

QUANTI COLORI NEL VETRO
Cubetti di frutta e verdura di vari colori presentati in un vasetto-boccale. Non è solo appetitosa, è anche semplice e allegra la Macedonia salata. Sul fondo del barattolo, pane tostato.

Oktoberfest **SENZA BIRRA**

Nei boccali, al posto della bionda, pomodori camone, verdure, erbe e frutta in un concerto di sapori autunnali. Da esaltare con yogurt o mascarpone



I PASSAGGI DA SEGUIRE

1) Mischia in una ciotola il succo di arancia e la buccia (elimina la parte bianca, è amara) con olio sale e pepe. **2)** Preparata la salsa, in un'altra ciotola mischia lo yogurt con erba cipollina, lime, olio, sale e pepe. **3)** Taglia gli ingredienti della macedonia: pomodori, carote, zucchine, cetrioli e frutti di bosco. **4)** Una volta completata la dadolata, aggiungi gli odori (timo e basilico) e la salsa all'arancia che avevi preparato in precedenza: se pensi di non consumare subito la macedonia, esegui questa operazione solo prima di servire. **5)** Confeziona la macedonia in barattoli di vetro. Dopo aver messo sul fondo un generoso strato di pane a cubetti tostato, riempi con la macedonia e quindi la salsa allo yogurt.



Macedonia salata

PREPARAZIONE 20 min. COTTURA 10 min. DIFFICOLTÀ bassa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE pane a fette 120 gr **PER LA MACEDONIA** pomodori camone 120 gr * carote 80 gr * zucchine 80 gr * cetrioli 80 gr * frutti di bosco 50 gr * timo 5 rametti * basilico 4-5 foglie **PER L'ORANGETTE** arance la scorza di 1 e 40 gr di succo * olio extravergine di oliva 40 gr * sale e pepe q.b. **PER LA SALSA** yogurt greco 300 gr * lime la scorza di 1 e 1 cucchiaino di succo * erba cipollina 6 fili * olio extravergine di oliva 20 gr * sale e pepe a piacere

Per fare la macedonia salata parti dalla base: taglia il pane a bastoncini di 1 cm, per poi ridurli a cubetti. Io li ho tostati ponendoli in padella su fuoco alto saltandoli per una decina di minuti. Grattugia e tieni da parte la scorza dell'arancia, quindi spremine il succo. Unisci in una ciotola succo, scorza, olio, sale e pepe. Mescola e tieni da parte. Trita l'erba cipollina e grattugia la scorza del lime. Condisci lo yogurt greco con entrambe. Aggiungi anche il succo di lime e mescola bene per amalgamare gli ingredienti. Mancano solo sale e pepe. Tieni la salsina da parte. Sbuccia i cetrioli e taglia la polpa verticalmente in modo da eliminare i semi centrali. Taglia la polpa prima a bastoncini e poi a tocchetti. Fai la stessa cosa con le carote: pelale, tagliale a bastoncino e poi a tocchetti. Lava le zucchine e tagliale, isolando buccia e polpa per eliminare i semi interni (come hai fatto per i cetrioli); anche in questo caso, taglia la polpa prima a bastoncino e poi a tocchetti. Ora i pomodori camone: tagliali a fette e poi a tocchetti. Unisci le verdure in una ciotola capiente. Aggiungi anche i frutti di bosco, le foglioline di timo e il basilico. Condisci la macedonia con l'orangette ottenuta in precedenza e amalgama. Ho usato dei barattoli di vetro per una presentazione alternativa. Un bello strato sul fondo con il pane e riempi fino all'orlo di macedonia. In superficie, una bella cucchiata di salsa e un paio di spicchi di pomodoro camone. Per finire, una fogliolina di basilico.

CONSERVAZIONE Una volta composta, consiglio di servire e consumare immediatamente la Macedonia salata. Puoi portarti avanti preparando prima il pane tostato e al massimo salsa e orangette. Non congelarla.