

Cheesecake alle fragole



Il cheesecake alle fragole è un dolce fresco e profumato, ottimo per concludere una cena estiva. In questa versione il cheesecake è fatto con una crema di uova e formaggio e prevede la cottura nel forno. La preparazione è suddivisa in tre passaggi: base, crema e copertura di fragole.

Ingredienti

per la base

200 g di biscotti al burro (tipo Digestive)

2 cucchiaini di burro

1 cucchiaino di zucchero

per la crema

250 g di ricotta

250 g di formaggio fresco Philadelphia

200 g di zucchero

4 uova

per la copertura

250 g di fragole

succo di 1 limone

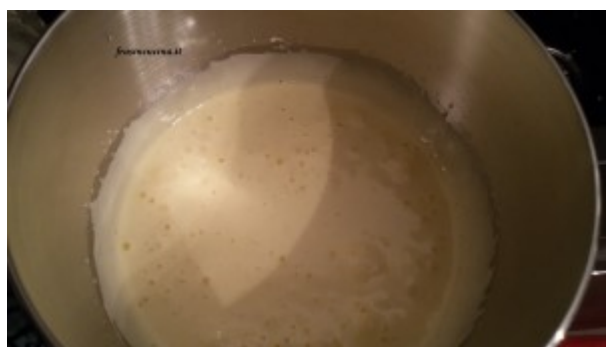
1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di fecola di patate

Per prima cosa preparare la base: frullare i biscotti fino ad ottenere una farina, aggiungere il burro fuso e lo zucchero e lavorare bene l'impasto con le mani. Ricoprire il fondo della teglia con un foglio di carta da forno, adagiare la farina di biscotti e con le mani premere bene fino a creare una base compatta. Lasciar riposare in frigo.



Iniziare ora la preparazione della crema. Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema densa. Da parte setacciare la ricotta e lavorarla con il formaggio. Aggiungere la crema ottenuta alle uova e amalgamare bene dal basso verso l'alto per non sgonfiare l'impasto.



Versare la crema ottenuta sulla base di biscotti ed infornare a 160° per circa un'ora.



Verificare la cottura, l'impasto deve compattarsi, se necessario cuocere ancora qualche minuto.

Mentre il cheesecake cuoce nel forno, preparare la crema di fragole. Lavare le fragole e tagliarle a tocchetti. Lasciare qualche fragola per la decorazione. Mettere le fragole in un pentolino, con il succo di limone e lo zucchero. Cuocere a fiamma bassa per circa 5 minuti. Aggiungere un cucchiaino di fecola di patate e cuocere ancora qualche minuto. Con l'aiuto di un frullatore ad immersione frullare la crema, passarla in un colino e lasciarla raffreddare.



Quando il cheesecake è cotto, togliere dal forno e lasciar raffreddare. Aggiungere la crema di fragole e lasciar riposare in frigo almeno due ore. Prima di servirlo decorare con le fragole tagliate a fettine.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Fiore di indivia con crema di piselli ricotta e pancetta](#)



Facilissimo da preparare, veloce e soprattutto completo. E' una rivisitazione di una ricetta che ho mangiato al ristorante come antipasto, ma ve lo propongo come secondo, anche se può tranquillamente essere considerato quasi un piatto unico.

Ingredienti per 2 persone

1 caspo di indivia

ricotta

piselli

1 scalogno

2 fette di pancetta tagliata spessa (circa 0.5 cm di spessore)

olio evo

sale qb

pepe qb

Separate le foglie di un caspo di indivia, lavatele e lasciatele a bagno in acqua fredda.

Nel frattempo mettete un cucchiaino di olio evo in una padella, tagliate a rondelle uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, mettete in padella i piselli. Io tengo sempre in dispensa dei barattoli di piselli medi già lessati, da usare quando ho molta fretta e ho pochissimo tempo per cucinare. Mettete quindi circa un barattolo di piselli, sciacquati dal liquido di conservazione. Saltate in padella per qualche minuto, aggiustate di sale e pepe, aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda (in alternativa, brodo vegetale) e lasciate andare a fuoco lento ancora per un paio di minuti. Prima che tutta l'acqua sia evaporata, frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

Mentre i piselli sono ancora in padella, tagliate a dadini la pancetta e mettetela a rosolare in un'altra padella (antiaderente).

Disponete le foglie di indivia in un piatto a formare i petali di un fiore. All'interno di ogni foglia mettete circa un cucchiaino di crema di piselli delicatamente in modo da non rompere la foglia. Sopra la crema di piselli mettete un po' di ricotta e infine aggiungete qualche dadino di pancetta. Disponete i rimanenti

dadini di pancetta all'interno del piatto per completare il fiore.

Assaggiando tutto insieme, percepirete un'alternanza di consistenze e di temperature diverse dei vari ingredienti utilizzati: la croccantezza delle foglie di indivia (fredda) lascia presto spazio alla morbidezza della crema di piselli (calda) e della ricotta (fredda) fino a sentire di nuovo la croccantezza della pancetta (calda).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Penne al pesto di cavolo nero](#)



Ricordate la nostra [pasta con la zucca e pesto di cavolo nero](#)? Era avanzato un po' di pesto, lo abbiamo congelato e si è rivelato un alleato per un pranzo all'ultimo minuto.

Ecco a voi le nostre penne al pesto di cavolo nero, perfette anche per il pranzo in ufficio

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta, tipo penne

100 g di cavolo nero

50 g di mandorle pulite

50 g di grana

olio

sale

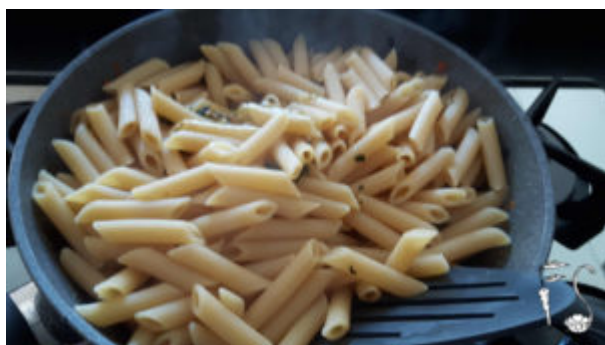
Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una pentola scaldare l'acqua e quando bolle cuocere il cavolo per 10 minuti.



Frullare le mandorle con il parmigiano e poi aggiungere l'altra metà del cavolo. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura del cavolo per ammorbidirla.

Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente. Aggiungere il pesto di cavolo nero e mandorle e amalgamare bene.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)



[Carbonara con cavoletti di Bruxelles](#)



Oggi Frasincucina propone un primo piatto appetitoso, carbonara con cavoletti di Bruxelles, cremosa, saporita e colorata.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta (mezze maniche o rigatoni)

100 g di guanciale o pancetta

250 g di cavoletti di Bruxelles

2 uova (1 intero 1 rosso)

parmigiano

olio

sale

pepe

Per prima cosa lavare i cavoletti di Bruxelles sotto l'acqua corrente, dividerli a metà ed eliminare eventuali foglie esterne danneggiate.

Portare a bollore una pentola di acqua e cuocere in cavoletti per circa 10 minuti.

Nel frattempo tagliare il guanciale o la pancetta a dadini e lasciarlo cuocere in una padella a fuoco bassissimo senza aggiungere olio, pian piano rilascerà il grasso necessario.



Scolare i cavoletti e aggiungerli alla pancetta, unire un filo di olio e un po' di acqua di cottura.

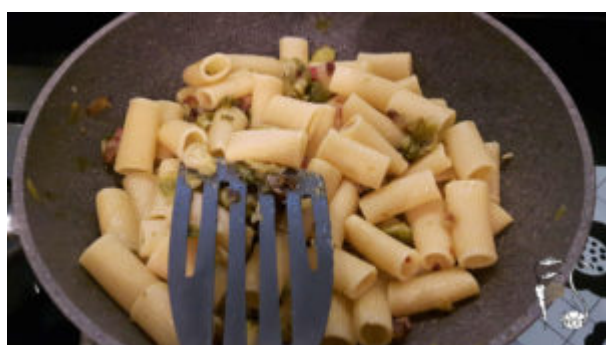


Cuocere la pasta e nel frattempo sbattere le due uova in una scodella, aggiungere il parmigiano il sale e il pepe.





Scolare la pasta conservando un bicchiere di acqua di cottura. Saltarla con i cavoletti e, a fuoco spento, aggiungere il composto di uova e parmigiano. Amalgamare bene per portare a cottura l'uovo mantenendo però la giusta cremosità.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Ciambellone soffice](#)



Il ciambellone soffice è per tutti il simbolo della colazione in famiglia, della merenda dei bambini e della assoluta semplicità. Quella torta che tutti possono provare a preparare e oggi FraSi in cucina vi propone una variante senza burro e senza latte.

Ingredienti

250 g di farina per dolci
230 g di zucchero
130 ml di acqua
130 ml di olio di semi
1 bustina di lievito per dolci
3 uova
zucchero a velo

In una ciotola sbattete le uova intere con lo zucchero. Frullate con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo e spumoso. Aggiungete poco alla volta l'olio e l'acqua (a temperatura ambiente) e amalgamate bene. Otterrete un composto molto liquido, che andrete ad addensare aggiungendo piano piano la farina e il lievito setacciati.

Per migliorare la lievitazione potete aggiungere un pizzico di sale.

Rivestite di carta da forno una teglia da 24 cm di diametro (io ho usato un 26 ma il 24 è meglio perché otterrete una ciambella più alta). Imburrate e infarinate il bordo della teglia (in alternativa a burro e farina potete usare olio e zucchero).



Preriscaldate il forno (statico) a 170°C. Versate il composto nella teglia e infornate per circa 45 minuti. Sfornate quando il ciambellone supera la prova stecchino e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di togliere la ciambella dallo stampo.



Spolverate con zucchero a velo.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Cavolfiore al forno](#)



Oggi Frasincucina propone, cavolfiore al forno, cotto con un filo di olio e una spolverata di pepe, un contorno leggero, perfetto anche come antipasto. La ricetta è molto semplice e velocissima da preparare.

Ingredienti per 2 persone

1 cavolfiore

olio

sale

pepe

Per prima cosa pulire il cavolfiore e lavarlo sotto l'acqua corrente.

Asciugarlo con carta da cucina e metterlo su un tagliere.

Foderare una teglia con carta da forno.

Con un coltello affilato, tagliare il cavolfiore a fettine non troppo spesse. Fare molta attenzione perché il cavolfiore tende a rompersi facilmente, noi siamo riuscite a fare delle fettine perfette solo per metà, ma è buono anche se un po' sbriciolato.



Adagiare le fettine sulla teglia, cospargere con un filo d'olio, pepe e un po' di sale.

Cuocere in forno caldo per circa 20 minuti a 180°.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Mezze maniche con crema di asparagi](#)



Le mezze maniche con crema di asparagi sono un primo piatto delicato e gustoso che si può preparare in pochissimo tempo anche con il frigorifero mezzo vuoto! Un'ottima alternativa per fare bella figura a tavola con semplicità e pochi ingredienti.

Ingredienti per 2 persone

200 g di pasta (mezze maniche)

4/5 asparagi

2 cucchiaini di ricotta fresca

3 cucchiaini di parmigiano grattugiato

olio evo

sale e pepe

Portate a bollore due casseruole d'acqua. In una versate gli asparagi a lessare, già tagliati a rondelle. Salate l'acqua nell'altra casseruola e buttate la pasta.

Lasciate sbollentare gli asparagi per 3/4 minuti. Scolateli e versateli in un contenitore di plastica. Aggiungete la ricotta e riducete a crema con il minipimer. Aggiungete il parmigiano e ripassate al minipimer, infine aggiustate di sale e mettete la crema da parte.

Quando la pasta sarà quasi cotta, scaldate una padella e versatevi la crema precedentemente ottenuta. Lasciatela andare a fiamma molto bassa.

Scolate la pasta e saltatela in padella con la crema di asparagi.

Impiattate e versate un filo d'olio evo a crudo e una macinata di pepe.



E il vostro primo piatto è pronto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Pasta con cavolo romano e salsicce



Oggi Frasincucina propone un primo piatto corposo e gustoso, pasta con cavolo romano e salsicce, perfetta anche per il pranzo in ufficio.

Ecco a voi la ricetta.

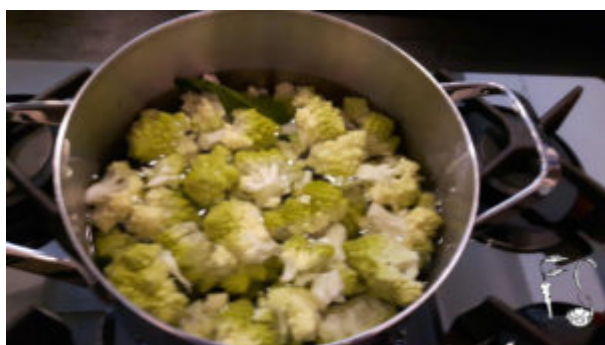
Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

1 cavolo romano

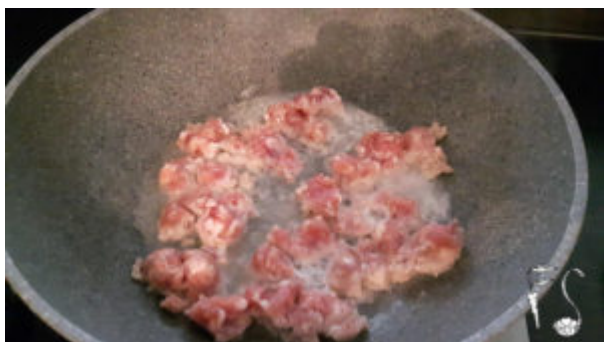
2 salsicce
olio
peperoncino
vino bianco

Per prima cosa pulire il cavolo romano, ricavando le cimette, lavarle e scottarle in acqua bollente per circa 10 minuti. Scolare il cavolo conservando l'acqua di cottura.



Eliminare la pelle dalle salsicce e schiacciare la carne con una forchetta. Scaldare in una padella un filo di olio, aggiungere le salsicce, lasciar cuocere per qualche minuto e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco.

Aggiungere il cavolo e continuare la cottura in modo che la verdura prenda il sapore delle salsicce. Se piace potete utilizzare un po' di peperoncino per dare un tocco di piccante.



Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente e saltarla nel condimento in modo che si insaporisca bene. Aggiungere un filo di olio a crudo

e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Muffin vegani al pistacchio](#)



I muffin vegani al pistacchio sono una variante leggera ma gustosa per la vostra colazione. La ricetta è semplicissima, provare per credere!

Ingredienti per 12 muffin

180 g di farina integrale

60 g di farina di riso

120 g di zucchero di canna grezzo

1 bustina di cremortartaro
200 ml di acqua
60 ml di olio di semi di arachide
succo di un lime
scorza di mezzo lime
80 g di granella di pistacchi

In una ciotola mescolate prima gli ingredienti solidi: farina integrale, farina di riso, zucchero e lievito. Aggiungete poi gli ingredienti liquidi, quindi acqua e olio di semi di arachide. Lavorate con una spatola in maniera grossolana, senza usare fruste elettriche. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, aggiungete il succo di un lime, grattugiate la scorza di mezzo lime e infine la granella di pistacchi. Mescolate e amalgamate bene il tutto. In uno stampo per muffin mettete i pirottini di carta e riempiteli per 2/3 con il composto preparato.



Preriscaldate il forno a circa 180°C e infornate i muffin in forno caldo per circa 15 minuti. Non otterrete una grandissima lievitazione, non avendo usato l'uovo, ma quando i muffin sono dorati sfornateli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.



E buona colazione!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Tagliolini con gli asparagi](#)



Ecco a voi un piatto tipico del menu di Pasqua in Ciociaria: i tagliolini con gli asparagi, o come si chiamano in dialetto ciociaro i “fini fini”, rigorosamente fatti in casa e tagliati a mano.

Anche qui, come per le [fettuccine](#), viene in soccorso Nonna Adelina, che riesce a tagliare la pasta così fine che si scioglie in bocca.

Un ingrediente chiave della ricetta sono gli asparagi selvatici che proprio in questo periodo iniziano a

spuntare nei campi, hanno un sapore più forte dei normali asparagi coltivati ma sono buonissimi.



Ingredienti per 2 persone

Per la pasta

2 uova

200 g di farina di grano duro

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere le uova e iniziare ad ammassare finché l'impasto non prende consistenza. Lavorare bene fino a creare una palla. Lasciare riposare almeno un'ora ricoperta con pellicola trasparente.

Stendere la pasta con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliarla. Disporre i tagliolini su un piano infarinato fino al momento della cottura o in alternativa congelarli.



Condimento agli asparagi

200 g di asparagi selvatici
100 g di pancetta
1 spicchio di aglio
olio
sale

Per prima cosa pulire gli asparagi, eliminando la parte finale dei gambi che è dura e legnosa; tagliare in piccoli pezzi il resto lasciando intatta la punta.

In una padella rosolare la pancetta con un filo di olio, aggiungere lo spicchio di aglio pulito, gli asparagi, un pochino di sale e un bicchiere di acqua.

Cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti e a metà cottura aggiungere ancora un po' di olio.



Portare ad ebollizione abbondante acqua, salare e cuocere i tagliolini.

Scolare la pasta e ripassare per qualche minuto nel condimento.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nel Menu di Pasqua](#)

[Vedi altri primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)