

Un alimento molto utile in questo periodo è sicuramente l'umile ma prezioso cetriolo.

Contiene provitamina A, le vitamine del complesso B, la vitamina C ed è ricco di potassio, ferro, calcio, iodio e manganese.

Aiuta i reni ad eliminare i liquidi e le tossine, migliora l'attività di fegato e pancreas.

Saziente ma con basso contenuto calorico, è indicato nelle diete dimagranti.

La ricchezza in acqua e fibre lo rende utile nelle stitichezze. Insomma sarà anche un semplice ortaggio ma è ampiamente sottovalutato, per cui in vista dell'estate ormai sempre più vicina, meglio consumarlo in grande abbondanza.



- **Gazpacho**  
👉 **Preparazione**  
Ammollare il pane nell'acqua per 30 minuti.  
Strizzarlo e metterlo nel frullatore con i pomodori spellati e il peperone a pezzi.  
Frullare.  
Aggiungere olio, aceto e sale e frullare di nuovo.  
Versare il composto in una zuppiera e tenere in frigo almeno 2 ore.  
Tritare l'uovo sodo, sbucciare il cetriolo e affettarlo molto sottilmente, tagliare a rondelle il sedano, levare dal frigo la zuppiera, cospargere il gazpacho con questi ultimi ingredienti e servire ben freddo.
- **Insalata boulangere**  
👉 **Preparazione**  
Invece di tostare il pane potete farlo dorare nell'olio e aggiungerlo caldo all'insalata.  
Togliete la crosta al pane, tagliate la mollica a cubetti e fateli tostare sotto il grill ben caldo del forno.  
Sfregate con l'aglio l'interno della insalatiera poi mettete lo spicchio in una ciotola unite l'olio, l'aceto e una presa di sale.  
Emulsionate e lasciate riposare.  
Pulite i cipollotti e affettateli molto sottili gambo compreso.  
Tagliate a cubetti la mozzarella e a spicchi i pomodori.  
Sbucciate il cetriolo e affettatelo.  
Riunite nell'insalatiera verdure mozzarella e pane, aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata e il condimento senza l'aglio.  
Mescolate con cura e servite subito per evitare che il pane diventi molle.
- **Insalata di cetriolo al rafano**  
👉 **Preparazione**  
Sbucciate il cetriolo e il rafano.  
Tagliateli a julienne.  
Sbucciate l'aglio, tagliate in due lo spicchio e passatelo all'interno dell'insalatiera.  
Lavate accuratamente il crescione e asciugatelo.  
Versate lo yogurth nell'insalatiera, unite l'aceto e le spezie, sbattete con la frusta e aggiungete il cetriolo e il rafano.  
Mescolate con la salsa e decorate con il crescione.
- **Makizushi**  
Ingredienti e dosi per 4 persone
  - 120 g di filetto di tonno fresco
  - 1 cetriolo
  - 4 foglie di alga nori
  - 600 g di riso
  - 20 g di peperoncino
  - 100 g di zenzero
  - Salsa di soia👉 **Preparazione**  
Tagliare il tonno a strisce lunghe circa 5 cm e larghe circa 1,5 cm.  
Procedete allo stesso modo con il cetriolo.  
Spianare le foglie di alga e copritele con uno strato di riso spesso 1/2 cm, lasciando libero un bordo di 1 cm.  
Aggiungere il tonno e la striscia di cetriolo.  
Avvolgere l'alga e tagliare i rotoli così ottenuti in larghe fette di uguali dimensioni.  
Ornare il piatto con qualche fettina di zenzero e un po' di salsa di soia per intingere il sushi.
- **Pan bagna' ligure**  
👉 **Preparazione**  
Disporre le fette di pomodoro su una fetta di pane irrorata d'olio assieme a capperi, cetriolo affettato, filetti d'acciughe e olive nere.  
Pasta fredda alla greca  
Cuocere la pasta in abbondante acqua salata aggiungendo un po' d'olio durante la cottura in modo da non farla attaccare in seguito.  
Una volta ultimata la cottura (meglio se al dente) e prima di scolarla, aggiungere un po' di acqua fredda per fermare la cottura.  
Nel frattempo lavare, pulire e tagliare il peperone a listarelle (eventualmente conservare qualche listarella per la presentazione); lavare e tagliare i pomodorini in quarti o metà (secondo i gusti) e la feta a cubetti.  
Pelare e tagliare il cetriolo a fettine sottili; snocciolare le olive (sempre che non lo siano già).  
Versare tutti gli ingredienti in una grossa terrina (che dovrà in seguito contenere anche la pasta) e condire con un po' di olio e sale.  
Una volta pronta la pasta, versarla nella terrina con gli ingredienti tagliati, aggiungere ancora un po' d'olio e condire con aceto balsamico.  
Rimestare il tutto e lasciar insaporire: più tempo resta e meglio è.  
Prima di servire guarnire con qualche listarella di peperone e qualche pomodorino.
- **Spiedini piccadolce**  
👉 **Preparazione**  
Sbattete le uova con il parmigiano, il prezzemolo tritato, le patate e regolate di sale.  
Fate scaldare una cucchiata di olio in una padella antiaderente e preparate una frittata piuttosto spessa.  
Fatela raffreddare, poi tagliatela a cubetti.  
Tagliate a spicchi i pomodori e a fettine il cetriolo.  
Preparate degli spiedini infilando su lunghi stuzzichini, i dadini di frittata alternati con le fettine di cetriolo, le sottilette e gli spicchi di pomodoro e terminando con un'oliva.
- **Uova con prosciutto cotto, cetrioli e aceto balsamico**  
👉 **Preparazione**  
Mettere dell'acqua salata, all'ebollizione immergere le uova per 6 minuti, toglierle raffreddarle, spellarle.  
Poi in una padella scottare 30 g di prosciutto cotto a fette con una noce di burro, versare aceto balsamico, lasciare evaporare.  
In 2 fondine porre sul fondo le 2 fette di prosciutto rimaste, adagiare l'uovo e cospargere il tutto di cubetti di cetriolo e prosciutto cotto scottato nell'aceto balsamico.  
Servire.