

ANTIPASTI E SNACK

Pesche grigliate

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER LE PESCHE GRIGLIATE

PESCHE GIALLE circa 2 pesche - 200 gr

PANE tipo ai cereali - 4 fette

RICOTTA VACCINA 100 gr

ERBA CIPOLLINA 5 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

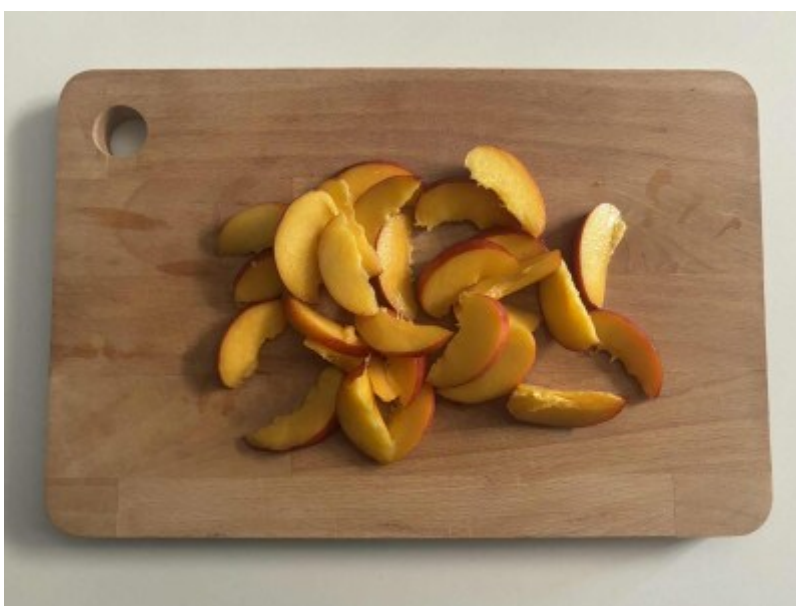
PEPE

Il profumo delle **pesche mature** che si caramellizza sulla griglia è il suono dell'estate in un piatto.

Questa è una **ricetta rustica**, perfetta per aprire una [cena in giardino](#), quando le pesche gialle di agosto sono al culmine del loro sapore. È un'idea che "gioca con il fuoco", come l'[anguria alla griglia](#), ma che si trasforma in un [antipasto](#) elegante, come lo fa una fresca [insalata di anguria](#) o una classica [insalata di melone](#), pur se non prevedono cottura.

COME SI FANNO LE PESCHE GRIGLIATE

- 1 Per prima cosa, prepara le pesche. Lavale bene, asciugale e tagliale a fettine spesse circa mezzo centimetro.



- 2 Scalda molto bene una bistecchiera. Cuoci le fettine di pesca per un paio di minuti per lato, finché non saranno morbide e non mostreranno i classici segni della griglia. Man mano che sono pronte, mettile da parte



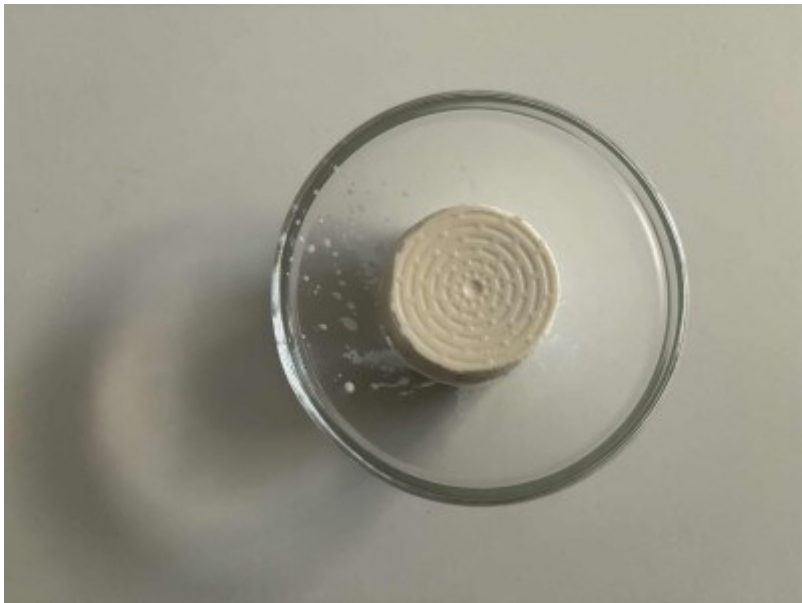


3 Sulla stessa bistecchiera ancora calda, griglia anche le fette di pane su entrambi i lati, finché non saranno ben dorate e croccanti.





4 Mentre il pane si intiepidisce, prepara la crema di ricotta. In una ciotola, metti la ricotta, aggiungi l'erba cipollina tagliuzzata finemente (puoi farlo anche con le forbici), un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene il tutto







- 5 Ora componi le tue bruschette. Spalma un generoso strato di ricotta condita su ogni fetta di pane. Adagia sopra le fettine di pesca grigliata e completa con un altro po' di erba cipollina, un pizzico di sale e un ultimo filo d'olio a crudo. Servile subito!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle pesche grigliate perfette, ecco i nostri trucchi.

Pesche sode, non mature: Scegli delle pesche gialle o pesche noci mature ma ancora sode al tatto. Se fossero troppo morbide, si sfalderebbero sulla griglia calda.

La piastra rovente: La griglia o la bistecchiera devono essere caldissime per creare le righe scure e caramellizzare gli zuccheri della frutta senza cuocerla troppo.

Il pane, croccante: Griglia il pane solo all'ultimo momento, così da servirlo caldo e croccante, in contrasto con la morbidezza della ricotta.

Non buttare bucce! Se usi pesche biologiche, puoi mettere le bucce in una caraffa d'acqua in frigo: otterrai un'acqua aromatizzata dissetante e a costo zero.

COME SI CONSERVANO LE PESCHE GRIGLIATE

Le pesche grigliate sono un piacere da gustare al momento, quando il pane è ancora croccante e la ricotta fresca. **Non si adattano a essere conservate a lungo.**

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le insalate ricche e i piatti unici estivi, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Insalata Nizzarda](#): Un grande classico della cucina francese, completa e sostanziosa con tonno, uova sode e verdure.

[Insalata di riso con gamberi e verdure](#): Una versione ricca del grande classico estivo, che unisce il riso al sapore del mare.

[Insalata di ceci e tonno](#): Un piatto unico sano, saporito e che si prepara in un attimo.