

GIOIA! lifestyle

**Un cocktail
rinfrescante alla
frutta, un panino
con i profumi
dell'orto, una salsa
che sa di estate.
Piccoli piaceri
gourmet per un
pranzo in riva al
mare all'insegna
della leggerezza**

a cura di **Gabriella Grasso**
foto **Martin Lof**



Picnic in spiaggia



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Sandwich con burrata e pesche

Ingredienti:

*8 fette di pane casereccio o integrale *2 burrate o mozzarelle
*2 pesche *2 pomodori cuore di bue *1 manciata di rucola
*aceto balsamico di melograno
*olio evo *carta da forno e spago

Cospargete 4 fette di pane con l'olio. **Tagliate** la burrata e dividetela su 4 fette di pane.

Tagliate a fette le pesche e i pomodori e disponeteli sul formaggio. **Aggiungete** rucola e aceto a piacere, sale e pepe. Chiudete i panini con le 4 fette rimanenti, avvolgete i sandwich nella carta da forno, legateli bene con lo spago: ed eccoli pronti per la spiaggia.

Drink alla frutta

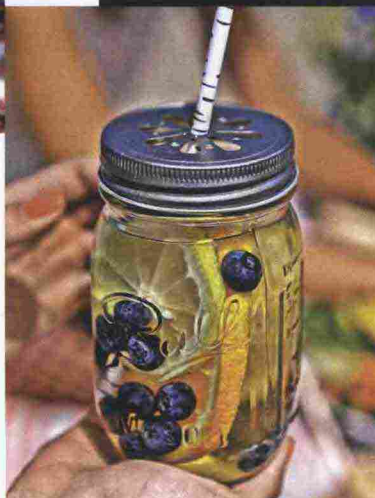
Per un cocktail sanissimo e dissetante. potete frullare frutta o verdura fresca con erbe aromatiche e spezie.

Gli abbinamenti ideali:

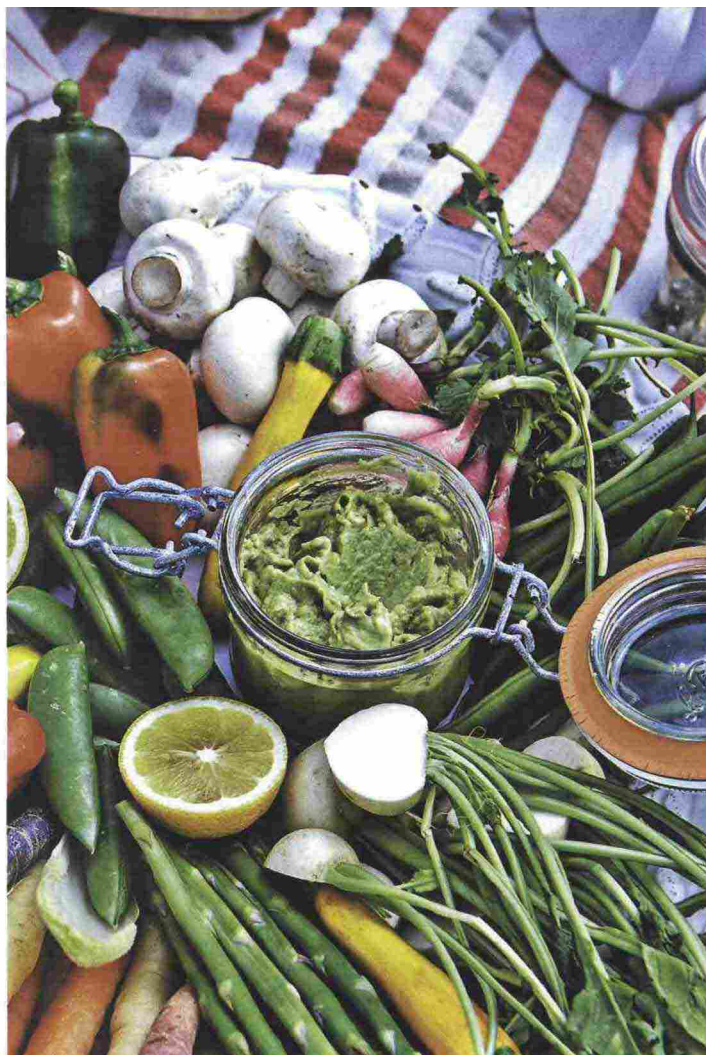
- * lamponi, limone e zenzero
- * arance, limone e mirtilli
- * fragole, limone e rosmarino
- * cetriolo, limone e menta.

Affettate la frutta (o la verdura) prescelta. Trasferitela in un barattolo, riempiendolo a metà. Unite gli aromi e coprite con acqua fredda. Chiudete il barattolo, lasciate riposare e servite con la cannuccia.

Per dissetarsi in spiaggia, la frutta fresca è insostituibile. Tagliatela a fette in un barattolo e cospargetela con succo di limone, d'arancia o d'ananas per non farla annerire



GIOIA! lifestyle

**Salsa all'avocado****Ingredienti:**

* 2 avocado maturi * 7 ml di succo di lime * 4 ml di latte di cocco * 4 ml di olio di cocco * 15 ml di estratto di vaniglia.

Inserite tutti gli ingredienti in una ciotola. **Unite** l'olio di cocco sciolto a bagnomaria. Mescolate fino alla consistenza desiderata.

Versate la crema in un contenitore di vetro (foto a sinistra) e conservatela in frigo. È perfetta per accompagnare le verdure.

**Acqua di cocco**

Ha pochissime calorie, contiene sali minerali preziosi e ha il sapore dell'estate ai tropici.

Quella "originale" si sorseggia direttamente dal frutto ancora immaturo (foto a destra, su fruttaweb.com).

In commercio ci sono anche acque di cocco al 100 per cento naturali, da coltivazioni bio, senza zuccheri aggiunti (viridea.it).

LIVING INSIDE

**California dreaming**

L'autrice di queste ricette (nella foto) si chiama Marita Karlson, è svedese ma vive a Venice Beach, in California. Scrive libri di cucina e un blog (in lingua svedese): vavavoom.com/californication

Ceci con feta e prezzemolo

Ingredienti: * 500 g di ceci in lattina * 2 cipollotti * 1 manciata di prezzemolo tritato * 70 g di rucola * 200 g feta * olio evo * sale * peperoncino * limone

Lavate i ceci e trasferiteli in una ciotola. **Unite** i cipollotti a fettine, il prezzemolo e la rucola. **Condite** con qualche goccia di limone, peperoncino, sale e olio.

Mescolate l'insalata di ceci e dividetela in 4 vasetti di vetro con il coperchio.

