

ALTO ADIGE



Delizie estive dall'Alto Adige

Ricette fresche e colorate



10 ricette per l'estate

Ricette colorate per aperitivi da gustare in compagnia, insalate raffinate, piatti leggeri e dolci tentazioni: in questa raccolta trovi 10 creazioni estive e leggere preparate con i prodotti di qualità dell'Alto Adige. Gustale a casa tua e scegli le tue preferite.

Una terra di contrasti

Al confine con le Alpi, l'Alto Adige è la provincia più settentrionale d'Italia. Il suo paesaggio e cultura ne delineano gli aspetti più caratteristici. Come il contorno montuoso delle Dolomiti e le sue malghe che si intrecciano ad ampie distese di vigneti. La musicalità di italiano, tedesco e ladino riempie il silenzio di piccoli paesi e risuona nelle piazze. La cucina mette le sue radici nella regionalità. Un clima mite ed un terreno fertile permettono di produrre prodotti altoatesini come vino, mele, speck, miele, erbe selvatiche, frutti di bosco, latte e altri latticini ad un livello d'eccellenza.

In questo ricettario, tutti i piatti vengono creati con prodotti di Qualità Alto Adige, a volte secondo ricette tradizionali, altre in veste più moderna. Ogni ricetta è accompagnata da suggerimenti sul giusto vino da abbinare.

Buon proseguimento e buon appetito con i prodotti di Qualità Alto Adige!



Insalata di anguria con feta

 Tempo di preparazione: 30 minuti

 Porzioni: 4 porzioni

Ingredienti:

- 60 ml olio extravergine di oliva
- 30 g miele*
- 1 limone
- q.b. sale e pepe
- q.b. peperoncino
- 1,5 kg anguria
- 1 cetriolo
- 300 g feta
- 100 g noci
- q.b. foglie di menta
- q.b. foglie di basilico
- q.b. Speck Alto Adige IGP tagliato a fette sottili

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

In una ciotola capiente mettere l'olio extravergine di oliva, il miele, il succo di limone, sale, pepe e peperoncino a piacere. Mescolare per amalgamare bene il tutto.

Tagliare a fette l'anguria, privare di buccia e semi e tagliare a cubetti, quindi mettere nella ciotola con il condimento e mescolare. Lavare il cetriolo e tagliarlo a fette sottili con l'aiuto di un pelapatate. Tagliare la feta a cubetti. Aggiungere entrambe all'anguria e mescolare. Fare tostare le noci in una padella per pochi minuti, continuando a muoverle affinché non si brucino. Lasciare raffreddare per pochi minuti e unire all'anguria. Aggiungere a piacere foglie di menta e basilico precedentemente lavate. Mescolare bene il tutto e distribuire nei piatti. Arrotolare le fette di Speck Alto Adige IGP, aggiungerle all'insalata di anguria e servire.



Spumante Brut Alto Adige DOC

Frizzante e rinfrescante, lo spumante si abbina armoniosamente al salato della feta nell'insalata.



Tartare

con Speck Alto Adige IGP

 Tempo di preparazione: 30 minuti

 Porzioni: 4 porzioni

Ingredienti:

- 160 g Speck Alto Adige IGP
- 4 cipollotti
- 1 mela Alto Adige IGP (Granny Smith)
- 2 cucchiari erba cipollina tritata
- 2 cucchiari senape
- 2 cucchiari succo di limone
- 80 g olio extravergine di oliva
- q.b. sale
- q.b. pepe
- q.b. gherigli di noci
- q.b. fette di Speck Alto Adige IGP per decorare
- q.b. fette di pane tostato

Preparazione:

Per preparare la tartare di Speck Alto Adige IGP, eliminate la cotenna dello Speck e tagliate le fette a cubetti di ca. 3 mm. Mettete in una ciotola.

Lavate i cipollotti e tagliate a rondelle sottili, unite allo Speck Alto Adige IGP. Lavate e asciugate la mela e tagliate a cubetti di ca. 3 cm. Aggiungete anche i cubetti di mela, insieme all'erba cipollina e mescolate con lo Speck Alto Adige IGP e i cipollotti.

In una ciotolina mescolate la senape, il succo di limone, l'olio extravergine di oliva, nonché sale e pepe a piacere. Versate il condimento sulla tartare di Speck Alto Adige IGP e mele e amalgamate bene il tutto. Lasciate riposare per dieci minuti e poi servite la vostra tartare di Speck Alto Adige IGP guarnita con qualche gheriglio di noce e delle fette di Speck Alto Adige IGP. Infine accompagnate la tartare con delle fette di pane tostato.



Pinot Grigio Alto Adige DOC

La struttura morbida e l'acidità equilibrata del Pinot Grigio accompagnano gli aromi speziati del tartare in un perfetto equilibrio.



Insalata di pasta con mele Alto Adige IGP

 Tempo di preparazione: 45 minuti

 Porzioni: 4 porzioni

Ingredienti:

- 250g di pasta
- 4 mele Alto Adige
(Granny Smith & Golden Delicious)
- 1 gambo di sedano
- 1 mazzetto di ravanelli
- 1 cetriolo
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di miele
- 5 cucchiaini di olio di oliva
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- q.b. sale, pepe
- q.b. erbe aromatiche miste
(ad es. prezzemolo ed erba cipollina)
- crescione fresco*

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Cuocere la pasta di farina di ceci seguendo le istruzioni sul pacchetto, scolare e lasciare raffreddare.

Tagliare le mele a grossi cubetti di circa 1x1 cm. Lavare il sedano e tagliarlo a fette sottili. Lavare il cetriolo, tagliarlo a metà nel senso della lunghezza e togliere i semi. Quindi tagliare il cetriolo a cubetti. Tagliare i ravanelli a fette sottili. Aggiungere tutti gli ingredienti alla pasta di farina di ceci e mescolare.

Mescolare senape, miele, olio di oliva e aceto di vino bianco. Insaporire con sale e pepe e versare il condimento sull'insalata. Tagliare finemente le erbe aromatiche e aggiungerle all'insalata, mescolare bene e se necessario insaporire ancora.



Pinot Bianco Alto Adige DOC

La sua vivace acidità, fruttata e rinfrescante, lo rende l'abbinamento ideale per piatti estivi.



Spanakopita

triangoli di pasta fillo con ricotta e spinaci

 Tempo di preparazione: 45 minuti

 Porzioni: 8 porzioni

Ingredienti:

- 350 g di spinacini
- 250 g di ricotta*
- 1 cipolla rossa
- 2 uova*
- 8 fogli di pasta fillo
- 50 g di burro*
- 1 cucchiaio di semi di sesamo bianco
- 1 cucchiaio di semi di sesamo nero
- q.b. olio extra vergine di oliva
- q.b. sale e pepe nero
- erbe aromatiche a piacere

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Per prima cosa soffriggete la cipolla tagliata a lamelle con un filo di olio evo per qualche minuto, quindi unite gli spinacini lavati e un pizzico di sale e di pepe. Mescolate con cura e continuate la cottura per un altro paio di minuti, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

In una ciotola capiente sbattete le uova con la ricotta, condendo con un pizzico di sale e di pepe, unite gli spinacini freddi e mescolate per amalgamare bene tutti i sapori.

Scaldate il burro in una ciotolina a bagnomaria e stendete sul piano di lavoro un foglio di pasta fillo. Con un pennello in silicone ungete la superficie di burro, poi ripiegate a metà in verticale per ottenere una striscia. Dopo aver nuovamente spennellato di burro, posizionate una piccola presa di ripieno in basso e, arrotolandola a triangolo verso l'alto, chiudete a pacchetto.

Una volta realizzati tutti i triangolini ripieni, disponeteli su una teglia coperta di carta da forno, spennellati con il burro rimasto e spolverateli con i semi di sesamo.

Cuocete per 15/20 minuti in forno caldo a 200° fino a doratura.



Sauvignon Blanc Alto Adige DOC

Si distingue per la sua vivace acidità e i suoi intensi aromi, che danno vita al piatto.



Schiacciata

con formaggio, mele e spinaci

 Tempo di preparazione: 45 minuti
+ 1 ora di lievitazione

 Porzioni: schiacciata da Ø 28cm

Ingredienti:

Per la pasta:

250 g farina di farro*
1 cucchiaino di lievito di birra
1 pizzico di sale
150 ml di acqua

Per il condimento:

½ mela Alto Adige IGP
(Golden Delicious)
50 g formaggio a pasta dura a scaglie*
1 manciata di spinacini freschi
30 g noci a pezzettini
olio extra vergine d'oliva

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Impastare la farina con il lievito, l'acqua e il sale.
Lasciar lievitare per 1 ora.

Preriscaldare il forno a 220°C.

Stendere l'impasto, aggiungere gli spinaci, le mele, il formaggio e le noci. Infine aggiungere un filo d'olio e infornare per 15 minuti.



Schiava Alto Adige DOC

Un vino rosso leggero e fruttato,
che si abbina a molti piatti grazie
ai suoi tannini morbidi, perfetto
anche in estate.



Tortillas

con Speck Alto Adige

 Tempo di preparazione: 30 minuti

 Porzioni: 4 porzioni

Ingredienti:

- 2 tortillas
- 200 g di Speck Alto Adige IGP tagliato a fette sottili
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 4 foglie di lattuga iceberg*
- 4 cucchiaini di pesto verde
- 1 carota grattugiata
- 4 ravanelli tagliate a fette sottili
- un po' di crescione*

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Spalmare il pesto sulle tortillas dopo averle scaldate in padella o nel microonde e decorare con le foglie di lattuga e i ravanelli. Aggiungere le scaglie di carota, il crescione, il parmigiano e per finire lo Speck Alto Adige IGP.

Arrotolare le tortillas ripiegando i lati e tagliare in 2-3 pezzi prima di servire.



Sylvaner Valle Isarco Alto Adige DOC

I suoi aromi di erbe e fiori si sposano con quelli delle verdure, mentre la delicata acidità del vino bilancia la nota speziata dello speck.



Burger di mozzarella con melanzana e melone

 Tempo di preparazione: 30 minuti

 Porzioni: 2 Porzioni

Ingredienti:

- 80 g cubetti di Speck Alto Adige IGP
- 4 mozzarelle di bufala (da 200 g l'una)
- q.b. olio evo
- q.b. pepe
- q.b. foglie di basilico
- 2 fette melone
- ½ melanzana
- q.b. olio per friggere
- 4 pomodorini
- q.b. fette di Speck Alto Adige IGP per servire

Preparazione:

Lavate e asciugate la melanzana e tagliate a cubetti. Scaldate una padella con bordi alti o una pentola con abbondante olio adatto alla frittura. Friggete i cubetti di melanzana fino a doratura. Togliete dall'olio con l'aiuto di una schiumarola e adagiate su della carta da cucina. Strizzate le melanzane con l'aiuto di carta da cucina per rimuovere tutto l'olio in eccesso e mettetele in una ciotola. Lasciate intiepidire.

Lavate, asciugate e tagliate a spicchi i pomodorini e aggiungete alle melanzane, salate leggermente. Unite con 40 g di cubetti di Speck Alto Adige IGP e mescolate.

Eliminate la buccia del melone e tagliatelo a cubetti. Mettete in una ciotola. Unite i cubetti di Speck Alto Adige IGP rimanenti e mescolate.

Tagliate a metà la mozzarella di bufala e farcite due metà con il ripieno di melanzane e speck e le altre due con il ripieno di melone. Servite guarnendo con foglie di basilico, fette di speck e un filo d'olio d'oliva.



Lagrein Rosé Alto Adige DOC

Ideale come accompagnamento per piatti estivi, il Lagrein Rosé armonizza gli aromi complessi del burger di mozzarella.



Tacos di cavolfiore con salsa alle mele

 Tempo di preparazione: 45 minuti

 Porzioni: 2 Porzioni

Ingredienti:

Per il ripieno:

- 1 cavolfiore *, cipolla rossa, peperone rosso
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di farina*
- 1 cucchiaino di zucchero, cumino, origano*, rosmarino*
- 2 peperoncini rossi
- 1 cucchiaio di paprika in polvere
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 50 ml di olio d'oliva
- q.b. sale

Per la salsa:

- 3 Mele Alto Adige (Granny Smith)
- 1 peperone rosso, peperoncino, cipolla rossa, limetta
- 30 ml di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di pepe, miele*, paprika in polvere
- ½ cucchiaino di cumino
- q.b. sale

Altro:

- 2 tacos di mais
- q.b. lattuga iceberg*

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Per preparare il ripieno, tagliare il cavolfiore, la cipolla e il peperone e tritare lo spicchio d'aglio. Preriscaldare il forno a 200°C (ventilato). Disporre gli ortaggi su una piastra. Versare in una scodella farina, zucchero, peperoncini, cumino, paprika, concentrato di pomodoro, olio d'oliva, origano, rosmarino e sale a piacere, quindi mescolare e versare sugli ortaggi. Cuocere in forno per 20-25 minuti.

Nel frattempo preparare la salsa. Tagliare le Mele Alto Adige IGP della varietà Granny Smith a pezzetti e metterle in una scodella. Tagliare il peperone e la cipolla a dadini e il peperoncino ad anellini, aggiungerli, mescolando bene. Tagliare a metà la limetta, spremere il succo e versarlo sul composto. Quindi mescolare olio d'oliva, pepe, miele, paprika, cumino e sale a piacere, incorporarli al composto, amalgamare bene e lasciarlo in frigorifero fino al momento di servire.

Rosolare brevemente i tacos a fuoco vivo su entrambi i lati, sempre con un po' d'olio, e adagiare un po' di insalata al centro, seguita dal ripieno e, infine, dalla salsa alle mele.



Chardonnay Alto Adige DOC

Con le sue note cremose e fruttate, lo Chardonnay si abbina perfettamente al cavolfiore delicato e alla salsa di mele dolce-speziata.



Gelato di yogurt ai frutti rossi con bastoncino

 Tempo di preparazione: 30 minuti

 Porzioni: 10 Porzioni

Ingredienti:

- 250 g di panna fresca*
- 125 g di yogurt intero*
- 100 g di latte condensato
- 150 g di frutti rossi freschi (ciliegie, lamponi*, fragole*, ribes e mirtilli rossi)
- 2 biscotti secchi
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- granella di pistacchi (in alternativa granella di nocciole)
- ½ fresca per decorare

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Per prima cosa prepara i frutti rossi, lavandoli accuratamente e tamponandoli con carta da cucina. Snocciola le ciliegie e lava le fragole. Infine, taglia tutto a pezzetti grossolani.

Monta leggermente la panna con le fruste o un robot da cucina, aggiungi lo yogurt e il latte e amalgama bene tutti gli ingredienti.

Ora inizia a preparare il gelato. Predisponi le formine e riempile alternativamente con uno strato di miscela di yogurt e un cucchiaino di frutti. Quindi, cospargi la granella di pistacchi e i biscotti sbriciolati.

Infine, chiudi il coperchio delle formine e introduci il bastoncino.

Riponile nel freezer per almeno 6 ore.
Ecco pronto il gelato allo yogurt fatto in casa con bastoncino!



Dessert con fragole e biscotti al burro

 Tempo di preparazione: 25 minuti

 Porzioni: 4 Porzioni

Ingredienti:

- 80 g di biscotti al burro
- 50 g di burro*
- 300 g di fragole*
- 200 ml di panna*
- 200 g di skyr*
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 50 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
un po' di menta

*con Marchio di Qualità Alto Adige

Preparazione:

Preparare quattro bicchieri da dessert.

Per prima cosa sbriciolare i biscotti al burro, inserendoli tra due fogli di carta da forno e pressandoli con un mattarello fino a quando non sono ridotti in briciole fini.

Fondere il burro in una casseruola, tostarvi i biscotti sbriciolati e lasciarli raffreddare.

Per la purea di fragole, lavare la frutta e rimuovere la parte verde. Tagliare a metà 100 g di fragole, versarle in una terrina e cospargerle con lo zucchero a velo. Ridurre il tutto a purea con un frullatore a immersione. Importante: mettere da parte le restanti fragole, necessarie per la decorazione.

Coprire il fondo del bicchiere con i biscotti sbriciolati e pressarli lievemente.

Per la crema di skyr, montare la panna a neve, versarla in una terrina e aggiungere lo skyr, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e mescolare il tutto con un cucchiaino.

Tagliare a metà le fragole restanti e posizionarle sopra i biscotti sbriciolati, quindi riempire i bicchieri con la crema di skyr e versarvi sopra la purea di fragole. Quindi, decorare il bordo di ogni bicchiere con una delle mezzefragole rimaste, conferendo una nota di colore con la foglia di menta.

Prima di servire, lasciare riposare il dessert per ca. mezz'ora in frigo.

Colophon

IDM Südtirol – Alto Adige

Imagini & ricette:

Julia Morat (p. 4, 6, 16)

Denise Schuster (p. 8)

Anna Fracassi (p. 10)

Stefano Cavada (p. 12)

Patrick Rosenthal (p. 14)

Sarah Zahn (p. 18)

Luisa Ambrosini (p. 20)

Simply Guat/Kiwitree & Wilma Amort (p. 22)