

**La nostra amica per questo mese ci propone un pranzo molto particolare. Sono i cibi 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...**

## PRIMO PIATTO INSALATA DI RISO CON PIATTELLO

*Ingredienti per 2 persone: 2 cucchiaini di riso (vialone o carnaroli) - 2 manciate di piattello - una falda di peperone rosso - una scatoletta di tonno sott'olio da 80 gr. - un cucchiaino di prezzemolo tritato - 2 cetriolini sott'aceto - olio extravergine di oliva - qualche grano di pepe verde in salamoia*

*Lavare, asciugare le foglie di piattello e tritarle grossolanamente. Lavare la falda di peperone e tagliarla a pezzettini. Sgocciolare i cetriolini sott'aceto e tritarli in modo grossolano. Sminuzzare il tonno con la forchetta. Mettere tutti gli ingredienti in una insalatiera insieme agli altri ingredienti. Mescolare bene e servire, cospargendo ogni piatto con il prezzemolo tritato.*

## SECONDOPIATTO SFILACCI DI POLLO AL RAFANO

*Ingredienti per 2 persone: 2 fettine di petto di pollo - 1 cucchiaino di cipolline sott'aceto - una foglia di rafano - olio extravergine di oliva - sale - pepe - succo di limone - un dado per brodo.*

*Cuocere le fettine di pollo, per pochi minuti, in mezzo litro di acqua bollente con il dado (il brodo potrà servire per una minestrina). Scolarle e sfilacciarle con le mani. Tagliare a julienne il rafano e in due le cipolline (se sono piccolissime lasciarle intere). Sistemare le erbe formando un letto in un piatto da portata. Adagiarvi sopra gli sfilacci di pollo. Mettere in una ciotola l'olio, il sale, il pepe e il succo di limone, emulsionare bene sbattendolo con una forchetta. Irrrorare con il condimento il piatto e servire tiepido.*

## CONTORNO MELANZANE ALLA MENTA

*Ingredienti per 2 persone: una melanzana lunga una manciata di menta - uno spicchio di aglio - un cucchiaino di pangrattato tostato - sale - olio extravergine di oliva - qualche goccia di aceto o succi di limone.*

*Lavare la melanzana, tagliarla a pezzettini senza sbucciarla e lessarla per qualche minuto in acqua bollente salata, facendo attenzione che rimanga al dente. Lavare e asciugare le foglie di menta e tritarle grossolanamente. Strofinare l'interno di un'insalatiera con lo spicchio di aglio. Sistemarvi i bocconcini di melanzana, la menta tritata e il pangrattato. Condire con l'olio e il succo di limone (o aceto). Mescolare bene e aggiustare di sale se è necessario.*

RICETTE A CURA DI EVA BARBIERATO

