

Antipasti semplici per un pranzo in campagna

Autore: francesca

Data: 22 Giugno 2011



Le tiepide giornate di [sole](#) sono un invito ad uscire di casa, per un pic-nic o un pranzo fuori porta, per stare tutti insieme all'aria aperta in mezzo alla natura. Prova queste [facili ricette](#) rustiche.

Insalata di uova e patate

Ingredienti

- 6 uova
- 3 patate medie
- 1 vasetto di maionese
- 1 cipollotto
- prezzemolo fresco

Preparazione

1. Fate rassodare le uova cuocendole per 10 minuti da quando l'acqua bolle. Raffreddarle con acqua e ghiaccio e togliere il guscio. Tagliare le uova a tocchetti senza preoccuparsi per il tuorlo che si sbriciola.
2. Sbucciare le patate e farle lessare, aspettare che si raffreddino e tagliarle a cubetti.
3. Tagliare il cipollotto a rondelle e poi a pezzettini molto piccoli.
4. Unire gli ingredienti impastando con la maionese e aggiungendo prezzemolo fresco.
5. Potete servire su foglie di lattuga o crêpe integrali.

Asparagi al prosciutto

Ingredienti

- asparagi freschi
- prosciutto crudo tagliato fine

Preparazione

1. Pulite gli asparagi togliendo la parte più legnosa del gambo, quella bianca. Lessateli nella pentola apposita o cuoceteli a vapore: il tempo può variare dai 15 minuti in su in base alla dimensione degli asparagi.
2. Arrotolate ciascun asparago in una fetta di prosciutto crudo.
3. Potete servirli con un'insalatina verde fresca, con acini d'uva e fettine di mandorla oppure scaldarli sulla griglia per rendere il prosciutto croccante.

Rotolini di piadina

Ingredienti

- 3 piadine sottili
- 2 etti di prosciutto affumicato o cotto alla brace a fette sottili
- 1 avocado
- 1 peperone rosso cotto al forno o grigliato
- maionese

Preparazione

1. Sbucciare l'avocado, togliete il nocciolo e tagliatelo a pezzetti.
2. Tagliate il peperone a listarelle.
3. Scaldate leggermente le piadine nel microonde per ammorbidirle e renderle più flessibili, in modo tale che non si rompano arrotolandole. Stendete un velo di maionese sulle piadine, copritene $\frac{3}{4}$ con i pezzetti di avocado, il prosciutto e le listarelle di peperone.
4. Arrotolate la piadina aiutandovi con un foglio di carta d'alluminio, chiudete il rotolo ben stretto sigillando l'alluminio e conservate in frigo per almeno un'ora.
5. Togliete dal frigo e tagliate a rondelle le piadine che disporrete su un piatto di portata.

Calzone con acciughe mozzarella capperi olive

Ingredienti

- 1 disco di pasta brisée già pronta
- 6 bocconcini di mozzarella
- 1 cipollotto
- 20 filetti di acciughe sott'olio
- capperi
- olive denocciolate verdi e nere
- olio extra vergine di oliva

Preparazione

1. Stendete il disco di pasta su una teglia mantenendo la carta da forno sotto.
2. Disponete le acciughe su circa metà della pasta
3. Ricoprite con le rondelle di cipollotto, i bocconcini di mozzarella tagliati a metà, i capperi, le olive.
4. Richiudete l'altra metà della pasta, come un calzone, sigillando bene e bucherellate la superficie con la punta di un coltello. Spennellate la superficie con olio extra vergine.
5. Questi ingredienti sono ottimi anche sulla pasta della focaccia.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/antipasti-semplici-per-un-pranzo-in-campagna/>

Generato il 22/04/2025