



FOOD

L'ESTATE IN TAVOLA

NUOVA STAGIONE, NUOVO MENÙ. MAI COME D'ESTATE LA PAROLA D'ORDINE È FRESCHEZZA. D'OBBLIGO, PER SENTIRSI IN FORMA E COMBATTERE LA CALURA, PRIVILEGIARE PIATTI FRESCI FATTI CON INGREDIENTI SANI E GENUINI. SE SIETE A CACCIA DI IDEE, VI PROPONIAMO UN MENÙ INVITANTE E COLORATO "FIRMATO" EXQUISIA E PERFETTO IN MILLE OCCASIONI.

MARINA SANTIN

PRANZARE IN SPIAGGIA, CONCEDERSI UN PIC-NIC EN PLEIN AIR, sorseggiare un aperitivo in terrazza o ancora organizzare un buffet in giardino? Un must dell'estate, tanto piacevole quanto pericoloso. È infatti ad alto rischio di... tentazione: tra divertimento, relax e una chiacchiera e l'altra non ci si concentra sulla qualità di cibo che viene mangiato, senza dimenticare che spesso, vuoi per praticità o semplicità, sulla tavola la parte da padrone la fanno piatti ipercalorici e poco adatti alla stagione. Invitanti e saporiti, certo, ma altrettanto dannosi per la linea e la salute. Prima di "sgarrare" quindi, meglio fermarsi e riflettere se ne vale davvero la pena. Un'alternativa altrettanto "golosa" c'è e si rivela la complice perfetta per soddisfare il palato senza apportare un surplus di calorie inutili assicurando, invece, un pieno di energie e freschezza senza che ci si senta appesantiti.

Pizze, pizzette, focacce e panini sono un must per aperitivi e buffet. Ma attenzione. Quelli già pronti sono colmi di olio e di grassi che fanno percepire di più il caldo, incre-

mentano la sete e aumentano la sensazione di pesantezza. In più sono insaporiti con salse e condimenti che fanno balzare le calorie e che con il caldo si alterano. Meglio prepararsi da soli, utilizzando pane fresco e integrale e facendoli con tonno al naturale, salmone, uova sode e tanta verdura, fresca o grigliata.

Una scelta ottimale per un pranzo healthy, completo e digeribile è un piatto unico, fresco, colorato e invitante, facendo attenzione a bilanciare tutti i nutrienti ed evitando condimenti elaborati: un filo d'olio di oliva extravergine e null'altro. Via libera poi alla pasta fredda, meglio se integrale, a tutte le insalate di cereali (riso, orzo, farro, avena, quinoa) e al cous cous, arricchiti con verdure di stagione, fresche oppure alla piastra. Perfette anche le insalate miste di ortaggi (cetrioli, pomodori, finocchi, ravanelli, sedano, carote, rucola) ricche di acqua, vitamine e minerali, ideali quindi per reidratarsi in tutta leggerezza e povere di calorie. Un'ottima scelta è la frutta, ricca di acqua, fibre, vitamine e sali minerali, perfetta per idratare, rinfrescare, dissetare, reintegrare la perdita di li- ►

FOOD

quidi causata dalla traspirazione e proteggere dai danni causati dall'esposizione al sole grazie alle sue virtù anti-ossidanti. Quale scegliere? Qualsiasi tipo va bene, ma visto che in vacanza l'obiettivo è regalarsi un'abbronzatura dorata e intensa, abbondiamo con quella di colore rosso, arancio e giallo, ricca di betacarotene, precursore della vitamina A.

Mai farsi mancare la verdura cruda. Carote, cetrioli, pomodori, lattuga, sedano, finocchi, così come la frutta apportano vitamine, acqua, fibre e sali minerali. Inoltre sono una miniera di anti-ossidanti fondamentali per neutralizzare i radicali liberi, una delle principali cause dell'invecchiamento cutaneo.

Come avvalersi di questi preziosi consigli e creare un menù estivo fresco e invitante o realizzare appetitose ricette perfette da utilizzare in mille occasioni e perfette sia in vacanza che in città? In soccorso arriva Exquisa, specialista dei "freschi cremosi", che offre una varietà di proposte di altissima qualità: dai morbidi Formaggi Spalmabili, ai Focchi di Latte Freschi, al superfood Exquisa Skyr, agli Hummus di Ceci Noa e alla ricca gamma di basi dolci e salate Mulino Bertotti. In breve, tutti gli ingredienti più sani e genuini necessari per trasformarsi in veri chef, artefici di piatti sfiziosi e prelibati, facili da realizzare in ►



Crostata Saporita

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la base salata da 24 cm

- 3 UOVA MEDIE E 1 CUCCHIAIO RASO DI SALE
- 70 ML DI OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- 300 G DI FARINA INTEGRALE DI RISO
- 30 G DI AMIDO DI MAIS
- MEZZA BUSTINA DI BAKING
- 1 CUCCHIAIO DI ORIGANO
- 2 CUCCHIAI DI EXQUISA SKYR
- 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO REGGIANO GRATUGIATO,
- 50 ML DI ACQUA

Per la farcitura

- 2 CONFEZIONI DI EXQUISA FIOCCHI DI LATTE FRESCHI FITLINE DA 150 G
- 100 G DI POMODORINI MISTI
- 50 G DI MISTICANZA O INSALATA MISTA
- Q. B. DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E SALE

Preparazione:

Per la base: mescolate insieme le uova, due cucchiai di Exquisa Skyr, il parmigiano e il sale. Montate il composto, poi conditelo con l'origano e aggiungete l'olio di semi di arachidi. In fine unite la farina integrale setacciata con l'amido e il baking. Fatelo un po' per volta, alternando un po' di farina con un po' di acqua. Mescolate e trasformate il composto in un impasto. Versate il tutto in uno stampo da 24 cm con fondo rialzato e cuocete per 30 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi. Sfornate e lasciate raffreddare.

Per la farcia: Ricoprite la superficie della base con i Focchi di Latte Fitline di Exquisa partendo dal centro nell'incavo che si è formato durante la cottura. Guarnite con l'insalatina e i pomodorini ben lavati e asciugati, così come vedete in foto. Condite il tutto con un filo d'olio e sale.

Sandwich di Anguria e Formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 FETTE DI ANGURIA
- 200 G SPALMABILE EXQUISA FRESCO CREMOSO ALLA CAPRA
- 12 OLIVE NERE DENOCCIOLATE
- 150 G DI LATTUGHINO, 1 POMODORO, 1 CIPOLLOTTO
- QUALCHE FOGLIOLINA DI BASILICO
- MEZZO SPICCHIO DI AGLIO
- 4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- Q. B. DI ACETO BIANCO E DI SALE

Preparazione:

Affettate il cipollotto e conditelo con sale e aceto bianco. Ricavate otto quadrati dalle fette di anguria, facendo in modo che siano grandi come delle fette di pancarré. Su una metà della fetta spalmate il Fresco Cremoso alla Capra di Exquisa e disponete il cipollotto, qualche foglia di lattughino, le olive denocciolate e il basilico. Riponete sopra un'altra fetta e farcite la superficie come la precedente, ripetete l'operazione fino alla terza fetta, la quarta chiuderà la composizione tenuta insieme anche grazie a uno stuzzicadenti per ottenere l'effetto sandwich.

In fine realizzate un trito con il pomodoro, l'aglio schiacciato, un po' di sale e poche gocce di aceto. Condite con due cucchiai di olio e un pizzico di peperoncino. Usate il composto per farcire sull'ultima fetta ogni sandwich e guarnite con le olive, i germogli di cipolla e una foglia di basilico.

Cheesecake alle Ciliegie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la base:

- 200 G DI BISCOTTI SECCHI CONSENTITI
- 100 G DI BURRO CHIARIFICATO

Per la crema:

- 150 G DI EXQUISA SKYR
- 250 G DI PANNA FRESCA
- 10 G DI COLLA DI PESCE
- 40 ML DI MIELE E IL SUCCO DI MEZZO LIMONE

Per la copertura:

- 400 G DI CILIEGIE
- 60 G DI ZUCCHERO
- 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
- 10 G DI AMIDO DI MAIS E 35 ML DI ACQUA

Preparazione:

Per la base: ungete con il burro la carta da forno e usatela per coprire lo stampo. Tritate i biscotti e metteteli in una ciotola per ammorbidirli con il burro, mescolate con cura fino a quando non vi ritroverete con un composto abbastanza uniforme, versatelo nello stampo e distribuitelo per bene con una spatola. Poi mettete tutto in frigo per 30 minuti.

Per la farcia: ammolate la colla di pesce in una soluzione con acqua e succo di limone per qualche minuto e poi scaldate il tutto a fiamma bassa in modo che la gelatina si sciolga completamente.

In una ciotola mescolate la panna e il miele, poi attendete 10 minuti. Montate il composto con le fruste elettriche, aggiungete Exquisa Skyr e la colla di pesce mescolando

delicatamente con una frusta manuale. Versate la crema ottenuta nello stampo per coprire la base di biscotti e lasciate riposare in frigo per 4 ore.

Per la guarnizione: denocciate le ciliegie, mettetele in una pentola con lo zucchero e cuocete a fiamma media per 3-4 minuti. Aggiungete anche l'amido di mais con un po' di acqua e mescolate bene il tutto. Lasciate cuocere per 5 minuti dal bollore, ossia il tempo necessario per rendere il composto morbido e mantenere integra la frutta. Spegnete il fuoco e fate raffreddare.

Trascorse le quattro ore in frigorifero, prendete la cheesecake e spalmate la copertura sulla farcia. Decorate con qualche ciliegia fresca e denocciata. Infine, per rendere più facile il taglio, fate riposare la cheesecake un'altra ora prima di servirla.



FOOD

gradi di soddisfare i gusti più diversi e i palati più esigenti, anche in caso di intolleranze alimentari. Ma non è tutto. Perché il suo “aiuto” sia concreto si è rivolto a Tiziana Colombo, in arte social **@non-napaperina** che ha composto con le specialità Exquisa un esclusivo menù di stagione declinato in sette ricette da far venire l'acquolina in bocca e da provare subito. Eccole protagoniste di queste pagine.



Insalata di Pasta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 G DI PASTA
- 1 MELANZANA
- 90 G DI OLIVE
- 1 CONFEZIONE DI NOA HUMMUS CECI POMODORO & BASILICO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- Q. B. DI ORIGANO E SALE

Preparazione:

Cuocete la pasta in acqua poco salata per il tempo necessario e scolatela e passatela sotto un getto di acqua fredda in modo da interrompere immediatamente la cottura. Lavate le melanzane e affettatele. In una ciotola inserite un po' di olio extravergine di oliva, un po' di sale e origano. Spalmate questa emulsione sulle melanzane con un pennello e grigliatele per pochi minuti da entrambi i lati, infine mettetele da parte. Quando si sono raffreddate tagliatele a listarelle. Condite la pasta con l'Hummus di Ceci Pomodoro & Basilico NOA, le melanzane e le olive fatte a rondelle. Lasciate riposare al fresco per 30 minuti e poi servite.



Skyramisù con Albicocche e Fragoline

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 VASETTI DI EXQUISIA SKYR
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO
- 24 SAVOIARDI SENZA GLUTINE
- 1 SUCCO ALL'ALBICOCCA
- 4 ALBICOCHE FRESCHE
- 20 FRAGOLINE SELVATICHE
- QUALCHE FOGLIOLINA DI MENTA FRESCA
- UN PIZZICO DI CANNELLA

Preparazione:

Lavate bene le albicocche e dividetele in due, estraete il nocciolo, poi tagliatele a dadini e mettetele in una ciotola, mettendone da parte due cucchiari per la guarnizione finale e mescolate insieme allo Skyr di Exquisa e allo zucchero a velo. Bagnate i savoiardi nel succo di albicocca e adagiateli sul fondo di ogni bicchiere per formare un primo strato. Versate un po' del composto che avete realizzato e formate il secondo strato di savoiardi imbevuti di succo. Versate l'ultimo strato di composto e guarnite la superficie con qualche fragolina selvatica i cubetti di albicocca che avevate messo da parte, una spruzzata di cannella, foglioline di menta e servite.