

# Involtini di arista alle erbe aromatiche



Se volete prepararvi una cena leggera e veloce, questa ricetta fa al caso vostro!

**Ingredienti per 2 persone**

6 fettine di arista  
3 fette di pane fresco  
3 rametti di timo  
3/4 foglie di alloro  
3/4 foglie di salvia  
1/2 rametti di rosmarino  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di pepe  
scorza di limone grattugiata  
olio evo

**Preparazione**

Prendete delle fettine di arista tagliate molto sottili e possibilmente di una forma quanto più regolare, in modo che nell'avvolgerle trattengano tutto il composto all'interno.

Spezzate con le mani circa 3 fette di pane (quello che preferite) e mettetelo nel mixer. Tritate le foglie di salvia e alloro, spezzettate il timo, staccate gli aghi

del rosmarino e mettete tutto nel mixer insieme al pane. Aggiungetevi all'interno un po' di scorza di limone grattugiata (può bastare la scorza di 1/4 di limone). Tritate tutto al mixer, finché non otterrete tutti gli ingredienti più o meno della stessa dimensione. Aggiustate di sale e pepe. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete un goccio di olio evo per legare un po' il composto, che risulterà comunque abbastanza "sbriciolato".

Stendete su un piccolo tagliere una fettina di arista alla volta. Se necessario, battetela un po' perché deve essere molto sottile altrimenti sarà più difficile arrotolarla. Mettete al centro un po' di composto lasciando un piccolo bordo su tutto il perimetro della fetta. Avvolgete la fetta di carne fino ad avvolgerla completamente su se stessa e chiudetela con uno stecchino. Eventualmente potete usarne due alle due estremità, da cui è più facile che fuoriescano le erbe aromatiche.

Ripetete l'operazione con tutte le fettine. A questo punto disponete gli involtini in una padella antiaderente e lasciateli cuocere coperti a fuoco medio girandoli di tanto in tanto. I tempi di cottura dipendono dalla rosolatura che volete dare alla carne, in ogni caso all'incirca 10/15 minuti, perché l'arista deve cuocere anche all'interno. Quando avranno raggiunto la cottura desiderata, serviteli su un letto di lattuga, versate un filo d'olio e la cena è pronta!



Non preoccupatevi se il ripieno di erbe aromatiche vi avanza. Le quantità indicate negli ingredienti sono infatti solo indicative. Potete prepararlo anche in quantità maggiori e usarlo la sera dopo per cucinare ad esempio dei funghi ripieni al forno!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Occhialoni fritti



Il martedì a Veroli c'è il mercato e si trova il pesce fresco. Come da tradizione di solito a pranzo si mangia un bel piatto di occhialoni fritti. Un piatto gustoso e veloce da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

500 g di occhialoni

farina

olio di semi di arachide

sale

Per prima cosa pulire gli occhialoni, togliendo la

testa e le viscere interne facendo attenzione a lasciarli interi con la lisca centrale. Lavare il pesce sotto l'acqua corrente e far scolare bene. Prima di infarinarli, asciugare gli occhialoni con carta da cucina.



Nel frattempo scaldare l'olio per la frittura.

Infarinare gli occhialoni e friggerli nell'olio caldo per circa 5/6 minuti, fino a che non saranno dorati. Scolare bene, asciugare l'olio di frittura, salare a piacere e mangiare ancora caldi, rigorosamente con le mani!

Un secondo gustoso, velocissimo da preparare che mi ricorda tanto il sapore di casa.

---

## Fricò



In Romagna il fricò è un classico. Si usa molto come contorno e lo si fa accompagnare a qualsiasi tipo di carne, ma se accompagnato con il pane lo si può mangiare anche come piatto unico. Difficilmente l'ho trovato al ristorante, anche in quelli di cucina tradizionale locale, ma è piuttosto qualcosa che trovi la domenica sulla tavola della mamma o della nonna. Qualcuno lo usa anche come condimento per la pasta. Io l'ho sempre mangiato nella sua versione originale, che prevede melanzane, zucchine, peperoni, pomodori e cipolla, quindi oggi ve lo voglio proporre un po' rivisitato e (leggermente) più leggero.

### Ingredienti per 2 persone

1 patata  
1 peperone (rosso o giallo)  
1 carota  
1 zucchina  
1/2 cipolla  
sale qb  
pepe qb  
olio evo

Pelate la patata, tagliatela a cubetti e mettetela a cuocere al forno, in forno caldo a 180°C, senza olio né sale e pepe (per far questo è bene avere una teglia antiaderente, altrimenti aggiungete soltanto un po' di acqua per evitare che le patate si attacchino).

Nel frattempo pelate la carota e tagliatela a cubetti non troppo piccoli, circa 0.5 cm di lato. Mettete un cucchiaio d'olio in una padella e mettetela a cuocere le carote. Mentre le carote cuociono, pulite il peperone e tagliatelo anch'esso a cubetti, sempre non troppo piccoli. Quando le carote avranno cotto in padella per circa 6/7 minuti, aggiungete anche i peperoni. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua in padella e

lasciate cuocere a fuoco medio per almeno 15 minuti. Nel frattempo tagliate la zuccina, sempre a cubetti, cercando di rispettare le stesse dimensioni dei cubetti dei peperoni e delle altre verdure. Mettete la zuccina a cuocere in un'altra padella con un cucchiaio di olio evo, fino a che i cubetti di zuccina non saranno morbidi ma ancora croccanti.

Sbucciate mezza cipolla, tagliatela a spicchietti e mettetela a stufare insieme alle carote e ai peperoni. Ora unite la zuccina a carote, peperoni e cipolla e unitevi anche le patate che nel frattempo saranno cotte. Salate e pepate e lasciate cuocere ancora 5 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto per unire i sapori di tutte le verdure.

Questa versione del fricò è un pochino più leggera dell'originale che ha le melanzane e i pomodori al posto delle carote e delle patate, tuttavia il fricò per tradizione deve essere condito molto, soprattutto è ricco di olio. Per questo motivo a volte viene mangiato anche come piatto unico, oppure sarebbe meglio servirlo come contorno di carni bianche.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri contorni](#)

[Vedi altre ricette tipiche della Romagna](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Biscotti con i corn flakes](#)



I biscotti con i corn flakes sono dei deliziosi biscotti croccanti e morbidi al tempo stesso, dal sapore gentile e delicato. Sono molto facili e veloci da preparare, anche se devo fare una confessione, non so perché ma i miei non vengono mai buoni come quelli di mia mamma, ho provato a farli con la sua supervisione e utilizzando anche il suo forno...ma non ha funzionato.

Che ci sia un ingrediente segreto? Forse l'amore e la passione che ci mette soprattutto quando li fa per noi!

**Ingredienti per circa 30 biscotti**

100 g di burro a temperatura ambiente

130 g di zucchero

2 uova intere

100 g di farina

100 g di fecola di patate

$\frac{1}{2}$  bustina (8 g) di lievito per dolci

1 pizzico di sale

gocce di cioccolato fondente

cornflakes

Lavorare il burro con lo zucchero con le fruste elettriche fino ad ottenere un impasto morbido e spumoso. Aggiungere le uova intere continuando a lavorare.

Aggiungere la farina setacciata con la fecola e il lievito e un pizzico di sale. Per ultimo aggiungere le

**gocce di cioccolato fondente.**



**Mettere i cornflakes in una scodella, prendere con l'aiuto di un cucchiaio un po' di impasto, rotolarlo nei cornflakes in modo che questi si attacchino intorno alla superficie e formare delle piccole palline.**



**Adagiare sulla placca del forno foderata con carta e cuocere a 180 ° per circa 15/20 minuti. Lasciar raffreddare e cospargere di zucchero a velo.**



Biscottini dal gusto delicato croccanti all'esterno ma dal cuore morbido e soffice buoni per la colazione o di accompagnamento al caffè dopo pranzo e perché no, anche per il tè del pomeriggio!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Maltagliati con i fagioli](#)



Se qualcuno mi chiedesse uno dei piatti tipici della Ciociaria, risponderei senza dubbio i maltagliati con i fagioli. Sarà che a casa dei miei genitori si fanno spesso, ma è davvero uno dei piatti che mi ricorda di più la mia terra, e poi come fa i maltagliati nonna

Adelina non li fa nessuno. E allora questa ricetta è dedicata a lei per ringraziarla di tutte le cose che mi prepara ogni volta che torno a casa! Grande nonna!!!

### **Ingredienti per 4 persone**

500 g di farina di grano duro  
acqua per impastare

500 g di fagioli borlotti secchi  
2 cipolle  
1 costa + 1 cuore di sedano  
1 barattolo di polpa di pomodoro  
olio evo  
sale  
basilico  
peperoncino

### **Preparazione dei maltagliati**

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere l'acqua poco alla volta e lavorare finché l'impasto non prende consistenza. Continuare ad impastare fino a che non diventerà liscio ed omogeneo.

Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare per circa un'ora.

Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliare la pasta in diagonale a destra e sinistra per dare la forma dei maltagliati, che come dice la parola stessa sono tagliati male e quindi sono tutti diversi l'uno dall'altro.

Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura. Se volete prepararli in anticipo potete anche congelarli.



## **Preparazione dei fagioli**

**Mettere ammollo i fagioli per 12 ore, poi lessare con una cipolla e una costa di sedano.**

**Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro: tritare il cuore di sedano e una cipolla, mettere in una pentola con olio, peperoncino, sale, basilico e polpa di pomodoro.**

**Lasciar cuocere a fuoco lento per 40/45 minuti e aggiungere i fagioli; lasciar cuocere per un'altra ora, a fuoco lentissimo e avendo cura di girarli continuamente per non farli bruciare.**



**Cuocere i maltagliati in acqua bollente e salta, scolarli mantenendo un po' di acqua di cottura e ripassarli nei sugo di fagioli per 5 minuti circa in modo che si insaporiscano bene. Se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura .**

**Servire con un filo di olio a crudo e a piacere del parmigiano grattugiato.**

[Torna alla Home](#)

[Vedi le altre ricette ciocciare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Torta ai mirtilli



Il titolo della ricetta non è molto esaustivo, ma è quello riportato nel ricettario di mia nonna e l'ho mantenuto invariato.

Questa torta è il "cavallo di battaglia" di mia nonna! Chiunque l'abbia assaggiata almeno una volta ha voluto poi la ricetta! E' perfetta per colazione, ma per me è buona sempre! Per chi volesse provarla, ecco come si fa.

### Ingredienti

200 g di biscotti secchi

4 uova

100 g di burro fuso

200 g di mascarpone

200 g di ricotta

100 g di zucchero

**2 buste di vanillina  
succo di 1/2 limone  
marmellata di mirtilli**

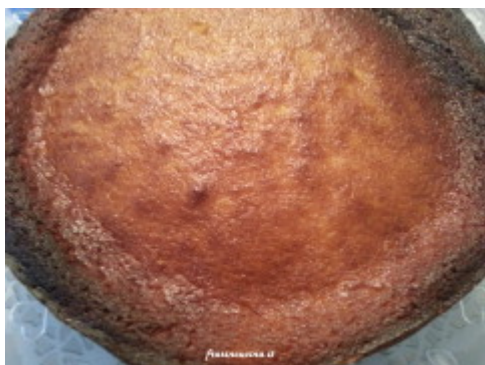


**Frullate i biscotti secchi nel frullatore. Aggiungete il burro fuso e un uovo intero e frullate insieme ai biscotti. Con il composto ottenuto foderate il fondo di uno stampo per torte da 24 cm di diametro, precedentemente imburrato. Distribuite il composto sul fondo in maniera uniforme e create così la base della torta. Potete livellare la base con un batticarne.**



**Separate i tuorli dagli albumi delle tre uova rimaste. Montate gli albumi a parte, per montarli meglio potete aggiungere un pizzico di sale. Aggiungete poi lo zucchero e i tuorli e continuate a mescolare con la frusta ad alta velocità. Aggiungete poi la ricotta, il mascarpone, la vanillina e il succo di limone. Mescolate velocemente con la frusta fino ad ottenere un composto molto cremoso. Versate la crema sulla base**

precedentemente preparata, livellate e infornate in forno già caldo a 180°C per almeno 45 minuti. Controllate la cottura della torta: deve essere ben cotta e ben dorata.



Quando la torta sarà ben cotta, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare. Solo quando si sarà completamente raffreddata spalmate sulla superficie la marmellata di mirtilli, lasciando un piccolo bordo esterno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Pasta al sugo di salsiccia e pecorino romano](#)



Il sugo di salsiccia e pecorino romano è qualcosa che preparo spesso anche da mettere in vasetti di vetro sottovuoto e conservare per qualsiasi evenienza. Data la settimana frenetica, il lavoro, la palestra e i vari impegni, fa sempre comodo avere qualche sugo già pronto conservato sottovuoto in freezer o anche semplicemente in frigorifero, se consumato in tempi più brevi, da utilizzare per condire la pasta da portare in ufficio. Potrete gustare un primo molto saporito con pochissimi ingredienti!

A me piace molto con le ruote, ma potete usare altri formati di pasta.

**Ingredienti per 2 persone**

180 g di pasta (ruote)  
1 salsiccia non troppo sottile  
passata di pomodoro  
pecorino romano

Togliete la pelle della salsiccia, sbriciolatela e mettetela in una padella antiaderente. Fate cuocere la salsiccia a fuoco medio. Circa a metà cottura, coprite con la passata di pomodoro e continuate a cuocere a fuoco lento. Nel frattempo mettete l'acqua a bollire in una pentola. Mentre mescolate di tanto in tanto il sugo di salsiccia, grattugiatevi sopra del pecorino romano e continuate a mescolare.

Quando l'acqua bolle, salatela con sale grosso e buttate le ruote.

Sia la salsiccia che il pecorino romano sono molto saporiti e sapidi, per cui io in genere non aggiungo né sale né pepe. Assaggiate comunque il sugo per capire la sapidità. Qualora non fosse abbastanza salato, anziché aggiungere sale, mettete un'altra spolverata di

pecorino grattugiato e mescolate.

Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella con il sugo. Aggiungete sulla pasta un altro po' di pecorino grattugiato e servite.

Se preparate una quantità di sugo eccessiva per la quantità di pasta che avete cotto, potete mettere il sugo rimanente in un vasetto di vetro fintanto che il sugo è ancora bollente, chiudere bene il vasetto e portarlo sottovuoto facendolo bollire "a testa in giù" in acqua (potete riutilizzare anche l'acqua della pasta).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altre idee per il pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Polpo stufato con i ceci](#)



Il polpo con i ceci è un abbinamento un po' insolito ma vi assicuro che è perfetto. In questa ricetta il polpo non viene lessato prima ma stufato direttamente nel vino. L'ideale è utilizzare una pentola in ghisa per

una cottura lenta a fuoco basso. Il risultato sarà un polpo morbido e saporito.

**Ingredienti per 2 persone**

polpo surgelato (circa 500/600 g)

250 g ceci lessati

2 carote

1 scalogno

rosmarino

vino bianco

olio evo

Per prima cosa soffriggere lo scalogno con un filo di olio, un dito di acqua e le carote tagliate a dadini. Cuocere per 5 minuti circa; nel frattempo pulire il polpo scongelato e tagliarlo in piccoli pezzi, mettere sul fuoco e sfumare con il vino bianco. Far cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti e quando necessario aggiungere un po' di acqua calda in modo che rimanga sempre morbido.

Non appena il polpo è cotto e l'acqua di cottura si è asciugata, aggiungere i ceci precedentemente lessati, un rametto di rosmarino e far cuocere sempre a fuoco lento per altro 15/20 minuti.

**Prima di aggiungere il sale fare la prova di assaggio.**

**Servire il polpo su un piatto piano oppure tipo zuppetta in delle ciotoline accompagnato con qualche crostino di pane.**

**Variante: per rendere il piatto più cremoso, frullare metà dei ceci prima di aggiungerli al polpo.**



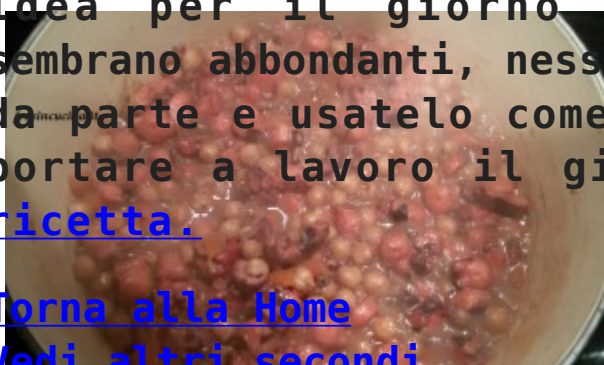
**Ottimo come secondo con contorno ma anche come antipasto.**

**Idea per il giorno dopo: se le porzioni vi sembrano abbondanti, nessun problema, lasciatene un po' da parte e usatelo come condimento per la pasta da portare a lavoro il giorno successivo. [Guarda la ricetta.](#)**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



# Pasta con polpo e ceci



Le porzioni del polpo stufato con i ceci erano troppo abbondanti? Nessun problema, lasciatelo da parte e usatelo come condimento per la pasta da portare il giorno successivo a lavoro..giusto il tempo di cottura della pasta e il pranzo è pronto!

Ingredienti per 2 persone

[polpo stufato con i ceci](#)

250 g di pasta

olio evo

Portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta al dente. Nel frattempo scaldare leggermente il polpo con i ceci. Scolare la pasta saltarla per qualche secondo con il condimento e aggiungere un filo d'olio a crudo. La pasta con polpo e ceci è pronta! Buon appetito!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altre idee per il pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Quiche patate e cipolla



Le torte salate sono facili da preparare, veloci e si adattano a diverse occasioni: potete prepararle per un aperitivo o apericena a casa con amici, per un brunch la domenica mattina o come piatto unico da portare anche in ufficio per il pranzo. Si può fare in infiniti modi. Noi ve la proponiamo di pasta brisé con patate e cipolla, quindi forse non troppo adatta al pranzo in ufficio, ma potete personalizzarla come volete.

## Ingredienti per la pasta brisé

200 g di farina  
100 g di burro  
1 pizzico di sale  
1/2 dl di acqua fredda

## Ingredienti per l'interno

3 patate  
1 cipolla  
2 uova  
200 g di ricotta  
1 pizzico di sale  
olio evo

## Preparazione

Prima di tutto preparate la pasta brisè.

Su una spianatoia disponete la farina a vulcano e all'interno mettete il burro, freddo di frigorifero, tagliato a dadini. Con le punte delle dita amalgamate il burro con la farina, lavoratelo velocemente per impedire che il burro si scaldi, fino ad ottenere un impasto granuloso. Ridisponete a vulcano l'impasto che avete ottenuto e versate all'interno circa 1/2 dl di acqua fredda e un pizzico di sale e riprendete ad impastare il tutto.

Impastate con le mani finché non avrete ottenuto un impasto abbastanza morbido ed omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo mettete a bollire le patate, con la buccia, in una pentola d'acqua. Fate bollire a fuoco abbastanza alto, finché le patate non si saranno ammorbidite. Fate la prova con una forchetta. Quando le patate si saranno lessate, toglietele dall'acqua bollente e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente. Nel frattempo tagliate a rondelle una cipolla e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo.

Mentre si cuoce la cipolla e si raffreddano le patate, togliete dal frigorifero l'impasto di brisè e stendetelo a disco sulla spianatoia. Imburrate uno stampo per torte o crostate e disponete il disco di pasta brisè all'interno, facendolo aderire perfettamente al fondo e ai bordi. Bucherellate il fondo con una forchetta e rimettete a riposare in frigorifero.

In una ciotola rompete le uova e versatevi la ricotta. Mescolate ed amalgamate in maniera uniforme. Ora che le patate si sono raffreddate, pelatele e tagliatele a

tocchetti o a dadini e unitele al composto. Unite poi la cipolla cotta in padella, aggiustate di sale e mescolate. Riempite la base di pasta brisè con il composto che avete ottenuto.



Infine infornate a circa 180°C per circa 15/20 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi tutte le ricette](#)