

SURGELATI, I GRANDI ALLEATI DEI MILLENNIALS A TAVOLA

“Millennials are making frozen food hot again”. Così il quotidiano inglese *The Guardian* raccontava qualche tempo fa, con sottile humour britannico, come gli Under 40 suditi di Sua Maestà la Regina consumassero sempre più alimenti surgelati. In realtà, il fenomeno era partito dall'altra parte dell'Atlantico: negli USA, in un anno, i “giovani adulti” ne avevano acquistati il 9% in più rispetto alle altre fasce di popolazione. Fenomeno anglosassone o trend comune agli altri Paesi, compresa l'Italia dove il numero di persone nate fra il 1980 e il 1995 è pari a circa 13 milioni?

Secondo la recentissima **indagine Doxa “Millennials e alimenti surgelati”**, realizzata per conto dell'Istituto Italiano Alimenti Surgelati - **IIAS**, anche nel nostro Paese l'amore dei Millennials per i cibi sottozero esiste, ed è fortemente ricambiato. Il motivo? Semplice: i surgelati sono in piena sintonia con i bisogni alimentari dei giovani adulti italiani. Di più, con i loro stili di vita e i loro valori.

Abbiamo quindi chiesto a due blogger millennial, Sara Sguerrì e Marta Ansaldo, di pensare **dieci ricette a base di surgelati per altrettante occasioni di consumo** tipiche dei loro coetanei: da una pausa pranzo leggera e nutriente, prima di riprendere lo studio o il lavoro, a un'apericena a sorpresa con gli amici; da uno spuntino sfizioso di metà pomeriggio a una cena romantica mentre i figli sono dai nonni, dal pasto di ritorno dalla palestra al canonico pranzo della domenica con tutta la famiglia...

Di seguito trovate i loro suggerimenti per **piatti veloci, non troppo complicati, ma incredibilmente buoni, vari, salutari**. Come sono gli alimenti surgelati. Per i Millennials, e non solo.



PIXELICIOUS - Sara Sguerrì

Giovane mamma, amante dei gatti e insegnante di cucina. Nel suo blog racconta ricette ma anche territori, tradizioni ed eventi legati al mondo del cibo.



Siciliana doc, ama la cucina naturale. Nel suo blog propone ricette frutto della sperimentazione quotidiana e della volontà di creare piatti deliziosi ma anche genuini.

NATURALMENTE BUONO - Marta Ansaldo



UN PRANZO COLORATO A BASE DI PESCE E VERDURE PER I FIGLI

Involtini gratinati di plateassa e zucchine grigliate con carote in padella

320 g di plateassa surgelata in filetti, 300 g di zucchine grigliate surgelate (16 fettine), 16 fili di ½ limone (succo), 1 spicchio d'aglio, 300 g di carote a fettine surgelate, 1 cucchiaino di semi di sesamo nero, 1 mazzetto di prezzemolo, olio EVO, sale, pepe.

PREPARAZIONE

Scongela i filetti di plateassa e le zucchine grigliate: la sera prima portale dal freezer al frigo. Sbollenta i fili d'erba cipollina. Sistema su un tagliere i filetti di plateassa, dividili a metà, adagia su ogni striscia una fetta di zuccchina e arrotoia ciascun involtino. Passalo nel pangrattato, legalo con un filo di erba cipollina. Spremi il limone, filtra il succo, emulsionalo con 4 cucchiari di olio EVO, sale e pepe, versalo sugli involtini e spolverizza con pangrattato. Metti gli involtini nel forno a 180° C per 15 minuti. Nel frattempo, scalda un filo d'olio in una padella, unisci lo spicchio d'aglio, aggiungi le carote surgelate e cuocile per 15 minuti, quindi spegni e unisci i semi di sesamo nero e il prezzemolo tritato. Adagia in ogni piatto un paio di cucchiariate di carote e 8 spiedini. Completa con un ultimo giro d'olio a crudo.



UNA PAUSA PRANZO VELOCE, TRA UNA LEZIONE E UN RIPASSO

Salmone e cavoletti di Bruxelles al forno

2 filetti da 125 g di salmone selvaggio surgelato, 1 confezione da 400 g di cavoletti di Bruxelles surgelati, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiario di aneto, 1 limone, sale. Per la salsa: 150 g di yogurt greco, 2 cucchiari di succo di limone, 2 cucchiari di olio EVO, 1 cucchiario di aneto tritato, 1 cucchiario di erba cipollina, sale.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200° C. Metti i cavoletti in una teglia e condiscili con 1 cucchiario d'olio e una presa di sale. Metti i filetti di salmone sopra i cavoletti e condisci con il restante olio e ancora un pizzico di sale. Taglia il limone a rondelle, distribuisilo sopra il pesce a inforna per circa 25 minuti. Nel frattempo, prepara la salsa allo yogurt mescolandolo con il limone, l'olio, l'aneto, l'erba cipollina e un pizzico di sale. Quando il salmone sarà pronto, servi caldo con la salsa allo yogurt.



 40'  2 pp. 

UN APERITIVO CON GLI AMICI

Focaccine con patate novelle, cipolle rosse e scamorza

380 g di pasta pronta per pizza surgelata (2 palline), 130 g di patate novelle surgelate, ½ cipolla rossa, 80 g di scamorza affumicata, 1 rametto di rosmarino, olio evo, farina per il piano di lavoro, sale, pepe.

PREPARAZIONE
Scongela la pasta per la pizza la sera prima, portandola dal freezer al frigo. Scalda due cucchiai di olio in una padella e rosola le patate novelle per 10 minuti, aggiungi sale e pepe. Stendi la pasta per la pizza su un piano di lavoro infarinato fino a uno spessore di ½ cm. Con un coppapasta ritaglia 8 focaccine ponendole su una teglia coperta con carta forno, spennella con olio e lascia riposare 15 minuti. Preriscalda il forno a 200° C, sbuccia la cipolla e tagliala ad anelli sottili, affetta sottilmente la scamorza e le patate. Disponi su ogni focaccina qualche fetta di patata, la scamorza e gli anelli di cipolla, completa con un pizzico di sale e un filo d'olio. Inforna e cuoci per 15 minuti. Appena sfornate le focaccine metti qualche aghetto di rosmarino e lasciale intiepidire prima di servire.

 30'  2 pp. 

UNA CENA ROMANTICA

Mazzancolle e porcini in padella su crema di broccoli arrosto e germogli

140 g di mazzancolle surgelate (una decina), 3 spicchi d'aglio, 2 filetti di acciuga sott'olio, 200 g di cimette di broccoli surgelate, 200 g di porcini surgelati a pezzi, 10 g di germogli misti freschi, olio evo, sale, pepe, origano fresco.

PREPARAZIONE
Scongela le mazzancolle trasferendole la sera prima dal freezer al frigo. In una padella scalda due cucchiai di olio, aggiungi uno spicchio d'aglio e i filettini di acciuga e lascia rosolare. Unisci le cimette di broccolo surgelate e lasciale insaporire per 5 minuti. Metti i broccoli in una pirofila e falli arrostitire nel forno a 200° C per 7-8 minuti. Togli l'aglio, metti i broccoli nel mixer e frulla con 80 ml di acqua calda e 3 cucchiai di olio. Tieni in caldo. Scalda tre cucchiai d'olio nella stessa padella, unisci gli altri due spicchi d'aglio e lascia rosolare. Aggiungi i porcini a pezzi e fai insaporire per 5 minuti. Unisci le mazzancolle e cuoci ancora un paio di minuti, aggiusta di sale e pepe e toglì l'aglio. Metti sul fondo di ogni piatto una cucchiata di crema di broccoli arrostiti, disponi le mazzancolle e i porcini e completa con origano fresco, una manciata di germogli e un filo d'olio a crudo. Servi subito.

 2h15' 

UNO SPUNTINO DOPO CENA DAVANTI A UN FILM

Biscottini “Girella” con confettura di frutti di bosco

PER 30 BISCOTTINI ROTONDI (diametro 5 cm): 300 g di frutti di bosco misti freschi (lamponi, fragole, more, mirtilli), 140 g di zucchero, ½ limone (succo), 350 g di pasta frolla pronta surgelata, 10 g di farina di mandorle, farina 00 per il piano di lavoro.

PREPARAZIONE
Per la confettura, lava i frutti di bosco, asciugali e falli bollire a fuoco basso per 30 minuti in un pentolino con zucchero e succo di limone. Filtra la confettura con un colino a maglie finissime, mettila in un vasetto di vetro e lascia raffreddare. Scongela la pasta frolla togliendola dal freezer almeno 2 ore prima. Stendila su un piano di lavoro infarinato fino a ottenere un rettangolo di 20x30 cm, spesso ½ cm. Spalma la confettura formando uno strato piuttosto sottile e lasciando liberi 2 cm dai bordi, spolverizza con farina di mandorle (serve ad “asciugare” il ripieno), quindi arrotola partendo dal lato lungo. Avvolgi il cilindro in un foglio di pellicola trasparente, chiudilo stretto e poni in frigo per almeno un'ora. Riprendi il rotolo, taglialo a fette spesse 1 cm e ponile su una teglia rivestita con carta forno. Accendi il forno, portalo a 175° C e inforna per 15 minuti. Fai raffreddare i biscotti prima di servire.

 1h  2 pp. 

IL PRANZO DELLA DOMENICA IN FAMIGLIA

Calamari ripieni di carciofi e patate

250 g di calamari surgelati puliti, 2 spicchi d'aglio, 300 g di patate a spicchi surgelate, 300 g di carciofi a spicchi surgelati, 1 uovo, ½ limone (scorza), 10 g di parmigiano grattugiato, 20 g di pangrattato, 1 mazzetto di prezzemolo, 35 ml di vino bianco, olio EVO, sale, pepe.

PREPARAZIONE
Scongela i calamari: la sera prima, trasferiscili dal freezer al frigo. In una padella fai rosolare l'aglio, aggiungi le patate e i carciofi a spicchi e lascia cuocere per 7-8 minuti aggiustando di sale e pepe. Lava i calamari e asciugali. Metti in una ciotola metà patate e carciofi spezzettati. Amalgama l'uovo, la scorza grattugiata del limone, il parmigiano, il pangrattato e metà del prezzemolo tritato. Aggiusta di sale e pepe. Preriscalda il forno a 180° C. Farcisci le sacche dei calamari con il composto preparato e chiudile con stuzzicadenti fissando anche i tentacoli. Metti i calamari su una pirofila con carta da forno, ungi leggermente, versa il vino, una manciata di pangrattato, sale e pepe. Tieni in forno per 20 minuti. Quando i calamari sono quasi pronti, riscalda i carciofi e le patate rimasti, aggiungi un filo d'olio e mettili insieme ai calamari prima di servirli.

 40'  2 pp. 

UN BREAK A METÀ POMERIGGIO

Sfoglia facile di mele

1 confezione di pasta sfoglia surgelata, 2 mele, 2-3 cucchiai di zucchero di canna.

PREPARAZIONE
Scongela e stendi la pasta sfoglia. Taglia a fette sottili le mele e condiscile con lo zucchero. Distribuiscile sopra la pasta sfoglia, poi richiudi i lembi esterni di quest'ultima. Inforna a 180° C per 30-35 minuti.

 40' 

UN'APERICENA IMPROVVISATA CON GLI AMICI

Patate al forno con salsa ranch e pizzette alla parmigiana

PATATE: 1 confezione di patate novelle surgelate da 600 g, 2 cucchiai di olio EVO, 2 cipollotti, sale. Per la salsa: 120 g di maionese, 120 g di yogurt, 2 cucchiai di erba cipollina, 1 cucchiaino di aneto, 1 cucchiaino di prezzemolo, 2 cucchiai di succo di limone, sale.

PREPARAZIONE
Metti le patate in una teglia con i cipollotti affettati, condisci con olio e sale, inforna a 220° C per 40 minuti. Nel frattempo prepara la salsa: mescola insieme maionese, yogurt, succo di limone, un pizzico di sale e le erbe tritate e lascia riposare in frigo finché le patate sono pronte. Servile calde irrorandole con la salsa.

PIZZETTE: 1 confezione di pasta per pizza surgelata da 250 g, 1 melanzana, 1 mozzarella da 150 g, 3 cucchiai di olio EVO, 3 cucchiai di parmigiano, salsa di pomodoro q.b., sale.

PREPARAZIONE
Scongela la pasta per pizza, ritaglia con un coppapasta cerchi da circa 6 cm di diametro. Salta le melanzane tagliate a cubetti nell'olio fino a dorarle. Taglia a cubetti la mozzarella. Condisci ogni pizzetta con la salsa di pomodoro, poi distribuisci i cubetti di mozzarella e le melanzane fritte. Cospargi con il parmigiano e cuoci in forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti.

 25'  2 pp. 

UNA CENA LEGGERA E NUTRIENTE DOPO AVER FATTO SPORT

Curry di gamberi e merluzzo

300 g di gamberi surgelati, 200 g di merluzzo surgelato, 1 confezione da 400 g di minestrone surgelato, 1 lattina da 400 ml di latte di cocco, 2 cucchiaini di curry, 2 cucchiai di olio EVO, 2 spicchi d'aglio, 1/4 cucchiaino di peperoncino, sale.
Per accompagnare: riso basmati cotto.

PREPARAZIONE
In una pentola scalda l'olio con l'aglio e il peperoncino finché fragrante. Aggiungi le verdure per il minestrone e lascia soffriggere per 2 minuti. Unisci anche gamberi, merluzzo e curry e lascia insaporire altri due minuti. Versa il latte di cocco, 150 ml di acqua e una presa di sale e lascia cuocere per circa 15 minuti. Servi caldo con riso basmati cotto.

 40'  2 pp. 

IL BRUNCH DELLA DOMENICA CON TUTTA LA FAMIGLIA

Torta salata con zucca, funghi e piselli

1 rotolo di pasta sfoglia surgelata, 100 g di zucca surgelata, 100 g di piselli surgelati, 100 g di funghi surgelati, 1 porro, 150 g di ricotta, 2 uova, 3 cucchiai di parmigiano, olio EVO, sale, pepe.

PREPARAZIONE
Scongela la pasta sfoglia, poi stendila in una tortiera da 20 cm di diametro. Scalda 2 cucchiai d'olio in padella e cuoci per 2 minuti il porro affettato. Poi unisci zucca, piselli e funghi, aggiusta di sale e cuoci finché imbruniti. Mescola ricotta, uova e parmigiano, poi unisci le verdure saltate e trasferisci il mix di ricotta e verdure all'interno della pasta sfoglia. Inforna per 30-35 minuti, lascia intiepidire e servi.

