



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA

### Ingredienti:

200 g di yogurt al naturale  
vaccino o di soia  
1 cetriolo  
4 fette di melone  
1 limone  
1 piada di farro all'olio d'oliva  
menta fresca qb  
olio extravergine d'oliva qb  
sale marino integrale qb  
pepe nero qb

## Crema di yogurt, cetrioli e melone

*Tagliamo a dadini il melone e lo condiamo con sale, poco pepe, olio. Mescoliamo, lasciamo insaporire e intanto peliamo e facciamo a dadini la parte esterna del cetriolo, eliminando i semi.*

*In una ciotola mescoliamo lo yogurt con il succo di un limone, sale, pepe nero, la menta fresca e i dadini di cetriolo. Frulliamo tutto al mixer aggiungendo a filo qualche cucchiaio d'olio per far montare la salsa.*

*Disponiamo sul fondo dei bicchieri la crema di yogurt e cetrioli, completiamo con il melone e una macinata di pepe nero e serviamo con la piada tostata e tagliata a striscioline*



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA

### Ingredienti:

1 melone (non troppo piccolo)  
150 gr di riso basmati  
4-5 wurstel di tofu affumicato  
2-3 cucchiaini di mais  
3 cucchiaini di dadini di peperone rosso  
1 ciuffetto di rucola  
una decina di foglie di menta  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
1 cucchiaino di pinoli tostiti  
5-6 mandorle pelate tagliate a metà e tostate  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale marino integrale qb  
pepe nero qb

## Insalata di riso e melone

*Lessate il riso basmati in abbondante acqua bollente salata. Scolatelo al dente, distribuitelo su un piatto largo e lasciatelo raffreddare.*

*Lavate il melone e tagliatelo a metà. Con un cucchiaino togliete via semi e filamenti. Con uno scavino prelevate la polpa dai mezzi meloni, tagliate a metà le mezze sferette ricavate e mettetele da parte.*

*Conservate in frigo i mezzi meloni svuotati perchè vi serviranno da coppette.*

*Tagliate l'affettato vegetale in striscioline o pezzettini.*

*In una insalatiera riunite insieme il tofu affumicato, il mais, i dadini di peperone, la rucola, le foglie di menta, il prezzemolo tritato, i pinoli e le mandorle tostate. Condite tutti questi ingredienti con olio, un pizzico di sale e pepe. Aggiungete la polpa del melone precedentemente tagliata e mescolate. Lasciate riposare un pò in frigo. Quando il riso si sarà completamente raffreddato, aggiungetelo al condimento, mescolate e con l'insalata di riso riempite i mezzi meloni svuotati. Decorate con qualche fogliolina di menta e servire freddo.*

