



I PIATTI FREDDI, OTTIMI PER L'ESTATE

di Elena Pozzan



La temperatura del cibo modifica la percezione del gusto e solitamente smorza i sapori. Ecco perché i piatti freddi spesso sembrano insipidi: si commette spesso l'errore di prepararli allo stesso modo delle pietanze da servire calde.

Bisogna subito escludere l'aggiunta di zuccheri, grassi e sale: oltre a essere un'abitudine poco corretta dal punto di vista nutrizionale, può aumentare la già notevole sete dovuta al caldo. Per dare sapore si può aumentare l'uso delle spezie, senza eccedere con quelle più piccanti. Anche cucinare al microonde favorisce l'assorbimento di questi aromi, esaltandone l'azione.

Con pochi accorgimenti ed una preparazione veloce, è possibile gustare dei piatti estivi e freschi anche a base di carne. I salumi e gli affettati in genere sono una scelta classica, ma è bene evitare i più grassi e salati. La bresaola è una scelta eccezionale, in tal senso.

Un piatto velocissimo e semplicissimo. Ingredienti per due persone: 100 grammi di bresaola (valtellinese, lombarda o trentina); 180 grammi di ricotta fresca, olio extra vergine d'oliva, pepe o peperoncino.

Preparazione: lavorare in una zuppiera la ricotta con un filo d'olio, una tritata di pepe o peperoncino. Sul piatto di portata stendere il composto sulle fette di bresaola ed avvolgerle su se stesse. Sempre sul piatto di portata coperto di insalata latifoglia, con al centro il pomodoro ciliegino tagliato a metà, disporre la bresaola ad orologio.