

Passatelli ricotta pancetta e zucchini



Oggi FraSi in cucina vi dà la ricetta dei passatelli ricotta pancetta e zucchini, un primo piatto e saporito, preparato con una pasta tipica della tradizione romagnola ma elaborato per farlo asciutto.

Ingredienti per 2 persone

Per i passatelli:

2 uova

70 g di parmigiano grattugiato

70 g di pangrattato

noce moscata

sale e pepe

Per il condimento:

3 fette di pancetta di 1/2 cm di spessore

2 zucchini

3 cucchiaini di ricotta fresca

olio evo

Per prima cosa preparate i passatelli seguendo la nostra ricetta.

In una ciotola versare il parmigiano e aggiungere le uova. Mescolare bene il tutto, aggiungere il pangrattato, un pizzico di noce moscata, aggiustare di

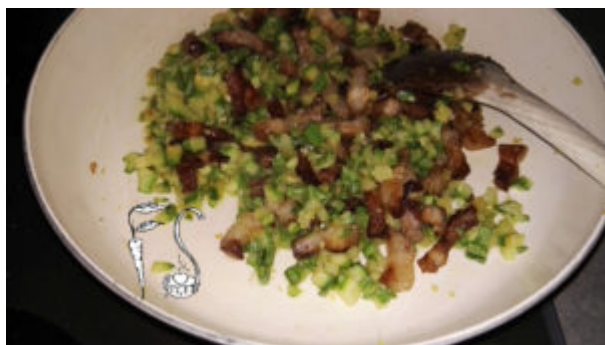
sale e pepe e passare nell'impastatrice. Dovrete ottenere un impasto molto omogeneo. Man mano che si impasta il composto, sulla base della consistenza e del colore aggiungere un po' di parmigiano e/o di pangrattato. L'impasto deve essere abbastanza morbido ma non troppo, altrimenti i passatelli in cottura si sbricioleranno. Mettere il nello schiacciapastate e schiacciare l'impasto ottenendo così i passatelli. Io suggerisco di lasciarli riposare una mezz'oretta prima di cuocerli.

Intanto che i passatelli riposano, preparate il condimento.

Tagliate le fette di pancetta trasversalmente, di larghezza sempre di circa 1/2 cm. In una padella, versate un po' di olio evo e fate cuocere la pancetta a fuoco vivo, in modo da ottenere i cosiddetti "bruciatini". Cuocete, sempre a fuoco vivo, fino a che la pancetta non sarà quasi sbruciacchiata.



Tagliate le zucchine piuttosto finemente e fatele cuocere per circa 8/9 minuti in un'altra padella con un filo d'olio evo. Aggiungete poi anche le zucchine alla pancetta.



Infine aggiungete la ricotta, sbriciolatela bene e amalgamatela a pancetta e zucchine.



Cuocete i passatelli (in acqua o in brodo, come preferite): basterà portare a bollore l'acqua o il brodo, salarla (passaggio non necessario se cuocete in brodo) e buttare i passatelli, che saranno cotti appena salgono a galla (in pochi secondi). Scolate i passatelli e passateli in padella con il condimento.

E buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Castagnole di carnevale



Il carnevale si avvicina e la nonna Anna ed io abbiamo fatto le castagnole, il dolce di carnevale per eccellenza in Romagna.

Si possono fare ripiene oppure no, al forno o fritte. Io oggi vi scrivo la ricetta originale di mia nonna, castagnole fritte “con la coda”.

Ingredienti

500 g di farina

100 g di fecola di patate

1 bustina di lievito per dolci

10 cucchiaini (pieni) di zucchero

4 uova

anice

succo (meglio se spremuta) d'arancia

alchermes

zucchero a velo

Preparazione

In un contenitore mettete la farina, la fecola di patate, lo zucchero, il lievito, le uova e iniziate a mescolare. Aggiungete un po' di anice, spremete circa 3 arance e versate il succo d'arancia nel composto. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Se il composto risulterà troppo duro e difficile da lavorare aggiungete dell'altro succo di arancia, finché non avrete ottenuto un composto omogeneo e morbido, come in foto:



Riempite una pentola per 3/4 di olio e mettetelo sul fornello a scaldare. Quando l'olio sarà bollente potete cominciare a preparare le castagnole da friggere. Per capire se l'olio ha raggiunto la temperatura giusta, fate la prova del cucchiaino: mettete un cucchiaino di metallo dentro la pentola d'olio, se si formano delle bolle d'olio attorno al cucchiaino la temperatura è sufficientemente alta.

Con un cucchiaino, prendete una piccola quantità di impasto (più piccola di mezzo cucchiaino), con il dito indice dell'altra mano raccoglietelo a formare una pallina e poi aiutandovi col cucchiaino ormai vuoto fate cadere la pallina dentro l'olio bollente. La morbidezza dell'impasto farà sì che, staccandosi dal vostro dito, si formi una piccola coda. Tutta l'operazione dovrà essere fatta piuttosto velocemente per evitare che la pallina d'impasto si deformi.



Formate in questo modo circa 10/12 castagnole, a seconda delle dimensioni della vostra pentola, non di più perché non devono toccarsi mentre friggono. Le castagnole ruoteranno su loro stesse in autonomia, cuocendosi uniformemente. Quando la superficie esterna sarà dorata scolatele su carta assorbente e procedete a formare altre 10/12 castagnole. Per ottenere la doratura sarà sufficiente un minuto. Controllate comunque che l'interno sia cotto a sufficienza: devono risultare soffici all'interno e croccanti fuori.

Mano a mano che scolate su carta assorbente le castagnole pronte, spruzzatele di alchermes. Per far sì che le castagnole assorbano meglio l'alchermes, cospargetele di un altro po' di zucchero e poi spolveratele di zucchero a velo.

Procedete allo stesso modo finché non avrete finito tutto l'impasto.

L'alchermes farà perdere alle castagnole un po' della loro croccantezza esterna, ammorbidendole. Sono ottime se mangiate subito o al massimo il giorno successivo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Strozzapreti al sangiovese



Gli strozzapreti al sangiovese sono un piatto ricco dei sapori della Romagna.

E oggi noi vi diamo la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

Per gli strozzapreti:

200 g di farina circa

acqua tiepida

un pizzico di sale

Per il sugo:

2 salsicce

2 cipollotti

2 bicchieri di vino sangiovese

2 cucchiaini di panna

olio evo

Preparate per prima cosa gli strozzapreti: su una spianatoia disponete la farina a vulcano. Aggiungete acqua tiepida poco alla volta e impastate. Aggiungete acqua o farina in base alla consistenza dell'impasto: deve essere abbastanza morbido ma non troppo "colloso". Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, lasciate riposare per 10/15 minuti. Stendete l'impasto fino ad uno spessore di 2/3 mm. Tagliatelo a striscioline di circa 2 cm di larghezza e arrotolate ogni striscia di

impasto con il palmo delle mani.

Mettete gli strozzapreti su un vassoio cosparsi di farina in modo che non si attacchino.



A questo punto preparate il sugo. In una padella mettete un filo d'olio evo. Tagliate a rondelle i cipollotti e metteteli a rosolare in padella. Nel frattempo eliminate il budello delle salsicce e rompete l'impasto delle salsicce con le mani (io ho usato una salsiccia normale e una salsiccia matta, cioè con l'aglio). Aggiungete la salsiccia in padella e lasciatela cuocere completamente.

Versate in padella il vino sangiovese, fate evaporare a fuoco medio e poi lasciate cuocere per qualche minuto.



Nel frattempo portate a bollore un tegame d'acqua. Salate quando bolle e buttate gli strozzapreti un po' alla volta. Fate cuocere per un minuto circa. Quando gli strozzapreti saliranno a galla saranno cotti. Scolateli al dente e metteteli in padella insieme al sugo. Terminate la cottura di tutti gli strozzapreti, aggiungete due cucchiaini di panna da cucina e tirate la

pasta facendola saltare in padella.

Se il sugo si sarà asciugato troppo aggiungete un po' di acqua di cottura o ancora un po' di vino e saltate per un paio di minuti.

Un piatto dal profumo intenso e dal gusto deciso! Buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Cappelletti al ragù



Nell'angolo degli ospiti di oggi c'è Alessandra, che ha preparato una ricetta tipica della tradizione romagnola: i cappelletti col ragù!

Come quasi tutti i piatti della tradizione romagnola, i

cappelletti col ragù sono semplici da fare, più di quanto si creda, e non smetteresti mai di mangiarne! La ricetta di oggi è quella di una romagnola DOC, che di pasta asciutta ne ha fatta tanta, e che ringraziamo per aver condiviso con noi il risultato della fusione dei segreti in cucina di mamme, zie e nonne della Romagna!

Ingredienti per 4 persone

Per la farcia:

200 g di ricotta
25 g di prosciutto cotto
25 g di prosciutto crudo
100 g di parmigiano grattugiato
1 pizzico di farina

Per la pasta sfoglia:

5 uova
1/2 Kg di farina
1 pizzico di sale

Per il ragù:

1 cipolla
1 carota
1/2 Kg di macinato (misto di manzo e di maiale)
1 salsiccia
salsa di pomodoro
sale
pepe
olio evo

Per prima cosa preparate il ragù. Tritate molto finemente la cipolla e la carota e fate un soffritto in una casseruola con olio evo. Aggiungete un po' alla volta la carne macinata all'interno della casseruola e fatela cuocere. Togliete la budella della salsiccia e spezzettatela finemente con le mani, poi aggiungetela

nella casseruola. Quando la carne sarà leggermente cotta, aggiungete salsa di pomodoro fino a ricoprirla completamente, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per circa 2 ore. Potete lasciare qualche foglia d basilico dentro la casseruola durante la cottura.

Dopo che il ragù avrà bollito per un paio d'ore, ancora bollente mettetelo in vasetti di vetro, chiudeteli bene e rovesciateli a tappo in giù. Con le quantità di ingredienti indicate, otterrete circa 6/7 vasetti di ragù che potrete mettere sotto vuoto e utilizzare anche in altre occasioni (in Romagna quasi tutta la pasta si mangia col ragù).

A questo punto procedete con la preparazione dei cappelletti.

Iniziate col preparare la farcia. In una ciotola mettete la ricotta, il prosciutto cotto e il prosciutto crudo sminuzzati, il parmigiano grattugiato e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete un pizzico di farina per asciugare un po' la farcia.



Mettete la farcia a riposare al fresco, mentre preparate la sfoglia.

Disponete a vulcano la farina su una spianatoia. All'interno mettete le uova e rompetele con i rembi di una forchetta, attraverso un movimento dal basso verso l'alto. Poco alla volta portate all'interno la farina,

fino a che non avrete unito tutta la farina con le uova. Aggiungete un pizzico di sale e iniziate ad impastare con le mani. Lavorate l'impasto finché non sarà morbido ed omogeneo.



Tirate l'impasto con il matterello, fino ad ottenere una pasta sfoglia sottile ma non troppo, perché altrimenti, una volta farcita, si romperà in cottura. Dividete la sfoglia in quattro parti uguali, tagliandola lungo i diametri. Ciascun quarto di sfoglia, uno alla volta, tagliatelo in modo da ottenere dei quadratini di sfoglia di diametro 5 cm circa.



Disponete una pallina di ripieno al centro di ogni quadratino di sfoglia, chiudetelo lungo la diagonale e unite le due punte alla base della diagonale.



Procedete allo stesso modo per tutti i quadratini e ripetete per gli altri 3/4 di sfoglia. Dovete cercare di chiudere tutti i cappelletti nel minor tempo possibile, in modo che la sfoglia non si asciughi, altrimenti non si chiuderà più. Per chiudere bene i cappelletti, potete bagnarvi leggermente la punta delle dita con un po' d'acqua.



Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e mettete a cuocere i cappelletti, un po' alla volta in modo che non si attacchino tra di loro. Quando i cappelletti salgono a galla sono cotti, ci vogliono pochi secondi se li avete appena fatti. Scolateli, trasferiteli in una padella e conditeli con

il ragù.



Siate generosi col condimento e buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in L'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Scroccadenti](#)



Ricetta tipica della biscotteria secca, in Romagna sono chiamati Scroccadenti quelli che in Toscana si chiamano Cantucci. Sono semplicissimi da fare, sono buonissimi e, per mantenere le tradizioni e la regionalità, vanno rigorosamente abbinati ad un bel bicchiere di Albana passito o ad un Vin Santo del Chianti.

Ingredienti

330 g di farina
1/2 bustina di lievito (8 g)
150 g di zucchero
50 g di burro
3 uova
100 g di mandorle con la buccia

In una ciotola unite tutti gli ingredienti, tranne le mandorle e un tuorlo d'uovo.

Mescolate e amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo. Utilizzate una spatola, perché l'impasto risulterà un po' colloso. Se è troppo morbido aggiungete un po' di farina.

Aggiungete le mandorle e amalgamatele in maniera uniforme nell'impasto.

Con le mani leggermente unte, formate dei cilindretti di impasto, come dei salamini, e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno.



Con il tuorlo avanzato, pennellate la superficie dei cilindretti.



Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Dopodiché disponete i cilindretti su un tagliere e tagliateli a fettine con un coltello non seghettato a lama alta. Tagliate con movimenti decisi in modo da non rompere o sbriciolare l'impasto perché sarà ancora leggermente morbido all'interno. In questo modo otterrete i vostri scroccadenti o cantucci!



Riponeteli sulla teglia e infornateli di nuovo ma a temperatura leggermente più bassa, 170°C circa, e scottateli per altri 3/4 minuti tenendo lo sportello

del forno leggermente aperto.

Ed ecco fatto! I biscotti scroccadenti sono pronti e croccanti al punto giusto!



Nota: i cilindretti in cottura lievitano, quindi modellate l'impasto prima di infornarlo in modo da ottenere la forma che volete. In questa ricetta infatti ho fatto degli scroccadenti piuttosto grandi, ma più fate piccoli i cilindretti e più li schiacciate prima di infornarli, più sottili e appiatiti verranno i vostri biscotti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Passatelli in brodo](#)



Per il vostro cenone di capodanno, ma non solo, vi proponiamo un primo piatto tipico della tradizione romagnola: i passatelli in brodo. Un piatto povero della tradizione contadina, quindi un piatto semplice, ma molto buono e che si presta a tante varianti.

Ingredienti per 4 persone

Per i passatelli:

3 uova

230 g di parmigiano

230 g di pangrattato

1 pizzico di sale

Per il brodo:

1 carota

1 cipolla bianca

1 costa di sedano

qualche rametto di prezzemolo

4 litri di acqua

1 kg circa di carne di gallina da brodo

sale grosso

Preparazione

Per prima cosa prepariamo il brodo di gallina. Mettete l'acqua in una casseruola piuttosto grande. Pulite e pelate la carota e la costa di sedano e tagliateli grossolanamente. Pelate e tagliate grossolanamente anche la cipolla. Mettete nella casseruola la carota, la cipolla, il sedano e la carne di gallina, accendete il fuoco e portate a bollore. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo e lasciate su fuoco bassissimo per circa 2 ore.

Di tanto in tanto, con una ramina, eliminate il grasso che affiora in superficie.

Al termine delle due ore, filtrate il brodo eliminando

la carne e la verdura e lasciatelo raffreddare.

Nel frattempo preparate i passatelli.



Mettete nel robot da cucina circa 150 g di parmigiano, 150 g di pangrattato e le uova. Iniziate ad impastare e poco a poco, in base alla consistenza dell'impasto, aggiungete, in pari proporzioni, la parte restante di parmigiano e pangrattato, fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo morbido.

Con l'impasto così ottenuto, create delle palline non troppo piccole e, una ad una, mettetele nello schiacciapatate.



Chiudete lo schiacciapatate e fate cadere i passatelli nel tegame con il brodo.



Prima di cuocere i passatelli, lasciateli un po' a mollo nel brodo, in modo da farli insaporire ancora di più e in modo da compattare bene l'impasto, così non si romperanno in cottura.

Riaccendete il fuoco e riportate a bollore il brodo coi passatelli. Quando saliranno a galla, saranno pronti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altri Piatti Tipici](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnocchi scalogno e pomodorini](#)



Prendi una domenica di fine estate, fai un giro in montagna perché il caldo ti ha un po' stufato e senti già quasi la voglia di una giacca sulle spalle, o di una bevanda calda... fai visita al [mulino Mengozzi](#), a Fiumicello, nel Parco delle Foreste Casentinesi sull'Appennino Tosco-Romagnolo... E il mugnaio, che pur non lo fa di mestiere, ti regala un piccolo sacco di farina di grano macinato proprio con il suo mulino ad acqua, ormai quasi dismesso... Il mugnaio crede di fare un regalo alla tua mamma o alla tua nonna, perché,

essendo di almeno due generazioni più vecchio di te, non pensa che tu possa usare quella farina nella tua cucina... e invece io ero curiosa di sentire come sarebbe venuta la pasta con quella farina che il mugnaio ormai fa solo per "sgranchire le pale" del mulino di famiglia... ho provato questo esperimento ed eccovi il risultato! Gnocchi di patate con scalogno e pomodorini!

Ingredienti per 2 persone

300 g di farina

1 Kg di patate

1 pizzico di sale

2 scalogni

12/13 pomodorini ciliegini o datterini

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa preparate gli gnocchi di patate. Lavate e sbucciate le patate e mettetele in una casseruola d'acqua (il livello dell'acqua deve essere tale da ricoprire completamente le patate). Portate ad ebollizione l'acqua e continuate a cuocere le patate per circa 10 minuti o comunque finché non saranno morbide. Togliete le patate dall'acqua bollente e mettetele a raffreddare a temperatura ambiente.

Su una spianatoia disponete a vulcano la farina.



Al centro della farina schiacciatevi le patate con lo schiacciapatate. Aggiungete un pizzico di sale e

impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per una ventina di minuti circa. Tagliate una parte della palla di impasto e formate dei cilindri, facendo rotolare con le mani l'impasto sulla spianatoia. Raggiunto un cilindro di circa 1 cm di diametro, tagliate trasversalmente il cilindro in modo da ottenere gli gnocchetti. Disponeteli in vassoi cosparsi di farina, in modo che non si attacchino. Continuate allo stesso modo fino ad esaurire l'impasto.

Mettete a scaldare un filo d'olio evo in una padella. Tagliate a rondelle li scalogni e metteteli a cuocere in padella a fuoco lento. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti ciascuno. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete in padella i pomodorini tagliati e lasciate cuocere sempre a fuoco lento.

Fate bollire una pentola d'acqua, aggiungete una manciata di sale grosso e buttate gli gnocchi (un po' alla volta, altrimenti si attaccano tra di loro in cottura). Man mano che gli gnocchi salgono a galla, scolateli e metteteli in padella.



Se gli gnocchi sono appena fatti, verranno a galla in un minuto circa.

Aggiungete due cucchiaini di acqua di cottura in padella, aggiustate di sale e pepe e saltate gli gnocchi col

sugo di scalogno e pomodorini.
Sapore e gusto assicurati!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Piadina romagnola e crescioni zucca e patate



L'angolo degli ospiti di oggi è dedicato a Mirco, che ci ha preparato la piadina romagnola e i crescioni zucca e patate con la ricetta della mamma e della nonna. "LA" ricetta tipica di Romagna, della tradizione contadina, piatto semplice e povero... Ogni romagnolo mangia piadina e crescioni per tutta la vita, ma anche

ad occhi chiusi, al primo boccone o anche soltanto dal profumo, riconosce immediatamente quelli di casa propria, quelli della mamma, quelli della nonna... che sono magicamente inconfondibili...

E questi sono quelli della tradizione di casa Silvani...

COMINCIAMO DALLA PIADINA...

Ingredienti per 20 piadine

2,2 Kg di farina

4 buste di lievito

1 pizzico di bicarbonato

2 cucchiaini di sale fino

300 g di strutto (circa 150 g per ogni Kg di farina)

1 litro di latte

La preparazione è molto semplice. Impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per circa un'ora. Una volta che l'impasto avrà riposato, rilavoratelo molto brevemente e ricavate delle palline di circa 150/160 g l'una. Stendete ogni pallina di impasto su un tagliere di legno con il matterello, fino ad ottenere delle piadine dello spessore di circa 3 mm. Cuocetele una alla volta sul testo o una piastra di terracotta. In mancanza di questi ultimi, va bene anche una padella larga dal fondo steso. Durante la cottura, bucherellate le piadine con una forchetta in modo da facilitare la cottura anche all'interno.

La piadina romagnola può essere farcita a proprio piacimento con estrema fantasia e richiusa a mezza luna... Un tempo le famiglie contadine la mangiavano al posto del pane, in accompagnamento a salumi... e poi c'è la più nota piadina con lo squacquerone, che tutti

conoscono!



...PER FINIRE CON I CRESCIONI ZUCCA E PATATE

Ingredienti per 10 crescioni

1,5 Kg di farina
150 g di strutto
2 cucchiaini di bicarbonato
1,5 cucchiaini di sale fino
1/2 litro di latte
1 Kg di patate
1 Kg di zucca
6 cucchiaini di formaggio grattugiato
1 pizzico di sale, pepe e noce moscata

I crescioni altro non sono che una variante della piadina romagnola. L'impasto è il medesimo, ma viene farcito prima della cottura.

Disponete la farina a vulcano su di un tagliere di legno, versatevi all'interno lo strutto, il bicarbonato e il sale e cominciate ad impastare aggiungendo il latte un po' alla volta. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, lasciatelo riposare nella pellicola per circa un'ora. Nel frattempo lessate le patate e la zucca separatamente. La zucca in particolare deve asciugarsi il più possibile, perdendo tutta l'acqua; se così non fosse, ripassatela un po' anche in padella. Schiacciate insieme le patate e la zucca con lo schiacciapatate,

mescolate bene con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Quando l'impasto avrà riposato, formate delle palline di circa 160/170 g ciascuna e stendetele col matterello come per fare delle piadine. Farcite metà di ogni "disco" con il composto di patate e zucca. Con l'altra metà chiudere il crescione a mezza luna, premendo accuratamente il bordo per farlo aderire bene, prima con le dita e poi con i rembi di una forchetta. In questo modo non si correrà il rischio che il crescione si apra in cottura. A questo punto potete cuocere il crescione sempre su testo o piastra di terracotta.



Ringraziamo Mirco per la sua ricetta...e buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi altre ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Garganelli al pesto di piselli basilico e pinoli](#)



I garganelli sono un altro formato di pasta all'uovo tipico della Romagna. Si preparano in tanti modi, ma io oggi ve li propongo con un pesto fresco con ingredienti di stagione: un pesto di piselli, basilico e pinoli.

Ingredienti per 2 persone

200 g di garganelli
150 g di piselli freschi
20 foglie di basilico
1 cipollotto (o 1 scalogno)
1 cucchiaio di pinoli tostati
olio evo
sale qb
pepe qb

Preparazione

Lavate i piselli e cucinateli in padella con un cipollotto tagliato finissimo (oppure uno scalogno). Salate e pepate quanto basta. A fine cottura i piselli risulteranno morbidi. A questo punto frullateli insieme al basilico e ad un cucchiaio di olio in modo da creare un'emulsione. Frullate fino ad ottenere una sorta di crema, che saranno il pesto con cui condire la pasta. Cuocete in acqua salata i garganelli e scolateli ancora al dente. Finite la cottura dei garganelli mantecandoli in padella con il pesto di piselli e basilico e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Aggiungete infine una manciata di pinoli tostati.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[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 zucchina, sempre a cubetti, cercando di rispettare le stesse dimensioni dei cubetti dei peperoni e delle altre verdure. Mettete la zucchina a cuocere in un'altra padella con un cucchiaio di olio evo, fino a che i cubetti di zucchina non saranno morbidi ma ancora croccanti.

Sbucciate mezza cipolla, tagliatela a spicchi e mettetela a stufare insieme alle carote e ai peperoni. Ora unite la zucchina 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](#)