

ANTIPASTI E SNACK

Bruschetta fredda cetrioli e feta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando il caldo si fa sentire e la voglia di accendere i fornelli scende sotto lo zero, servono idee furbe per non rinunciare al gusto senza appesantirsi. Spesso, infatti, i pasti estivi veloci rischiano di risultare banali o insipidi, ma la soluzione per un aperitivo o una cena leggera è davvero a portata di mano. Portare in tavola una fresca e croccante **bruschetta fredda cetrioli e feta** è l'idea perfetta per risolvere **un pasto estivo senza stress**. Il segreto di questa preparazione è l'irresistibile contrasto tra il calore croccante del pane e la freschezza avvolgente del condimento.

Se cerchi spunti golosi per variare il tuo menu, puoi esplorare il mondo degli antipasti proponendo

un'elegante [Bruschetta gourmet](#) o le delicate [tartine cetrioli e formaggio](#). I sapori che richiamano la Grecia sono la tua passione? Allora abbina alla nostra bruschetta una favolosa [piadina greca pollo tzatziki](#). La feta è un formaggio incredibilmente versatile: esalta il suo sapore in una nutriente [Insalata di grano saraceno con pomodorini e feta](#) oppure usala come farcitura per dei morbidi [involtini melanzane ripieni di feta](#).

Se poi ti avanzano degli ortaggi freschi e cerchi ispirazione, ecco per te uno speciale dedicato ai [cetrioli d'estate: 5 insalate fresche che porti in tavola ogni giorno](#). Infine, per dare un irresistibile tocco esotico alla tavola, un velo di [crema di avocado e lime](#) servita a parte renderà il tuo aperitivo assolutamente indimenticabile.

INGREDIENTI PER LA BRUSCHETTA CETRIOLI E FETA

PANE CASERECCIO 4 fette

CETRIOLI 2

FETA GRECA 150 gr

SPICCHIO DI AGLIO opzionale - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO MACINATO

ORIGANO FRESCO oppure menta -

PREPARA LA BRUSCHETTA FREDDA CETRIOLI E FETA

1 Lava accuratamente i cetrioli sotto acqua corrente e asciugali. Se preferisci, sbucciali leggermente, poi tagliali a metà, privali dei semi centrali se sono troppo acquosi e riducili a piccoli cubetti. Trasferiscili nella ciotola.

Sbriciola grossolanamente la feta con le mani direttamente sopra i cetrioli, oppure tagliala a dadini regolari se ami una consistenza più precisa.

Condisci il mix di cetrioli e feta con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, pepe nero e le foglioline di menta fresca spezzettate a mano. Aggiungi il sale con molta parsimonia, poiché la feta è già naturalmente sapida. Mescola bene il tutto per

amalgamare i sapori e lascia riposare.

2 **Scalda** bene una piastra o una padella antiaderente. Nel frattempo, prepara le fette di pane.

Tosta le fette di pane per un paio di minuti per lato, finché non risulteranno ben dorate e croccanti in superficie ma ancora morbide all'interno.

Sfrega dolcemente lo spicchio d'aglio sbucciato su un lato del pane ancora caldo. Questo passaggio è opzionale, fallo solo se ami i sapori rustici e decisi!

3 **Distribuisci** in modo abbondante il condimento fresco di cetrioli e feta sulle fette di pane tostato.

Completa con un ultimo filo d'olio a crudo e servi le bruschette immediatamente, per goderti il perfetto contrasto tra il pane caldo e croccante e il condimento fresco!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Utilizza del pane casereccio preparato con farine senza glutine, come grano saraceno o riso, facendolo ben dorare sulla piastra per una consistenza rustica e invitante.

Versione vegetariana/vegana (Senza lattosio): Sostituisci la tradizionale feta con un'alternativa vegetale a base di mandorle o anacardi, oppure con dei cubetti di tofu compatto marinato in acqua, limone e origano.

L'idea WOW: Arricchisci la preparazione aggiungendo dei chicchi di melagrana in superficie per un tocco agrodolce e una spolverata di noci pecan tostate e tritate, creando un'esplosione di consistenze.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Taglia a metà i cetrioli e privali accuratamente dei semi centrali se noti

che sono eccessivamente acquosi. Questo eviterà che l'acqua inumidisca il pane, mantenendo la tostatura fragrante.

Lo sfizio in più: Se ami i sapori rustici e decisi, sfrega uno spicchio d'aglio crudo su un lato del pane casereccio ancora caldo. Una grattugiata di scorza di limone sul condimento darà un profumo eccezionale.

L'idea per i bambini: Evita l'aglio per i più piccoli. Puoi tagliare i cetrioli usando dei piccoli stampini per biscotti, creando fiorellini o stelline che renderanno la verdura divertente e golosa anche per loro.

Idea antispreco: Le estremità dei cetrioli, la loro buccia (se scegli di rimuoverla e hai acquistato ortaggi biologici) e il cuore centrale con i semi che hai scartato non vanno buttati! Frullali con acqua, limone e un rametto di menta, poi filtra tutto per ottenere un'acqua aromatizzata rinfrescante.

CONSERVAZIONE

Si consiglia di gustare il piatto immediatamente, così da preservare l'equilibrio tra il pane caldo e croccante e la freschezza del formaggio e delle verdure. Se vuoi portarti avanti con i tempi, puoi tagliare i cetrioli, sbriciolare la feta e conservare il mix in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per al massimo 24 ore. Il pane casereccio, invece, andrà rigorosamente tostato soltanto al momento di servire il pasto.