

La nostra amica per questo mese ci propone un pranzo molto particolare. I cibi preludono all'arrivo dell'estate. Erbe facili da reperire e piatti veloci da preparare, eppure anche questa volta scopriamo un mix di sapori e profumi stagionali che ci colpisce da subito...

APERITIVO ELISIR DI MENTA

Ingredienti: 50 g di menta piperita - 2 dl di alcool a 95° - 1 litro di vino bianco secco - la scorza di 2 limoni (solo la parte gialla).

Mettere a macerare in un vaso le foglie di menta insieme all'alcool per circa 2 giorni. Aggiungere quindi il vino e le scorze di limone. Lasciare riposare altri 2 giorni e filtrare. Consumare fresco, anche diluito con acqua.

ANTIPASTO INSALATA DI RISO AI FIORI GIALLI

Ingredienti: 200 g di riso - una manciata di fiori di tarassaco - una manciata di primule - una manciata di fiori di crispigno dei campi - mezzo peperone giallo - 50 g di cetriolini in salamoia - 1 hg di prosciutto cotto tritato fine - olio - succo di limone - sale.

Cuocere il riso in abbondante acqua salata. Scolarlo al dente e bloccare la cottura sotto il getto dell'acqua fredda. Sistemarlo in una insalatiera, unire il prosciutto cotto tritato, i cetriolini e il peperone tagliati a pezzettini e i fiori di tarassaco e primula. Condire con olio e limone, ed eventualmente aggiustare di sale.

PRIMO PIATTO TAGLIOLINI AL TONNO E TARASSACO

Ingredienti: 250 g di tagliolini - 80 g di tonno in scatola - una manciata di boccioli di tarassaco - olio - aglio - sale.

Lavare e sgocciolare i boccioli di tarassaco. In una padella con poco olio soffriggere uno spicchio di aglio tagliato a pezzetti con il tonno sbriciolato e il suo olio, aggiungere i boccioli e fare insaporire. Spegnerne il fuoco. Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata, scolarli al dente e unirli in padella con il sugo. Fare insaporire per un minuto a fuoco basso, rigirando delicatamente e servire.