

Sommario

Agosto 2026

AGENDA

06 _ Che cosa non perdere nel mese

COMPERO&CUCINO

08 _ Cocomero, melone, fagiolini,
cipolla rossa di Tropea, prugne

LE NOSTRE SCUOLE

26 _ FARE: paella

28 _ PRINCIPIANTI: cucinare
con i bambini

32 _ DOLCI: con lo yogurt

RICETTARIO FACILE

38 _ Piatti per tutto il mese

PRIMI PIATTI PER TUTTI I GIORNI

48 _ Paste con 4 pesti

OGGI CUCINO

52 _ Freschi gazpachi

56 _ Conserve di verdura

60 _ Grigliata mista

68 _ Erbe aromatiche

BUONE IDEE

66 _ Carpacci alternativi

72 _ Piatti con le pesche

CONOSCERE LE NOSTRE SPECIALITÀ

74 _ Gelato e granita siciliana

SANO E SALUTE

79 _ Dieta contro il caldo

CUCINARE INFORMATI

81 _ Novità in vetrina

È BENE SAPERE...

82 _ Come congelare e usare
le verdure estive



pag. 4
Focaccia con fichi
e formaggio
di capra

indice delle ricette



pag. 50

 : ricette vegetariane

...all'interno trovi anche molte
altre idee, suggerimenti
e varianti

l'esperto risponde

Avete dubbi nel realizzare una delle ricette presentate nel giornale? Avete seguito passo per passo le istruzioni illustrate e il piatto non è riuscito? Non avete trovato uno degli ingredienti e volete sapere come sostituirlo? Per avere una risposta, potete chiamare il numero:

02/63675302

oppure scrivere una e-mail all'indirizzo:

segreteria2@casaeiditriciuniverso.com

ANTIPASTI

■ Biscotti di Parmigiano con prezzemolo	70
■ Carpaccio di formaggi e verdure	67
■ Focaccia con fichi e formaggio di capra	04
■ Hummus con crudité	38
■ Insalata con feta e olive	63
■ Insalata con pesche grigliate, pomodori e burrata	60
■ Pannocchie di mais grigliate con lime	63
■ Polpettone alla ligure di patate e fagiolini	19
■ Carpaccio di calamari, pomodori e sedano	67
■ Carpaccio di prosciutto di manzo con pere e noci	67
■ Pesche nettarine con salmone e mozzarelline	73
■ Pesche nettarine in insalata con prosciutto crudo	73
■ Sformato di ricotta e peperoni	39
■ Tortini di melanzane e capperi	38

PRIMI PIATTI

■ Farfalle con verdure ed erba cipollina	40
■ Gazpacho di avocado e mais	54
■ Gazpacho di cetrioli e piselli	52
■ Gazpacho di ciliegie	53
■ Gazpacho di melone	53
■ Gazpacho di pomodoro	52
■ Gazpacho di zucchine e yogurt	54
■ Gnocchi verdi con spinaci e ricotta	28
■ Insalata di pasta con melone, fagiolini e feta	14
■ Insalata di riso con verdure	65
■ Paella con verdure	27
■ Penne con pesto di carote e pomodorini	49
■ Spaghettoni con pesto di nocciole e peperone	50
■ Tagliatelle all'uovo con pesto di salvia	51
■ Calamarata al profumo di mare	40
■ Casarecce saporite con pesto di olive	49
■ Gazpacho di cocomero con gamberi	55

PIATTI UNICI

■ Insalata di pasta con melone, fagiolini e feta	14
■ Insalata di riso con verdure	65
■ Quiche di pasta filo con zucchine alla salvia	69
■ Curry di pesce con cipolla rossa e fagiolini	17
■ Hamburger di manzo con panini all'olio	30
■ Paella con pesce	27
■ Paella mista	26

SECONDI PIATTI DI PESCE

■ Curry di pesce con cipolla rossa e fagiolini	17
■ Insalata di nasello e verdure	42
■ Pesche nettarine con salmone e mozzarelline	73
■ Pomodori con gamberi e cipolle	42
■ Spada grigliato con granello ai capperi	64
■ Spiedini di gamberi con ananas grigliati	64

SECONDI PIATTI DI CARNE

■ Carpaccio di prosciutto di manzo con pere e noci	67
■ Coniglio con erbe miste, pinoli e olive	69

■ Costine di maiale con prugne e cipolle rosse	20
■ Galletti grigliati alle erbe di Provenza	62
■ Hamburger di manzo con panini all'olio	30
■ Manzo al pomodoro con capperi e olive	44
■ Pesche nettarine in insalata con prosciutto crudo	73
■ Pollo alla piccata	45
■ Spiedini di maiale e verdure grigliati	60

SECONDI PIATTI DI VERDURE, UOVA E FORMAGGI

■ Carpaccio di formaggi e verdure	67
■ Insalata con pesche grigliate, pomodori e burrata	60
■ Polpettone alla ligure di patate e fagiolini	19

CONTORNI

■ Caponata	42
■ Insalata con feta e olive	63
■ Patate Hasselback al timo e rosmarino	69
■ Taccole piccanti al dragoncello	70
■ Verdure marinate e grigliate all'origano	62
■ Zucchine a scapece	45

BASI, CONDIMENTI E CONSERVE

■ Aceto al dragoncello	71
■ Burro alle erbe e limone	70
■ Involtini di melanzane sott'olio con mandorle	57
■ Pasta all'uovo	51
■ Peperoni in agrodolce	58
■ Pomodori verdi sott'olio	58
■ Salsa al cetriolo con olive	65
■ Salsa al dragoncello	71
■ Salsa allo yogurt	43
■ Salsa barbecue	61
■ Salsa di peperoni	65
■ Zucchine grigliate sott'olio alla menta	59
■ Peperoncini sott'olio farciti di sgombero	57
■ Pomodori secchi sott'olio ripieni di tonno	56
■ Salsa di capperi	65

DOLCI

■ Clafoutis con pesche, susine e kiwi	46
■ Crema gelata con caramello	76
■ Cremoso all'ananas	46
■ Danubio ripieno con crema allo yogurt	32
■ Gelato d'uva rossa	76
■ Gelato di cocomero con pistacchi e cioccolato	22
■ Gelato di melone al cocco	22
■ Ghiaccioli alla frutta	06
■ Granita al caffè	78
■ Granita di melone ai fiori di gelsomino	78
■ Mini cheesecake allo yogurt, menta e cioccolato	36
■ Pesche nettarine al forno con gelato	73
■ Torta frozen yogurt con albicocche	34
■ Torta rovesciata con pesche, susine e kiwi	47

Focaccia con fichi e formaggio di capra

Facile **Prep. 30 min.** **Rip. 3 ore e 30 min.**
Cott. 20 min.

Ingredienti per 4

Per l'impasto

● farina tipo "1" 300 g + per il piano di lavoro ● farina integrale 200 g ● acqua 350 ml ● lievito di birra fresco 4 g ● olio extravergine d'oliva 20 ml ● zucchero 1 cucchiaino ● sale fino 12 g

Per la farcitura

● fichi neri e verdi 6 ● formaggio caprino morbido 200 g ● insalata mista 60 g ● miele millefiori o di acacia 3 cucchiaini ● olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini ● sale

Fare l'impasto

● **Raccogliete** in una ciotola il lievito con l'acqua a temperatura ambiente e lo zucchero, sbriciolatelo e mescolatelo con un cucchiaino fino a quando si sarà completamente sciolto. ● **Unite** le farine miscelate, aggiungete il sale e l'olio, continuando a lavorare sul piano di lavoro infarinato circa 10

minuti, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. ● **Copritelo** con la pellicola e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente circa 3 ore, fino al raddoppio del volume. ● **Dividete** la pasta in due parti uguali, appallottolatele e lasciatele riposare, coperte da un canovaccio umido, altri 30 minuti.

La farcitura

● **Lavate** i fichi e tagliateli a fettine rotonde. ● **Stendete** le due parti di pasta con le mani, direttamente sulle placche, coperte con carta forno, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli. ● **Spennellatele** con l'olio e infornate a 220° 10 minuti; sfornate velocemente, distribuite sulle focacce le fettine di fico e proseguite la cottura 8-10 minuti. ● **Lavate** e asciugate l'insalata. ● **Sfornate** le basi e disponetevi sopra le foglie di insalata, il caprino a fiocchetti, il miele a filo e servite.

Se si utilizzano basi precotte i fichi si dispongono sulle basi e si infornano a 200° 8-10 minuti. Una volta sfornate, si prosegue come da ricetta.