

# Idee golose per il pic nic

## Farro e grano con pesto di foglie di sedano

### Ingredienti per 4 persone

#### *Ingredienti per il pesto:*

100 gr di foglie di sedano  
¾ foglie di basilico  
80 gr di mandorle  
80 gr di pecorino  
70 gr di olio evo  
Sale  
Pepe nero

#### *Ingredienti per i peperoni e pomodori confit:*

¾ pomodorini pachino  
1 peperone rosso  
sale  
pepe  
origano, prezzemolo, rosmarino, timo (o altre erbe aromatiche)  
250 gr di mix farro e grano  
40 gr di capperi

### Procedimento:

Preparate i peperoni e pomodori confit: lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodori.

Lavate ed asciugate il peperone e tagliatelo a listarelle larghe un centimetro.

Disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno.

Tritate finemente le erbe aromatiche e distribuitele sui peperoni e pomodori.

Salate, pepate ed irrorateli con dell'olio evo.

Fateli cuocere nel forno a 90°C per circa 2 ore o fino a farli appassire.

Preparate il pesto: mettete nella bacinella del mixer le foglie di basilico e di sedano che avrete precedentemente lavato ed asciugato.

Aggiungete le mandorle, il pecorino, il sale, il pepe e l'olio evo.

Azionate il mixer fino ad ottenere un pesto omogeneo. Se necessario, regolate con altro olio evo.

Fate cuocere il grano ed il farro in abbondante acqua salta per circa 30 minuti.

Scolatelo e conditelo con il pesto di foglie di sedano. Aggiungete i pomodori, i peperoni confit, ed i capperi.

# Sandwich con Salmone affumicato e sandwich con Bresaola

## Ingredienti per 4 persone

### *Ingredienti per il Sandwich con Salmone affumicato:*

8 fette di pan carrè (senza crosta)  
100 g Salmone affumicato  
1 cetriolo  
100 g yogurt Greco  
3-4 steli di erba cipollina

### *Ingredienti per il Sandwich con Bresaola:*

8 fette di pan carrè ai cereali  
100 g Bresaola  
200 g funghi champignon  
2 mele  
150 ml yogurt al naturale  
2 cucchiaini di olio evo  
Succo di 1 limone  
Sale fino  
Pepe nero

## Procedimento:

*Per i sandwich con il salomone affumicato:* trasferite lo yogurt greco in una bacinella.

Aggiungete l'erba cipollina tritata.

Mescolate, coprite con della pellicola trasparente e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Lavate ed asciugate il cetriolo. Eliminate la parte verde esterna e tagliatelo a rondelle di un paio di millimetri di spessore.

Mettete le fette di pane sul piano di lavoro.

Distribuite su 4 fette un cucchiaino generoso di salsa allo yogurt ed erba cipollina, aggiungete una fetta di salmone affumicato ed ultimate con 3-4 fette di cetriolo.

Ricoprite con le altre 4 fette di pane.

Avvolgete i sandwich nel tovagliolo di carta.

*Per i sandwich con il salomone affumicato:* trasferite lo yogurt naturale in una bacinella. Aggiungete l'olio ed il succo di limone. Emulsionate gli ingredienti utilizzando una forchetta. Regolate di sale e di pepe nero.

Lavate gli champignon, puliteli con un coltellino e tagliateli a fette non troppo spesse. Spruzzate le fette con un cucchiaino di succo di limone in modo da non farli annerire.

Lavate ed asciugate le mele. Eliminate il torsolo e ricavate delle fette sottili. Spruzzate le fette di mela con un cucchiaino di succo di limone in modo da non farli annerire.

Distribuite su 4 fette di pane la salsa allo yogurt, aggiungete una o due fette di bresaola, 2/3 fette di champignon ed un paio di fette di mela.

Ricoprite con le altre 4 fette di pane.

Avvolgete i sandwich nel tovagliolo di carta.

## Mini pie con prugne, pinoli e menta

### Ingredienti per 4 mini pie

#### *Ingredienti per la pasta brisé:*

125 g farina 00  
125 g farina integrale  
150 g burro freddo  
4 cucchiaini zucchero  
1 uovo  
1 pizzico di sale

#### *Ingredienti per il ripieno:*

5/6 prugne  
60 g zucchero di canna  
20 g pinoli  
1 baccello di vaniglia  
2/3 foglie di menta

### Procedimento:

*Preparate la pasta brisé:* mettete in una bacinella le farine, lo zucchero, il sale e l'uovo. Iniziate ad amalgamare questi ingredienti utilizzando una forchetta. Aggiungete il burro tagliato a cubetti ed impastate utilizzando la punta delle dita. Lavorate fino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo e compatto. Formate una palla, avvolgetela nella carta da forno e fate riposare in frigo per circa 1 ora.

Estraete la pasta dal frigo e stendetela con un mattarello fino ad ottenere lo spessore di 1 cm. Rivestite 4 stampi da tortine che avrete precedentemente imburato. Con la pasta avanzata, ricavate delle striscioline di mezzo centimetro di spessore. Tenetele da parte.

Lavata ed asciugate le prugne. Tagliatele a tocchetti e trasferitele in una bacinella. Aggiungete i pinoli, lo zucchero, il baccello di vaniglia e le foglioline di menta spezzettate con le dita. Mescolate e trasferite il ripieno all'interno dei gusci di pasta brisé.

Ricoprite il ripieno con le striscioline di pasta brisé tenute da parte. Fate cuocere le tortine nel forno già caldo a 180°C per circa 25/30 minuti o fino a far dorare la loro superficie. Estraete dal forno e fate raffreddare.

## Smoothie alla frutta

### Ingredienti per 4 smoothies:

4 pesche  
2 banane  
1 mazzetto di prezzemolo  
500 ml latte di cocco  
50 g cocco grattugiato

Lavate ed asciugate le pesche. Eliminate il nocciolo e trasferite la polpa nel frullatore. Aggiungete la banana sbucciata, il prezzemolo lavato ed asciugato, il cocco grattugiato ed il latte di cocco. Azionate il frullatore per trasformare la frutta in succo. Se necessario, aggiungete dell'acqua per ottenere la giusta consistenza. Conservate lo smoothie in frigo.