

Cosa mangiare in spiaggia? Ecco qualche idea

Autore: francesca

Data: 10 Agosto 2011



In estate capita spesso di doversi organizzare per pranzare in spiaggia. Quali sono gli alimenti ideali per far fronte alla calura e al sole? Sicuramente cibi ricchi di acqua e vitamine, perfetta la frutta e le bevande che la contengono.

Se vi siete dedicati al nuoto e all'attività fisica scegliete un pasto più ricco come la [pasta fredda](#) e le [insalate estive](#) con proteine come [l'insalata di pollo](#). Se amate la praticità meglio preparare dei panini e magari terminare il pranzo con uno yogurt.

Per trasportare il pranzo in spiaggia è necessaria la borsa termica con gli appositi ghiaccioli e contenitori ermetici per preservare la freschezza degli alimenti.

Involtini di bresaola con caprino e insalata

Ingredienti

- 12 fette di bresaola
- 2 formaggi caprini morbidi
- insalata songino o insalatina primavera
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero

Preparazione

1. Impastate il caprino con 3 cucchiaini d'olio e pepe.
2. Mettete un cucchiaino del composto su ogni fetta di bresaola.
3. Adagiate un ciuffetto di insalata su ogni cucchiaino di formaggio.
4. Arrotolate le fette di bresaola.

Frittata con spinaci

Ingredienti

- 1 mazzetto di spinaci o bietine
- $\frac{1}{2}$; cipolla
- 6 uova
- sale pepe
- pancetta a dadini (facoltativa)

Preparazione

1. Mondate e lavate le erbe, mettetele in una pentola con il coperchio aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua e fate cuocere a fuoco moderato per circa 8-10 minuti.
2. Spegnete e lasciate raffreddare.
3. Scolateli, strizzate con le mani e formate una pallina.
4. In un padella antiaderente, con un filo d'olio, fate saltare la cipolla, eventualmente la pancetta e aggiungete gli spinaci tagliuzzati.
5. In una ciotola sbattete le uova e aggiungetele alla verdura facendo penetrare il liquido con una forchetta tra gli spinaci.
6. Coprite la padella e abbassate il fuoco.
7. Dopo circa un quarto d'ora la frittata dovrebbe essere pronta per essere rivoltata.
8. Ultimate la cottura sull'altro lato per un paio di minuti, rovesciate su un piatto e lasciate raffreddare completamente prima di trasportarla.
9. Tagliate la frittata a fette o in pratici cubetti. La frittata è ottima anche come farcitura di panini.

Bagel farciti

Ingredienti

- 4 bagel
- 1 pomodoro
- insalata verde
- 2 hg di affettato di tacchino (o emmenthal a fette per la versione vegetariana)
- $\frac{1}{2}$; cipolla di Tropea

Preparazione

1. Affettate il pomodoro, la cipolla e il cetriolo.
2. Tagliate i bagel, spalmate le fette di maionese e senape.
3. Farciteli con gli ingredienti preparati.

Melone marinato

Ingredienti

- 1 melone bianco o giallo
- 1 mazzetto di menta
- succo di limone
- 1 arancia bio

Preparazione

1. Con lo scavino preparate delle palline di melone oppure tagliatelo prima a fette sottili poi a cubetti.
2. Lavate bene l'arancia e con l'apposito attrezzo o un coltellino ricavate sottili lamelle di scorza.
3. Condite il melone con il succo di limone, la menta tritata finemente e la scorza d'arancia.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/cosa-mangiare-in-spiaggia-ecco-qualche-idea/>

Generato il 30/04/2025