Come preparare la torta salata con peperoni e mozzarella

Scritto da Elemaca
Sabato 27 Agosto 2022 05:31



Tante idee sfiziose per cucinare le verdure estive

In **estate** le nostre tavole sono un vero tripudio di **colori**, odori invitanti e sapori accattivanti. Il segreto per rendere i nostri **piatti estivi** più appetitosi è proprio quello di sfruttare, per la preparazione di **ricette fresche e sfiziose**, le gustose **verdure di stagione**.
Difatti, l'estate offre, oltre all'infinita varietà di frutta, tantissime qualità di verdure da poter combinare e cucinare in tantissimi modi.
Succosi pomodori, tenere zucchine, freschi fiori di zucca, profumatissimi peperoni sono gli **ingredienti** più amati, ma a questi si aggiungono anche i friggitelli e le melanzane.
Queste buonissime **verdure estive** sono usate in numerosissime ricette e offrono molte possibilità, come preparare la torta salata con peperoni e mozzarella, per esempio, oppure gli involtini di melanzane, o l'orzo condito con verdure di stagione o un mix di verdure saltate in padella.
Oggi scopriremo due **ricette facili e veloci**, quella degli involtini di melanzane e quella dell'orzo condito con le verdure di stagione.

Involtini di melanzane

Gli **involtini di melanzane** rappresentano un **antipasto molto sfizioso** ma anche un **secondo leggero e stuzzicante** e finanche un **delizioso contorno**.
Occorreranno pochi ingredienti e semplici passaggi per ottenere questi nutrienti involtini che, **serviti caldi**, rappresentano un piatto ideale per un pranzo o una cena con amici e parenti.
Per prima cosa, per ottenere circa 15 involtini, sarà necessario procurarsi:

- 250 gr di mozzarella
- 2 melanzane grandi
- 60 gr di formaggio grattugiato
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- noce moscata
- foglie di basilico
- 400 gr di passata di pomodoro
- 225 gr di prosciutto cotto
- 1 spicchio d'aglio

Iniziamo lavando e asciugando le melanzane, poi togliamo il picciolo verde e le tagliamo creando delle **fettine di medio spessore** seguendo il verso lungo.
Le fettine ottenute possono essere **cotte in forno** ventilato a 210° per 10 minuti oppure **fritte nell'olio**.
Nel mentre possiamo occuparci della cottura della **salsa di pomodoro**. Versiamo la passata all'interno di un pentolino nel quale precedentemente abbiamo messo dell'olio e dell'aglio. Saliamo, profumiamo con del basilico, portiamo a bollore per qualche minuto e poi abbassiamo la temperatura e cuociamo per circa 20 minuti.
La preparazione della **farcia** consisterà semplicemente nel mescolare pezzetti di mozzarella, prosciutto, formaggio, sale, pepe e noce moscata. Disponiamo la farcia su ogni fettina e arrotoliamo.
In una pirofila da forno versiamo qualche cucchiaio di salsa di pomodoro e disponiamo gli **involtini** uno accanto all'altro cospargendo poi il tutto con la restante passata di pomodoro e il formaggio grattugiato.
Inforniamo a 180° per circa 20 minuti.

Orzo e verdure di stagione

L'**orzo condito con le verdure di stagione** è un ottimo piatto da consumare a pranzo nelle focose giornate estive. È ricco, nutriente ed estremamente leggero e digeribile.

Per preparare dell'orzo per 4 persone servono:

- 280 gr di orzo perlato
- 200 gr di mozzarella
- 1 zucchina
- 1 sedano
- 1 peperone giallo
- 2 cucchiai di capperi sotto sale
- timo
- olio
- sale
- pepe
- maggiorana
- 30 gr di salame
- 2 carote
- 1 cipolla

Per prima cosa, dopo aver lavato le verdure, le tagliamo a **cubetti** e tritiamo finemente le erbe.
Versiamo le verdure all'interno di una padella e le facciamo **rosolare con dell'olio**. Aggiungiamo un mestolo d'acqua, abbassiamo la fiamma e lasciamo cuocere per 20 minuti.
Intanto cuociamo anche l'**orzo** che, una volta cotto e raffreddato, andrà aggiunto alle verdure insieme alla mozzarella tagliata a cubetti, al salame, ai capperi e al trito di erbe.