

Polpette di baccala' patate e zucchine



Sfiziose, saporite, colorate oggi vi proponiamo delle polpette di baccala' patate e zucchine, cotte in forno, ottime come antipasto, fingerfood o anche come secondo.

Ingredienti per 2 persone

500 g di patate

300 g di baccalà ammollato

2 zucchine

50 g di cipolla fresca

olio

sale

3 cucchiaini di pangrattato

pangrattato e farina di mais per l'impanatura

Per prima cosa pulire le patate e metterle a bollire in abbondante acqua.

Sminuzzare la cipolla e tagliare le zucchine in piccoli pezzettini. Cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio e un po' di acqua.

Salare leggermente.



Eliminare la pelle dal baccalà e tagliarlo in piccoli pezzi.

Togliere metà delle zucchine dalla padella e trasferirle in una ciotola. Mettere il baccalà insieme alle zucchine nella padella, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 15 minuti.



Scolare le patate e schiacciarle con le zucchine, fino ad ottenere un composto omogeneo.



Aggiungere le zucchine con il baccalà, tre cucchiari di pangrattato e amalgamare bene il tutto.



Per rendere il composto più compatto, senza aggiungere l'uovo, farlo raffreddare e tenerlo in frigo fino al momento della preparazione delle polpette.

Togliere il composto dal frigorifero, su un tagliere versare il pangrattato con la farina di mais, preparare le polpette e impanarle.



Mettere le polpette sulla teglia del forno, aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno ventilato per circa 30 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Mini veggie burger](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone dei mini veggie burger, per un brunch domenicale o come apericena. Dei veggie burger di patate, cipolla, piselli e zucchine, leggeri e semplici. Solo burger e mini panini.

Ingredienti per 8 mini burger

8 panini per mini hamburger

2 patate

1 zuccina

1 cipolla dorata (non troppo grande)

piselli

olio evo

sale e pepe

Portate a bollore un tegame di acqua. Pelate le patate e mettetele a bollire in acqua.

Nel frattempo scaldate un filo d'olio evo in una padella, tagliate la cipolla e fatela rosolare in padella.

Quando la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete i piselli in padella e fate cuocere per circa 10 minuti. Intanto lavate la zuccina e tagliatela a dadini. Aggiungete anche la zuccina in padella e continuate la cottura per altri 10 minuti.

Quando le patate saranno cotte, toglietele dall'acqua e lasciatele leggermente raffreddare a parte. Schiacciatele e aggiungete la cipolla, i piselli e la zuccina non appena saranno cotti.

Salate, pepate e mescolate accuratamente.



Con l'aiuto di un coppapasta del diametro dei mini panini, formate i veggio burger e adagiateli su carta da forno.



Scaldate i panini nel tostapane e richiudete i veggio burger e il gioco è fatto!



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Rose di affettato su squacquerone con olive di Cerignola](#)



Non è una ricetta ma un'idea veloce per un aperitivo improvvisato. Perché tirare fuori dalla dispensa le solite patatine, quando con pochi ingredienti ma buoni si può fare di meglio? Con un po' di affettato, squacquerone e olive si può preparare un buon aperitivo, sostanzioso e bello da vedere. Oggi quindi vi proponiamo delle rose di prosciutto cotto e golfetta su squacquerone con olive di Cerignola. E' un'idea che potrete preparare anche con altri tipi di affettato e con altri formaggi a pasta molle.

Ingredienti e preparazione

1 fetta di affettato (prosciutto cotto o golfetta o quello che preferite) per ogni rosa che intendete fare
2 cucchiaini di squacquerone per ogni rosa
1 oliva di Cerignola per ogni rosa

Adagiate lo squacquerone disponendolo con ordine nel piatto.

Con l'aiuto di una forchetta arrotolate l'affettato fino a formare una rosa e disponetela sul formaggio facendola aderire bene in modo che non si sposti.

Al centro di ogni rosa inserite un'oliva e il gioco è fatto!



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Panino caprese](#)



In queste serate afose, credo non ci sia niente di meglio del finger food per eccellenza: il panino! Rustico ma avvolgente, lascia spazio alla creatività,

al colore, alle consistenze e ai giochi di caldo-freddo. FraSi in cucina oggi vi propone un classico, il panino caprese, per seguire sempre la strada della semplicità, della velocità di preparazione e degli ingredienti freschi per evitare di accendere i fornelli con questo caldo soffocante!

Non servono posate, non servono padelle né pentolame vario, ma solo gli ingredienti giusti!

Ingredienti per 2 persone

2 panini (della tipologia che preferite, in base ai gusti personali)

1 spicchio di aglio

200 g di mozzarella

10 pomodori salentini circa

olio evo

sale e pepe

origano

Tagliate a metà i panini nel senso della lunghezza e abbrustoliteli nel tostapane fino a farli diventare caldi e croccanti. Sbucciate uno spicchio d'aglio e strofinatelo sulla metà inferiore dei panini. Aggiungete un filo d'olio evo e fatelo scorrere su tutta la metà inferiore del panino.



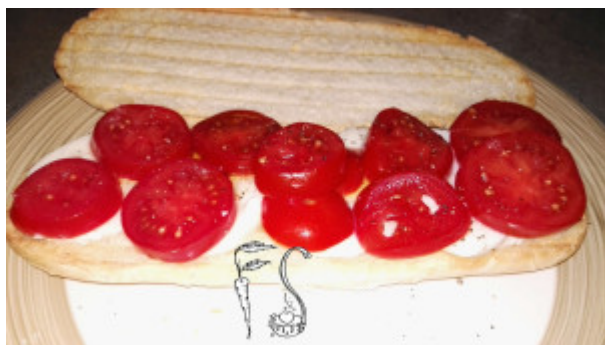
Tagliate la mozzarella a fette non troppo sottili. Lavate accuratamente i pomodori (noi abbiamo usato dei pomodorini salentini) e tagliateli a fettine.



Adagiate le fette di mozzarella sulla parte inferiore del panino. Il panino ancora caldo tenderà a fondere un po' la mozzarella. Adagiatevi sopra i pomodorini a fette.



Mettete un altro filo d'olio evo, un pizzico di sale e di pepe e una spolverata di origano. Infine richiudete con la metà superiore del panino.



Approfittatene finché è ancora caldo! E ricordatevi che il miglior panino è quello preparato in casa vostra con ingredienti di qualità!

[Torna alla Home](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Cappellacci ricotta e speck

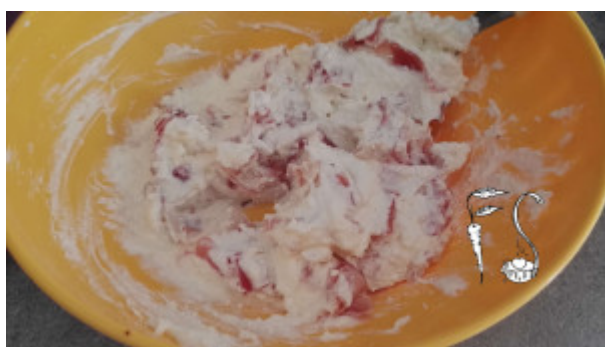


Oggi FraSi in cucina vi propone un antipasto semplice ma originale, un fingerfood da proporre anche per un aperitivo: cappellacci ricotta e speck. Sono semplicissimi da fare e bastano pochi minuti per prepararli.

Ingredienti per 2 persone

230 g di pasta sfoglia rettangolare
100 g di ricotta
100 g di robiola
50 g di speck
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Per prima cosa in una ciotola mischiate e amalgamate la ricotta con la robiola. Tagliate a listarelle sottili lo speck e aggiungetelo al composto di ricotta e robiola. Aggiungete il parmigiano e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



Tagliate la pasta sfoglia in 6 quadrati regolari. Mettete al centro di ciascuno di questi quadrati di sfoglia una pallina di ripieno di ricotta, robiola e speck.



Chiudete ogni quadrato a forma di cappelletto: unite due vertici opposti a formare un triangolo e poi unite fra loro gli altri due vertici.



Disponete i cappellacci su una teglia ricoperta di carta da forno e infornate a 170°C per circa 10 minuti. Quando i cappellacci saranno dorati toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare leggermente.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Polpette di carne con carciofi](#)



Simpatiche e sfiziose, queste polpette di carne con carciofi sono perfette come aperitivo, come antipasto oppure come secondo se accompagnate da un contorno. Sono molto semplici e veloci da preparare, la cottura al forno garantisce poi un risultato perfetto, leggermente croccanti fuori e morbide dentro. La ricetta è molto leggera, non prevede l'aggiunta di uova, né di pane, per amalgamare il composto vengono utilizzati i carciofi e del pangrattato.

Ingredienti per 10/11 polpette

350 g di carne macinata
3/4 carciofi
120 g di formaggio tipo galbanino
pangrattato
sale
olio

Per prima cosa pulire i carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Eliminare le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti nell'acqua con il limone e poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tagliare gli spicchi di carciofi e i gambi in piccoli pezzettini. Trasferirli in una padella, aggiungere

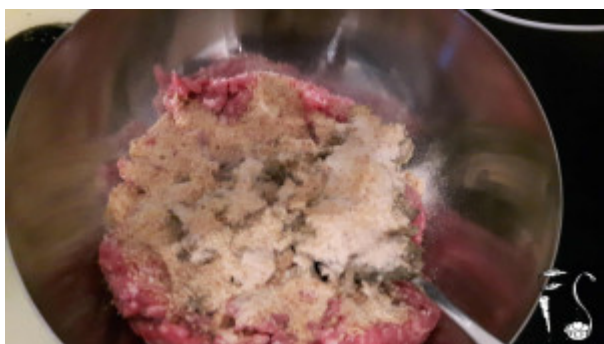
olio, sale, un bicchiere di acqua e cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



Tagliare il formaggio in piccoli pezzettini e tenerlo da parte.



In un piatto lavorare la carne macinata, aggiungere un po' di pangrattato e metà dei carciofi. Amalgamare bene il composto.



Prendere piccole porzioni di carne, schiacciarle fra le mani e aggiungere al centro qualche pezzettino di carciofi e qualche pezzettino di formaggio. Chiudere bene la polpetta e passarla nel pangrattato. Procedere con la realizzazione di tutte le polpette.



Trasferire le polpette in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno ventilato già caldo a 180° per circa 20 minuti.

Per un piatto completo accompagnare le polpette con delle chips di patate al forno.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Polpette ceci e gamberi](#)



Le feste si avvicinano e Frasincucina vi propone qualche idea sfiziosa per il cenone della vigilia o per il pranzo di Natale.

Oggi iniziamo con un antipasto da gustare come fingerfood, delle polpette di ceci e gamberi cotte al forno.

Ingredienti per 8 polpette

150 g di ceci lessi

4 gamberi

200 g di patate

timo

olio

sale

Ripassare i ceci precedentemente ammollati e lessati, in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Nel frattempo lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua con la buccia. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 min, fino a che non diventano morbide.

Far raffreddare le patate, sbucciarle e tagliarle a dadini.

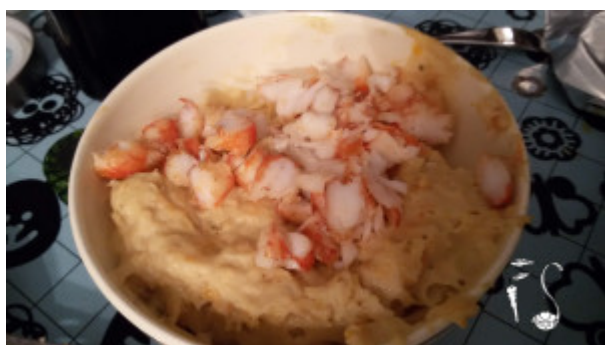
Pulire i gamberi, eliminando il guscio e la coda, ma lasciando intatta la testa che servirà sia per dare sapore durante la cottura che per la decorazione del piatto.

Cuocere i gamberi in una padella con un filo d'olio e un po' di vino bianco, per circa 7/8 minuti.

Frullare i ceci con le patate e il timo, aggiungendo se necessario un filo di olio.



Aggiungere alla crema ottenuta i gamberi tagliati a tocchetti e amalgamare bene il composto.



Versare il pangrattato su un foglio di carta di alluminio e versare all'interno un cucchiaino di impasto. Formare le polpette e adagiarle sulla placca del forno.



Cuocere a 180° per circa 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini di zucchine e crostini con pomodorini e speck](#)



Oggi vi proponiamo un piatto unico: involtini di zucchine e crostini con pomodorini e speck.

Una ricetta veloce e semplice, ideale come “salvacena” o “svuotafrigo”, ma anche come antipasto o per l’apericena... e sempre senza rinunciare al gusto!

Ingredienti per 2 persone

Per i crostini:

5 fettine di pane
5 fette di speck
200 g di pomodorini
olio evo

Per gli involtini di zucchini:

100 g di mozzarella
1 zucchina
4 fette di guanciaie
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Per prima cosa, lavate la zucchina e i pomodorini. Tagliate la zucchina in fette tutte uguali di circa mezzo cm di spessore e mettete le fettine di zucchina sulla griglia.

Mentre grigliate la zucchina, mettete le fette di pane ad abbrustolire in forno a circa 150°C.

Girate le zucchini sulla griglia, in modo che si cuociano su entrambi i lati.

Quando le zucchini saranno grigliate, toglietele dalla griglia e mettetele su un piatto. Tagliate a fette la mozzarella e formate uno strato di mozzarella sulle zucchini. Sopra ogni fetta di zucchina e mozzarella, mettete una fetta di guanciaie ed arrotolate fermando con uno stuzzichino.



Mettete gli involtini di zucchine in una teglia ricoperta di carta da forno e infornate per circa 10/15 minuti.

Nel frattempo tagliate in 4 parti i pomodorini. Versate un filo d'olio evo sul pane abbrustolito, mettetevi sopra i pomodorini e una fetta di speck su ogni fetta di pane. Infornate per 7/8 minuti.



Impiattate gli involtini di zucchine con i crostini e in poco tempo ecco pronta la cena!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Polpette di carne al forno](#)



Piccole, sfiziose, croccanti, simpatiche, le polpette di carne al forno sono ottime per ogni occasione, come secondo, come antipasto o come fingerfood.

Ingredienti per 20 polpette

500 g di carne macinata

100 g di pane raffermo

un pizzico di sale

30 g di cipolla

pangrattato

olio

rosmarino

Per prima cosa mettere in ammollo il pane in acqua per circa 15 minuti. Strizzare e sminuzzare con le mani.

In un piatto capiente lavorare la carne macinata con il pane e aggiungere la cipolla tagliata finemente.



Staccare piccole porzioni di impasto e formare le polpette. Rotolare le polpette nel pangrattato e adagiare su una teglia ricoperta con carta forno.



Scaldare il forno a 175 ° e prima di informare le polpette aggiungere un filo d'olio e un rametto di rosmarino. Cuocere per circa 15 minuti e servire calde. Potete prepararle in anticipo e congelare in modo da averle pronte per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Polpette di peperoni vegane



Oggi vi proponiamo delle polpette di peperoni vegane, semplicissime e veloci da preparare.

Ottime per antipasto, per un apericena o, se accompagnate con un bel piatto di verdura, anche come secondo.

Ingredienti per 8 polpette

300 g di peperoni

200 g di patate

60 di pane raffermo

olio

pangrattato

Per prima cosa lavare i peperoni sotto l'acqua corrente, tagliarli a metà, eliminare i semi e i filamenti bianchi interni e tagliarli a dadini.

Cuocere i peperoni in padella con olio e sale per circa 20/30 minuti, senza coperchio in modo che rimangano asciutti e croccanti.

Nel frattempo lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua con la buccia. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 min, fino a che non diventano morbide.

Frullare le patate con metà dei peperoni fino ad

ottenere una crema, aggiungere la restante metà dei peperoni a tocchetti, e il pane raffermo precedentemente ammollato in acqua e sbriciolato.

Amalgamare bene il composto.



Versare il pangrattato su un foglio di carta di alluminio e versare all'interno un cucchiaino di impasto. Formare le polpette e adagiarle sulla placca del forno.



Cuocere a 180 ° per circa 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)