Power bowl di primavera per un picnic all'aria aperta

3 ricette semplici e ingredienti del territorio veneto per realizzare la power bowl di primavera e accompagnare i primi picnic in collina o dovunque tu voglia.

Le prime calde giornate primaverili mi mettono addosso la voglia di inforcare la bici, camminare nei prati in fiore, uscire e respirare.
Mi fanno venire voglia di **picnic con la famiglia e gli amici** (anche quelli a quattro zampe), meglio se nella verde cornice dei nostri rigogliosi Colli Euganei.

Gli elementi necessari? Qualche telo dove sdraiarsi, buona compagnia, un bel panorama e un cestino in vimini per portare appresso un pasto prelibato!

Il mio picnic ideale contempla una **power bowl di primavera**, ovvero un **piatto unico semplice e di stagione**, gustoso al punto giusto e con ingredienti tipici del mio territorio.

Oggi ti racconto come realizzare una power bowl con:

QUADROTTI DI FRITTATA AI BRUSCANDOLI, ASPARAGI BIANCHI CON MANDORLE E RAVANELLI E SFOGLIETTE DI PATATE AL FORNO

Frittata ai bruscandoli

Ingredienti
(per 4 persone)

4 uova
due mazzetti di bruscandoli
1 scalogno
un pizzico di sale
olio extra vergine di oliva

Procedimento
1. Lava i bruscandoli e separa i gambi dalle fogliette (i gambi non si mangiano).
2. Scalda l'olio in una padella, taglia lo scalogno a rondelle e fai un soffritto assieme ai bruscandoli.
3. Unisci il soffritto alle uova assieme a un pizzico di sale, mescola bene e versa il composto in padella.
4. A cottura ultimata, lascia freddare e taglia poi a quadretti.

Asparagi bianchi, ravanelli e granella di mandorle

Ingredienti
(per 4 persone)

3 mazzetti di asparagi bianchi di Bassano o di Badoere
granella di mandorle
ravanelli

Procedimento
1. Pela gli asparagi ed elimina la parte finale dei gambi.
2. Lessa e lascia freddare su carta assorbente. Quando saranno intiepiditi e avranno rilasciato parte dell'acqua assorbita in cottura, taglia a pezzettini di circa 2 cm, aggiungi la granella di mandorle e i ravanelli tagliati a rondelle.

Sfogliette di patate al forno

Ingredienti
(per 4 persone)

8 patate di medie-grandi dimensioni
pangrattato integrale
prezzemolo
olio extra vergine di oliva

Procedimento
1. Taglia le patate a fettine sottili (circa 3-5 mm) e disponile sulla leccarda appositamente rivestita di carta forno.
2. Trita il prezzemolo e mischialo al pangrattato. Spolverizza le patate e passa con un filo di olio, cuoci per circa 25 minuti in forno preriscaldato a 200°C. Pangrattato e prezzemolo aggiungono sapore al gusto delicato della patata, non è pertanto necessario salare.

Ora non ti resta che aprire il tuo cestino da picnic, servire la power bowl di primavera e goderti il verde panorama dei nostri Colli Euganei. **Buon relax!**