persone*

- 4 peperoni maturi gialli
- Aceto di vino bianco
- 5 foglie di menta
- 2 spicchi di aglio

#### *Procedimento*

[Arrostite i peperoni e spellateli come spiegato qui](#)

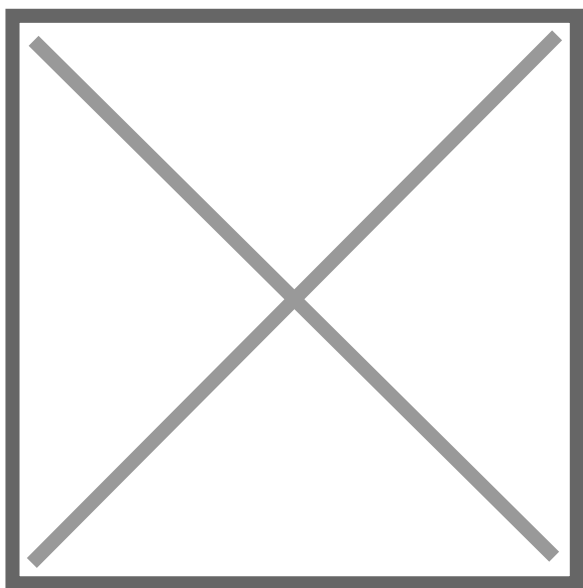
1. Disponete i peperoni in una terrina, copriteli con l'olio, l'aceto, l'aglio a fettine e un pizzico di sale
2. Coprite la terrina con la pellicola e lasciate marinare in frigo per almeno un'ora
3. Servite come contorno di piatti di carne, pesce e formaggi.

Qui trovate anche: [le ricette estive con i peperoni](#).

## Contorni velocissimi

A parte il contorno di pomodori olio, sale e origano, che risulta essere il più delizioso dell'estate, vi proponiamo anche [il contorno di barbabietole rosse](#). Una vera delizia!

Per la categoria di **contorni veloci**, invece, vi proponiamo un contorno pronto in 10 minuti: le **carote al cumino**, uno dei **contorni estivi più light**.



### *Ingredienti per 4 persone*

- 1 kg di carote piccole
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- 3 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di cumino (se non lo avete potete usare il curry)
- Prezzemolo
- 1/2 di cucchiaio di paprica
- Sale q.b.

### *Procedimento*

- Grattate la buccia delle carote
- Lavatele e tagliatele a rondelle oblique
- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo con il cumino e la paprica
- Diluite con 2 cucchiaini d'acqua
- Versate in un tegame, aggiungete l'olio e fate riscaldare per qualche istante
- Aggiungete 1/2 litro d'acqua, tritate il prezzemolo o il coriandolo
- Unite le carote e lasciatele cuocere per 45 minuti a fiamma moderata con il coperchio
- Quando le carote saranno cotte continuate la cottura finché il brodo non sarà consumato, lasciando solo un poco di salsa sul fondo del tegame

- Servite le carote calde come contorno.

## **Spiedini di ananas per accompagnare i secondi piatti con pesce**

[Provate gli spiedini di ananas!](#) Sono perfetti per accompagnare il pesce e come uno dei contorni estivi di frutta.

## **Il classico di Ferragosto: la ricetta delle zucchine alla menta**

*Ingredienti per 4 persone*

- 5 zucchine fresche e croccanti
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio
- Menta fresca

*Procedimento*

1. Spuntate le zucchine, lavatele, tagliatele a pezzettini e mettetele in una casseruola con l'olio extravergine di oliva caldo e gli spicchi di aglio
2. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti
3. Aggiustate di sale e di pepe a piacere e fate cuocere mantenendo il fuoco a fiamma moderata
4. Aggiungete 4-5 foglie di menta alle zucchine e lasciate cuocere finché risultino ben amalgamate e morbide
5. Servite con orate, spigola e altro pesce di vostro gusto.

## **Contorno di patate alla piemontese**

*Ingredienti per 4 persone*

- 300 g di patate
- 250 g di peperoni
- Olio di oliva extravergine
- Limone fresco
- 5 acciughe sotto sale
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

*Procedimento*

1. Lavate le patate e mettetele in una pentola con abbondante acqua salata
2. Portate a ebollizione e cuocete per 30 minuti
3. Nel frattempo lavate i peperoni, puliteli e tagliateli a listarelle
4. Lavate le acciughe sotto acqua corrente fredda; privatele delle lisce e della testa e ricavatene i filetti
5. Sgocciolate le patate, lasciatele intiepidire, pelatele e tagliatele a fette sottili
6. Distribuitele sopra un piatto da portata, poi unite le listarelle di peperoni e i filetti d'acciughe
7. In una ciotola mettete un pizzico di sale, versate il succo di limone e mescolate, facendo sciogliere il sale
8. Unite un pizzico di pepe e l'olio e sbattete il tutto con l'aiuto di una forchetta

9. Irrorate bene con la salsa il composto di peperoni e patate, quindi servite!

Qui trovate la [ricetta del contorno di topinambur](#), che si può gustare con carne e pesce.

Infine non vi dimenticate che anche i legumi sono ottimi per preparare insalate che fungono sia da contorni sani e sfiziosi sia da piatti unici. Ecco [3 contorni e insalate con i legumi tutte da provare!](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/contorni-estivi-ricette/>

Generato il 30/04/2025