



Ricette dai campeggiatori per i campeggiatori

Wrap di salmone con rucola

Resa: per 2 persone
Preparazione: 10 min
Cottura: nessuna

Ingredienti

2-4	wrap (tortillas)
1 confezione	di salmone
2-3 mazzetti	di rucola
1 vasetto	di salsa con senape e
	aneto Dyhrberg
½	cipolla tritata
1 vasetto	di capperi



Preparazione

- Spalmare la salsa all'aneto sul wrap
- Disporvi sopra il salmone e la rucola
- Aggiungere cipolle e capperi a piacere
- Arrotolare il wrap, dividere a metà e impiattare
- Servire con dell'insalata verde



1. Ingredienti



2. condire



3. arrotolare

Note:

Se si gradisce, si può servire con dell'insalata mista.

Note personali



Ricette dai campeggiatori per i campeggiatori

Insalata di cuscus

Resa: per 2 persone
Preparazione: ca. 20 min
Cottura: ca. 5 min

Ingredienti

1 tazza da tè di cuscus
1 tazza da tè di acqua bollente
1 confezione di pomodori ciliegia
6 peperoni piccoli
½ cetriolo
1 costa di sedano
Aceto, olio di oliva
Succo di limone, sale, pepe, prezzemolo ecc. a piacere



Preparazione

- Mettere il cuscus (l'equivalente di 1 tazza da tè) in una ciotola e versarvi sopra 1 tazza da tè di acqua bollente.
- Coprire e lasciare riposare finché non avrà assorbito tutta l'acqua.
- Sgranare il cuscus nella ciotola.
- Dividere a metà i pomodori ciliegia.
- Tagliare a cubetti il cetriolo, i peperoni e la costa di sedano.
- Versare il tutto nella ciotola con il cuscus e mescolare delicatamente con un mestolo.
- Condire con un po' di succo di limone, 1-2 cucchiaini di aceto e 2-3 cucchiaini di olio di oliva.
- Insaporire a piacere.



1. Ingredienti



2. Tagliare le verdure e aggiungere al cuscus

Note

Aggiungere delle erbe aromatiche a piacere, p. es. basilico o menta.

Note personali:



Ricetta dai campeggiatori per i campeggiatori

Fajitas con pollo

Resa: per 2 persone
Preparazione: ca. 15 min
Cottura: ca. 15 min

Ingredienti

4	tortillas
250 g	di straccetti di pollo
2	peperoni (rosso, giallo)
½	cipolla tritata
1 busta	di condimento per fajitas
1 vasetto	di crème fraîche
1 vasetto	di guacamole
1 vasetto	di salsa messicana



A piacimento: servire con dell'insalata verde

Preparazione

- Rosolare il pollo con un po' di olio per ca. 5 minuti in una padella.
- Aggiungere i peperoni e la cipolla e cuocere ancora un po'.
- Unire il condimento per fajitas e proseguire la cottura per ca. 3 minuti finché tutti gli ingredienti non si saranno amalgamati in un bel ripieno.

Le fajitas vengono farcite e arrotolate direttamente a tavola, a seconda dei propri gusti

- Spalmare sulla tortilla guacamole, crème fraîche e salsa messicana a piacere.
- Distribuirvi sopra il ripieno di carne e peperoni.
- Arrotolare la tortilla a formare una fajita.
- Servire con insalata verde.



1. Ingredienti



2. Rosolare la carne e i peperoni



3. Arrotolare e servire

Note personali:



Ricetta dai campeggiatori per i campeggiatori

Insalata greca

Resa: per 2 persone
Preparazione: 20-30 min
Cottura: nessuna

Ingredienti

1	cetriolo
2	pomodori
1	peperone giallo
1	cipolla
200 g	di feta
100 g	di olive nere e/o verdi denocciolate
1 mazzetto	di rucola
Per condire	pepe, sale, olio di oliva, aceto, origano, aneto



Preparazione

- Lavare e mondare le verdure, quindi tagliarle in piccoli bocconcini.
- Sgocciolare la feta e tagliarla a pezzetti.
- Lavare la rucola.
- Emulsionare l'olio e l'aceto in una ciotolina e insaporire con le spezie e le erbe aromatiche.
- Marinare i bocconcini di verdura con la salsa.
- Aggiungere la feta.
- Servire con del pane.



1. Ingredienti



2. mescolare

Note

- Per un tocco gourmet si possono aggiungere i frutti del capperone.
- Per una presentazione particolarmente curata, preparare un letto di rucola, adagiarvi sopra le verdure marinate e guarnire con i cubetti di feta.

Note personali:

Orzotto alle verdure

Resa: per 2 persone
Preparazione: 10 min
Cottura: 40-50 min



Ingredienti

150 g	di orzo perlato
1	cipolla
1	porro piccolo
2	carote
½ costa	di sedano
6 dl	di brodo vegetale
100 g	di formaggio grattugiato
Per condire	pepe, sale, rosmarino, erba cipollina

Preparazione

- Lavare le verdure, pelarle e tagliarle a piccoli cubetti.
- Soffriggere le verdure in olio o burro per 1 minuto.
- Unire l'orzo perlato e tostare brevemente.
- Sfumare con un po' di brodo.
- Aggiungere il brodo restante un poco alla volta girando ripetutamente per ca. 40-45 minuti e terminare la cottura quando l'orzo perlato risulterà al dente.
- Quando mancano pochi minuti, mantecare con le erbe aromatiche tritate e il formaggio grattugiato.

Note:

La ricetta può essere arricchita anche con del prosciutto o della pancetta, da rosolare all'inizio insieme al soffritto.

Note personali:



Ricette dai campeggiatori per i campeggiatori

Shakshuka

Resa: per 2 persone
Preparazione: 15 min
Cottura: 30 min

Ingredienti

1	peperone rosso o giallo
1	cipolla piccola
1	spicchio di aglio
1 barattolo	di pelati a cubetti, 400 g
2	uova
Per condire	pepe, sale, paprica, cumino, cannella, prezzemolo



Preparazione

- Lavare e mondare le verdure, quindi tagliarle in piccoli bocconcini.
- Soffriggere le verdure in olio o burro.
- Aggiungere i pelati e le spezie, lasciare sobbollire per 20-25 minuti mescolando di tanto in tanto finché la salsa non si sarà addensata.
- Formare 2 incavi nella padella e versarvi le uova. Cuocere coperte per 8-10 minuti finché l'albume non si sarà rassodato.
- Guarnire la shakshuka con del prezzemolo o altre erbe aromatiche.

Note:

Per un tocco svizzero: completare il piatto con Sbrinz o Gruyère grattugiato.

Note personali:

Strozzapreti alla Mitch

Resa: per 2 persone
Preparazione: 10 min
Cottura: 30-45 min



Ingredienti

1	cipolla piccola o media
1	spicchio di aglio
80-100 g	di pancetta a cubetti
1 barattolo	di pelati a cubetti, ca. 280 g
0,5 dl	di panna intera
250 g (a crudo)	di penne
Per condire	pepe, sale, basilico, formaggio grattugiato

Preparazione

- Pelare la cipolla e l'aglio e tagliare a pezzettini.
- Far rosolare la pancetta in un tegame con un po' di olio di oliva.
- Aggiungere la cipolla e far imbiondire per 1 minuto.
- Unire l'aglio e soffriggere per un altro ½ minuto.
- Aggiungere i pomodori in scatola, riempire il barattolo con dell'acqua fino a metà e unire al soffritto.
- Far sobbollire per 20 minuti a fiamma bassa.
- Mettere a bollire l'acqua e lessare le penne.
- Insaporire la salsa con sale e pepe e, quando mancano 2 minuti al termine della cottura, aggiungere la panna e il basilico.
- Servire con del formaggio grattugiato.

Note personali:

Zuppa degli gnomi

Resa: per 4 persone
Preparazione: 10 min
Cottura: 20 min

Ingredienti

2-3	champignon
1	carota
2	patate
1	dado di brodo
2 cucchiari	di fiocchi di avena
Per condire	prezzemolo, erba cipollina



Preparazione

- Mondare gli champignon, la carota e le patate e tagliare a pezzettini.
- Soffriggere gli champignon, la carota e le patate con un po' di olio.
- Sfumare con dell'acqua (2 dl a testa).
- Aggiungere il dado e far sobbollire per 15 minuti.
- Unire i fiocchi di avena e proseguire la cottura per altri 5 minuti.
- Prima di servire, condire con erba cipollina e prezzemolo sminuzzati.

Note personali:
