

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

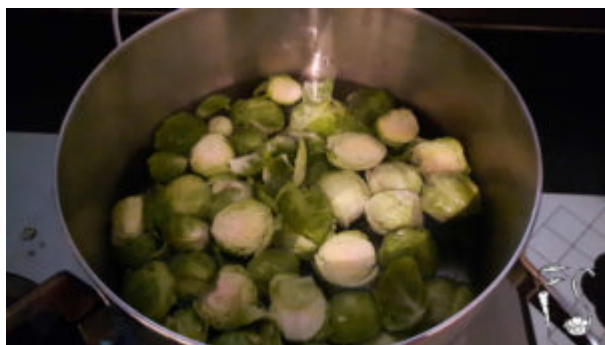
olio

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.



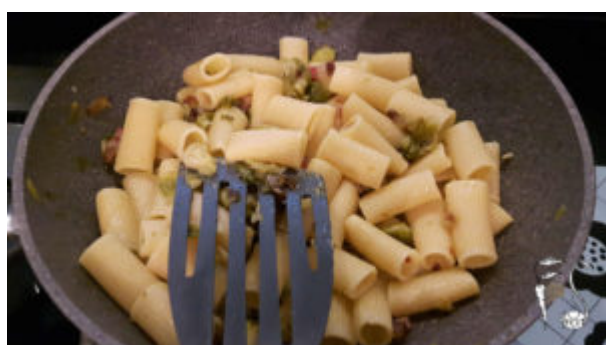
Scolare i cavioletti e aggiungerli alla pancetta, unire un filo di olio e un po' di acqua di cottura.



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](#)

[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

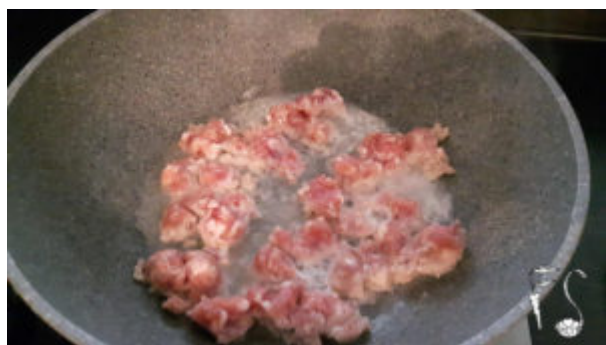
vino bianco

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](#)

[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](#)

[Paccheri con frutti di mare e verza](#)



Dopo i [paccheri con broccoli e frutti di mare](#) che vi abbiamo proposto qualche settimana fa, oggi Frasincucina ha preparato i paccheri con frutti di mare e verza, un altro abbinamento mare terra ben riuscito. Questa volta per comodità abbiamo utilizzato i frutti di mare congelati e per dare un tocco di cremosità della ricotta.

Ingredienti per 2 persone

250 di paccheri

**600 g di frutti di mare congelati
(calamari, cozze, vongole, ecc..)**

5 foglie di verza

100 g di ricotta

olio

vino bianco

Lasciar scongelare i frutti di mare, lavarli sotto l'acqua corrente e trasferirli in un'ampia padella aggiungendo mezzo bicchiere di acqua e un filo di olio. Lasciar cuocere 10 minuti e poi sfumare con il vino bianco.



Lavare le foglie di verza e tagliarle a striscioline. Aggiungerla ai frutti di mare e lasciarla appassire a fuoco basso.



Cuocere i paccheri in abbondante acqua salata e nel frattempo sciogliere la ricotta nel condimento di pesce e verza, aggiungendo se necessario qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, fino ad ottenere la giusta cremosità.

Scolare la pasta, saltarla nel condimento e servirla.

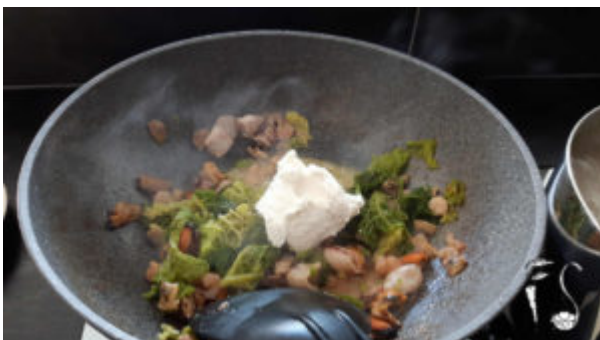


[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta con la zucca e pesto di cavolo nero](#)





Oggi Frasincucina propone una pasta con la zucca e pesto di cavolo nero, un primo piatto cremoso e colorato.

Abbiamo provato più volte l'abbinamento zucca-cavolo nero nelle nostre [gustose zuppe](#) con ottimi risultati. Questa volta abbiamo realizzato un pesto di cavolo nero e mandorle e lo abbiamo aggiunto alla pasta con la zucca. Da provare!!!

Ingredienti per 4 persone

500 g di pasta corta, tipo penne

200 g di cavolo nero

400 g di zucca

100 g di mandorle pulite

100 g di grana

olio

sale

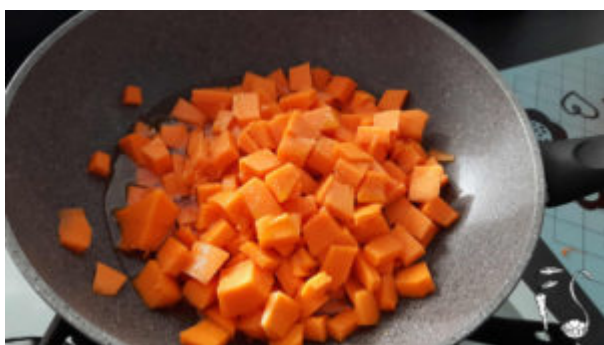
Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

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

Pulire la zucca, lavarla e tagliarla a dadini. Cuocerla in una padella a fuoco basso, aggiungendo mezzo bicchiere di acqua, olio e sale.

Quando il cavolo è cotto, scolarlo ma tenere l'acqua di cottura.

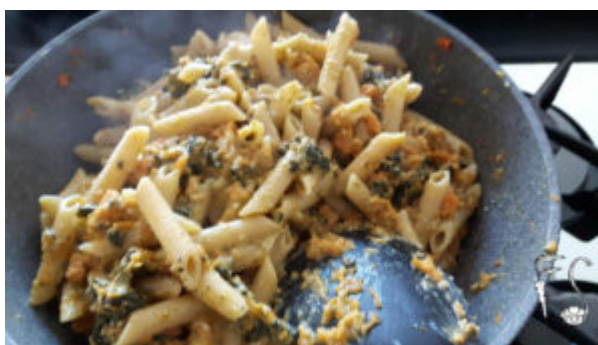
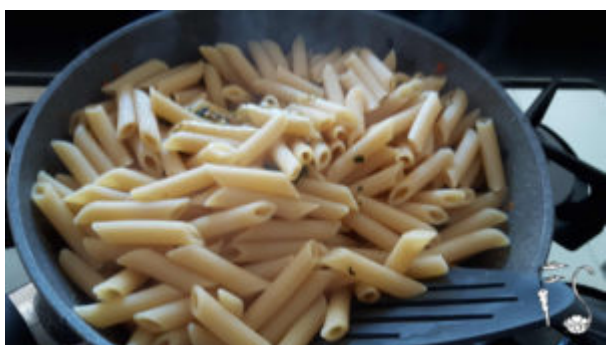
Trasferire metà del cavolo nella padella con la zucca e continuare la cottura per circa 15 minuti.



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 e trasferirla nella padella con la zucca. Aggiungere il pesto di cavolo nero e mandorle e amalgamare bene.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.
Se il pesto vi sembra troppo, metterlo in un barattolino e congelarlo, così da averlo pronto per la prossima volta.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Passatelli ricotta pancetta e
zucchine](#)



Oggi FraSi in cucina vi dà la ricetta dei passatelli ricotta pancetta e zucchine, 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 zucchine

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](#)

[Quinoa alle verdure](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un primo piatto vegano: quinoa alle verdure!

Proviamo questo pseudo-cereale di cui ormai si parla tanto e, devo dire, il risultato non è male! Con dosi minime di ingredienti si ottiene un piatto completo, ottimo anche da portare al lavoro per pranzo.

Noi l'abbiamo preparato con le verdure di stagione, sempre a km 0, e con i piselli freschi che avevamo congelato questa primavera, ma la quinoa si presta per essere personalizzata come più ci piace.

Ingredienti per 4 persone

2 bicchiere di quinoa
1 zucchina
1 peperone giallo
4/5 pomodori salentini
2 manciate di piselli
1 scalogno
olio evo
sale

Prendete due bicchieri di quinoa e sciacquatela sotto l'acqua fredda corrente, così eliminerete la saponina, una sostanza contenuta sull'esterno dei semi di quinoa che darebbe un sapore troppo amaro.

In una pentola mettete un filo d'olio evo e mettete a tostare la quinoa per un minuto circa.



Dopodiché aggiungete un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa (quindi 3 bicchieri d'acqua) e portate a bollore. Quando l'acqua bolle, abbassate la

fiamma al minimo, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che l'acqua non si sarà esaurita.



Mentre la quinoa cuoce, lavate accuratamente tutte le verdure. Tagliate a rondelle sottili lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio evo.

Tagliate a dadini il peperone e aggiungetelo in padella. Lasciatelo cuocere a fiamma media. Aggiungete poi i piselli ancora congelati.



Lasciate andare in padella a fiamma medio-alta in modo che i piselli non rattrappiscano e in modo che il peperone non perda la sua acqua di vegetazione.

Tagliate a dadini anche la zucchina e, quando il peperone e i piselli saranno già abbastanza morbidi, aggiungetela in padella.

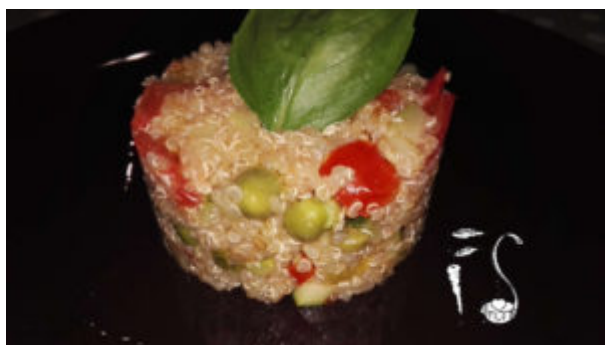


Infine, tagliate a dadini anche i pomodori e aggiungeteli alle altre verdure. Salate quando le verdure saranno cotte e mescolate bene.



Quando tutta l'acqua di cottura della quinoa si sarà esaurita, aggiungete le verdure e ancora dell'olio evo a crudo.

Con l'aiuto di un coppapasta, impiattate e decorate con una profumatissima foglia di basilico.



Nota 1: abbiamo salato solo le verdure e non la quinoa per cercare di mantenere i sapori degli ingredienti al naturale, inoltre è bene limitare il consumo di sale.

Nota 2: il rapporto di acqua e quinoa è la stessa del

riso, quindi sempre un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Risotto in bianco mantecato alla Bella Lodi](#)



Risotto in bianco mantecato alla Bella Lodi, un primo piatto semplice, delicato ma al tempo stesso molto saporito. Come trasformare un semplice riso in bianco in una portata importante.

Nella mantecatura abbiamo utilizzato un formaggio lodigiano, la Bella Lodi, della scamorza e del parmigiano. Il risultato è davvero ottimo.

Ingredienti per 2 persone

250 g di riso carnaroli biologico

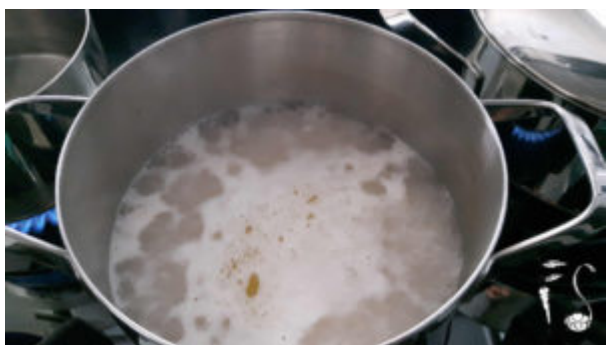
100 g di scamorza

70 g di Bella Lodi

parmigiano
pepe
brodo vegetale
burro

Per prima cosa preparare il brodo vegetale, o in alternativa utilizzare semplicemente dell'acqua. In un tegame largo scaldare un filo di olio, aggiungere il riso, salarlo e sfumarlo subito con un mestolo di brodo vegetale caldo.

Cuocere a fuoco basso e via via aggiungere il brodo.



Mentre la cottura del riso procede, grattugiare finemente i formaggi.



A cottura ultimata, versare i formaggi nel riso, aggiungere un pezzetto di burro e mantecare a fuoco spento fino a che il risotto risulti cremoso.



Servire caldo con una spolverata di pepe nero.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)