

INDICE



Metti il pranzo nel barattolo! 5

SALSE SALATE 6

SALSA DI CIPOLLOTTI

SALSA ALL'ARANCIA

SALSA ALLO YOGURT

SALSA ALLA SENAPE

SALSA AI LAMPONI

INSALATE VEGETARIANE

INSALATA ESTIVA CON CUSCUS E MELONE 8

POMODORI E MOZZARELLA AL PESTO 10

COLESLAW CON CAROTE GLASSATE 12

INSALATA THAI SPEZIATA DI PAPAYA VERDE 14

INSALATA DI PASTA CON VERDURE GRIGLIATE E FETA 16

INSALATA DI POMODORI E BULGUR 18

INSALATA INVERNALE CON ZUCCA E MELAGRANA 20

INSALATA DI FINOCCHIO E CECI ALL'ARANCIA 22

INSALATA DI VERDURE CRUDE E BULGUR AL LIMONE 24

INSALATA DI QUINOA CON FRAGOLE DI BOSCO 26

INSALATA DI PATATE CON TOFU AFFUMICATO 28

CON CARNE O POLLAME

CAESAR SALAD CLASSICA 30

INSALATA DI POLLO GRIGLIATO E ANGURIA 32

INSALATA DI RISO CON POLLO GRIGLIATO E MANGO 34

INSALATA DI VERDURE DEL SOLE CON MOZZARELLA 36

INSALATA DI MANZO THAI 38

INSALATA DI PASTA, CAVOLO NERO E BACON 40

INSALATA PARIGINA 42

INSALATA DI PETTO D'ANATRA E LAMPONI 44

INSALATA MESSICANA 46

INSALATA IBERICA 48

INSALATA AUTUNNALE DI LENTICCHIE E SALSICCIA AFFUMICATA 50

CON PESCE O FRUTTI DI MARE

INSALATA DI SALMONE E AGRUMI 52

PANZANELLA ALLA MARINARA 54

INSALATA DI GAMBERI CAJUN E MANGO 56

INSALATA DI PATATE, MERLUZZO E CHAMPIGNON 58

INSALATA FRESCA CON CREMA DI SGOMBRO 60

INSALATA DI RISO NERO CON CALAMARI E POMODORI 62

INSALATA DI POLPO E FAVE AL POMODORO 64

INSALATA DI PATATE E CONCHIGLIE 66

INSALATA DI SPIGOLA E ANANAS AL LATTE DI COCCO 68

INSALATA DI CALAMARI E ZUCCHINE 70

DESSERT

SALSE DOLCI 72

SALSA CAMELLO AL BURRO SALATO

SALSA AL MIELE

COULIS DI LAMPONI

SALSA AL FRUTTO DELLA PASSIONE

SCIROPPO VANIGLIATO

GRANOLA CON YOGURT E FRUTTA 74

PANNA COTTA ALLA FRUTTA INVERNALE 76

INSALATA DI PESCHE E LAMPONI ALL'INFUSO DI VERBENA 78

BANOFFEE PIE IN A JAR 80

"TATIN" DI MELE IN VASETTO 82

ETON MESS CON FRUTTI ROSSI 84

RISO AL LATTE CON FRUTTA ESOTICA 86

PERLE DI TAPIOCA AL LATTE DI COCCO E LITCHI 88

CUSCUS DI FRUTTA 90

MOUSSE DI DUE CIOCCOLATI E FRUTTA ESOTICA 92

INDICE PER INGREDIENTI 94

METTI IL PRANZO NEL BARATTOLO!

Pratica e originale, l'idea di inserire insalate, "insalatone" di vario tipo e dessert in barattoli di vetro proviene dagli Stati Uniti. Questa modalità di consumo, ma anche di conservazione, è veramente pratica e sfiziosa!

Insalate e dessert possono essere inseriti in barattoli di vetro di qualsiasi forma e misura, ma quelli più alti sono da preferire perché permettono di distinguere bene i vari strati. La regola per il montaggio è semplice: si inizia con il condimento, si prosegue con gli alimenti più pesanti. I condimenti dei mix salati possono essere liquidi, tipo vinaigrette, o più densi, per esempio lo yogurt, magari aromatizzato al limone. Si aggiungono gli ingredienti, uno dopo l'altro, facendoli aderire il più possibile alle pareti del barattolo. Per primi i più pesanti, per ultima l'insalata, senza schiacciarla troppo. Frutta e verdura vanno asciugate accuratamente, altrimenti rilasciano troppo succo, che resterebbe nel vaso. Seguendo queste semplici regole potrete ideare deliziosi mix dolci e salati, in base alla stagione.

Molte delle ricette proposte nel volume possono essere confezionate il giorno prima, o addirittura due giorni prima, se gli ingredienti non sono deperibili. Fate attenzione al pesce crudo, che va aggiunto all'ultimo momento.

I barattoli di vetro sono adatti anche a trasportare le vostre creazioni. Rappresentano un'ottima soluzione quando siete invitati a un pranzo: i vostri ospiti saranno sorpresi e conquistati dall'aspetto raffinato del vostro omaggio.

Le ricette sono state pensate per 4 persone (ossia per barattoli da 2 litri), ma per i dessert - e in generale se preferite le monoporzioni - potete utilizzare vasi più piccoli, che saranno perfetti anche come lunchbox. Versate l'insalata in una ciotola prima di consumarla.

Fatevi ispirare e sorprendete gli amici con questi fantastici mix salati e dolci in barattoli di vetro!



INSALATA DI PASTA CON VERDURE GRIGLIATE E FETA

PER 4
PERSONE



PREPARAZIONE: 35 min ◊ COTTURA: 30 min ◊ RIPOSO: 15 min

200 g di pasta corta (tipo farfalle o conchiglie) ◊ 5 peperoni ◊ 2 melanzane ◊ 2 zucchine ◊ 5 cucchiai di olio di oliva ◊ 3 pomodori ◊ 300 g di feta ◊ 150 g di olive nere ◊ 1 cipolla rossa ◊ 2 cucchiai di aceto balsamico ◊ fior di sale e pepe in grani

16

- 1 Accendete il forno sulla posizione grill. Lavate e asciugate le verdure. Infornate i peperoni per 5-10 minuti, rivoltandoli con regolarità. Quando la loro pelle sarà diventata nera, inseriteli in un sacchetto per congelare e lasciateli raffreddare 15 minuti.
- 2 Tagliate a fette sottili le melanzane e le zucchine. Disponetele su una piastra oliata e grigliatele un po' alla volta su entrambe le facce. A mano a mano che sono pronte trasferitele su un piatto e conditele con un filo d'olio. Salate e pepate.
- 3 Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata. Mentre cuoce, tagliate i pomodori e le olive a rondelle e la feta a cubetti. Sbucciate e tritate la cipolla.
- 4 Mescolate il resto dell'olio con l'aceto. Salate, pepate e versate sul fondo di un vaso. Pelate i peperoni ed eliminatene i semi, poi tagliateli a striscioline. Mettete i pomodori nel vaso, poi sopra la cipolla, la metà della feta, le zucchine e la metà della pasta scolata. Arrotolate i peperoni e disponetene la metà sulla pasta. Aggiungete la feta rimasta, le olive, il resto dei peperoni, le melanzane e infine il resto della pasta.



INSALATA DI PETTO D'ANATRA E LAMPONI

PER 4
PERSONE



PREPARAZIONE: 25 min ◊ COTTURA: 5 min

24 fettine di petto d'anatra affumicato ◊ 300 g di lamponi ◊ 30 pomodori ciliegini ◊ 10 champignon belli freschi ◊ 150 g di valeriana ◊ 100 g di nocciole ◊ fior di sale e pepe in grani
PER IL CONDIMENTO 5 cucchiaini di olio di oliva ◊ 2 cucchiaini di aceto di lamponi

44

- 1 Lavate e asciugate i lamponi, i pomodorini, gli champignon e la valeriana. Dividete a metà i pomodorini. Pelate gli champignon e tagliateli a lamelle. Tostate le nocciole a secco in una padella, poi tritatele grossolanamente.
- 2 Preparate il condimento. Mescolate l'olio di oliva e l'aceto di lamponi, salate e pepate. Versate il condimento sul fondo di un barattolo.
- 3 Aggiungete la metà degli champignon, formando uno strato. Disponete sopra uno strato di pomodorini, con le parti tagliate contro le pareti del barattolo. Formate uno strato di fettine d'anatra, facendole aderire al vaso. Aggiungete i lamponi, gli champignon rimasti, le nocciole, il resto dei pomodorini e infine la valeriana. Salate e pepate ogni strato che andate formando.

