

Insalata di riso venere



L'insalata di riso venere con tonno, peperoni e piselli è un'idea sana per un piatto freddo per l'estate, ottimo anche per il pranzo in ufficio.

Ingredienti per 2 persone

140 g di riso venere
1 peperone giallo
80 g di tonno
150 g di piselli freschi
1 cipollotto
1 noce di burro
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Fate sciogliere a fuoco lento una noce di burro in una pentola. Nel frattempo tagliate finemente un cipollotto e mettetelo a rosolare insieme al burro. Quando il cipollotto si sarà ammorbidito e risulterà trasparente, mettete il riso nero a tostare per 2 o 3 minuti. Il riso poi dovrà cuocere nella giusta quantità di acqua, ovvero un bicchiere e mezzo circa di acqua per ogni bicchiere di riso, quindi calcolate la quantità di bicchieri di riso prima di metterlo a tostare. Quando il riso avrà completato la tostatura, aggiungete

l'acqua preferibilmente tiepida, nelle proporzioni sopra indicate. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 15-16 minuti.

Nel frattempo lavate e pulite peperone (giallo, in questo caso), privandolo dei semi e dei filamenti, tagliatelo a dadini non troppo grandi e mettetelo a cuocere in padella con un filo di olio evo. Lasciate cuocere a fuoco medio/alto per circa 10 minuti. In un'altra padella, sempre con un filo di olio, mettete a cuocere i piselli per circa 7-8 minuti. I tempi di cottura del peperone e dei piselli possono variare in base alla consistenza che volete dare alla vostra insalata di riso: saranno leggermente inferiori a quelli indicati se volete lasciare più croccantezza ai vari ingredienti oppure saranno circa quelli indicati per una consistenza più omogenea.

Terminata la cottura del peperone e dei piselli, aggiungete un po' di sale e pepe, mescolate e metteteli da parte a raffreddare fino a temperatura ambiente.

Togliete dal fuoco il riso ancora un po' al dente e passatelo sotto il getto di acqua fredda per interrompere la cottura (altrimenti il riso continuerà a cuocere anche dopo averlo tolto dal fuoco). A questo punto salate e pepate il riso a vostro gusto.

Quando tutti gli ingredienti avranno raggiunto la temperatura ambiente, uniteli e mescolate.

Solo in ultimo aggiungete il tonno e lasciate raffreddare in frigorifero. Togliete l'insalata di riso dal frigo almeno 10-15 minuti prima di servirla.



Noi oggi l'abbiamo impiattata a forma di "topolino" con l'aiuto di due coppapasta rotondi di diverso diametro, ideale per farla apprezzare anche ai bambini, che potranno così mangiare un piatto completo, sano e colorato.

Ma è un piatto adatto anche per il pranzo a lavoro.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta zucchine e gamberetti](#)



Oggi vi proponiamo una pasta zucchine e gamberetti, profumata, colorata, ottima per il pranzo a lavoro.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

3 zucchine

100 g di gamberetti surgelati

1/2 scalogno

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

vino bianco

olio

Per prima cosa lavare le zucchine, togliere le due estremità e con l'aiuto di una grattugia, tagliarle finemente. Nel frattempo pulire lo scalogno e cuocerlo a fuoco basso con un filo di olio. Aggiungere le zucchine, salare e cuocere per circa 10 minuti.



In una pentola, cuocere i gamberetti con un po' di vino bianco, un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un filo d'olio.



Unire i gamberetti alle zucchine e far insaporire a fuoco basso per circa 5 minuti.



Portare ad ebollizione l'acqua, cuocere la pasta al

dente e saltarla nel condimento.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnocchetti senza patate con pesto di fave](#)



Gnocchetti senza patate con pesto di fave su crema di curcuma...un primo piatto completo, saporito, appetitoso e colorato...beh diciamo primaverile. Gli ingredienti per una buona riuscita ci sono tutti, ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

per gli gnocchi

300 ml di acqua

300 g di farina di grano duro

per il pesto

400 g di fave (circa 120 g pulite)
20 g pinoli
15 g parmigiano (o pecorino) grattugiato
olio
2 foglie di basilico

30 g di pancetta

per la crema di curcuma
100 g di latte
1/2 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di fecola di patate o amido di mais
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

Per prima cosa, preparare gli gnocchi. Scaldare l'acqua e poco prima che vada in ebollizione versarla in una ciotola, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciar riposare per 10 minuti e nel frattempo preparare il pesto.

Sgranare le fave e privarle della buccia esterna. Metterle in un mixer con i pinoli, l'olio, il parmigiano e le foglie di basilico. Frullare fino ad ottenere una crema densa.



Tagliare la pancetta in fettine sottili e poi in piccoli pezzi e scaldarla in una padella antiaderente senza aggiungere altri grassi per qualche minuto.



Preparare ora gli gnocchetti, staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi. Adagiarli sulla placca del forno e cospargerli di farina.



A questo punto, mettere a scaldare l'acqua per la cottura degli gnocchi e nel frattempo preparare la crema di curcuma.

Scaldare il latte in un pentolino, aggiungere il mezzo cucchiaino di curcuma e la fecola di patate o l'amido di mais.

Cuocere fino a che la crema non diventa densa. La utilizzeremo come base degli gnocchi e per la decorazione del piatto.

Cuocere gli gnocchi, scolarli, saltarli nella padella con la pancetta, aggiungere il pesto di fave e impiattare. Se il pesto vi sembra troppo denso, aggiungere un cucchiaino di acqua calda.



Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta al pesto di zucchine e tonno](#)





Si pensa sempre che il pesto sia qualcosa di lungo da preparare, invece lo si può fare anche velocemente e si presta bene come condimento, anche freddo, per la pasta da portare in ufficio. Oggi vi proponiamo una pasta fredda al pesto di zucchine e tonno.

Ingredienti per 2 persone

180 g di pasta (in questo caso farfalle integrali)

2 zucchine

8 gherigli di noci

80 g di tonno

1 scalogno

olio evo

sale e pepe

Preparazione

Iniziamo subito a preparare il pesto. Mettete un filo d'olio evo a scaldare in padella. Tagliate grossolanamente uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella a fiamma bassa, finché non sarà diventato trasparente. Tagliate grossolanamente anche le zucchine e mettetele a cuocere in padella a fiamma più viva. Quando le zucchine saranno cotte, versate il contenuto della padella nel mixer insieme ai gherigli di noci privati della pelle. Aggiungete due cucchiaini di olio evo, per legare il tutto, sale e pepe macinato al momento e tritate tutto al mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate raffreddare a temperatura

ambiente.

Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate la pasta.

Poiché si tratta di una pasta fredda, scolatela al dente.

Rimettete il pesto in padella e versatevi la pasta appena scolata. Saltate la pasta insieme al pesto e lasciate raffreddare.

Quando la pasta di sarà raffreddata almeno a temperatura ambiente, aggiungete il tonno dopo aver scolato il suo olio di conservazione.

Lasciate riposare in frigorifero fino al mattino successivo, quando vi porterete la vostra pasta fredda in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Paccheri tonno e zucchine](#)



I paccheri tonno e zucchine sono un primo semplice che

mi piace preparare con l'arrivo della bella stagione. Sarà perché i paccheri fanno sempre pensare al mare! Li potete preparare anche quando avete poco tempo per cucinare, perché sono davvero veloci.

Ingredienti per 2 persone

160 g di paccheri
1 zucchina (o 2 se sono piccole)
125 g di tonno
1 noce di burro
sale e pepe
olio evo

Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua. Contemporaneamente, fate fondere una noce di burro in una padella antiaderente a fuoco basso. Tagliate a dadini molto piccoli la zucchina e mettetela a cuocere in padella. Quando l'acqua sarà arrivata a ebollizione, salatela e mettete a cuocere i paccheri. I paccheri hanno una cottura abbastanza lunga, anche 18 minuti, ma fateli cuocere per 15 minuti circa, scolandoli quindi al dente per fargli finire la cottura in padella con il condimento. Quando i dadini di zucchina si saranno ammorbiditi, fate saltare in padella per qualche secondo il tonno a pezzetti. Aggiustate di sale e pepe e mescolate.

Scolate i paccheri al dente e saltateli in padella con il condimento per un paio di minuti. Aggiungete un filo di acqua di cottura se vi sembrano troppo asciutti. Togliete dal fuoco e, se volete, ma non è necessario, versate un filo d'olio evo a crudo.

In questo modo otterrete un primo gustoso ma con un metodo di cottura molto leggero.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[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](#)

Gramigna panna e salsiccia



La gramigna panna e salsiccia è una ricetta tipica emiliana, che già conoscevo ma che ho riscoperto nei miei pranzi di lavoro nel bolognese. E' una ricetta semplice ma gustosa e oggi ve la ripropongo nella sua veste più tradizionale.

Ingredienti per 2 persone

200 g di gramigna

2 salsicce

60 ml di panna da cucina

noce moscata

Preparazione

Togliete la pelle delle due salsicce e sbriciolatele in una padella antiaderente. Se volete potete mettere un filo d'olio in padella, ma io generalmente con la salsiccia non lo metto perché poi si andrebbe ad aggiungere al grasso rilasciato dalla salsiccia in cottura. Non è necessario salare, perché la sapidità del condimento è data già dalla salsiccia. Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salatela e mettete a cuocere la gramigna. La gramigna è una pasta che cuoce in poco tempo, circa 5 minuti, quindi potete prepararla anche quando andate di fretta e avete poco tempo per cucinare.

Quando la salsiccia sarà cotta, versate in padella la panna e mescolate. La salsiccia tenderà ad assorbire la panna, per cui ad un certo punto la salsiccia sarà avvolta di panna mentre non ci sarà più panna liquida all'interno della padella. Scolate la gramigna al dente e saltatela in padella con la panna e la salsiccia per un paio di minuti. Aggiungete un po' di noce moscata e, se lo gradite, a questo punto potete mettere un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Spaghetti con carciofi e gamberi](#)



Spaghetti con carciofi e gamberi...un abbinamento da provare! Sapore intenso da un lato e delicato dall'altro, originali, sfiziosi e colorati.

Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti

8 carciofi piccoli o 4 carciofi medi

4 gamberi

olio evo

sale

concentrato di pomodoro

vino bianco

La prima cosa da fare nella preparazione di questa ricetta è pulire i carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Pulire i carciofi eliminando 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 lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tenere da parte un paio di spicchi e trasferire il resto dei carciofi in una padella, con un filo di olio e un po' di sale. Aggiungere un bicchiere di acqua e cuocere a fuoco lento per 20 minuti, fin quando non sono diventati morbidi. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua.



Ritagliare a strisce sottilissime i due spicchi tenuti da parte e cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio, fino a che non diventano croccanti. Serviranno per la decorazione del piatto.



Mentre i carciofi continuano a cuocere, lavare i gamberi sotto l'acqua corrente, sgusciarli, eliminare l'intestino con l'aiuto di un coltellino, e trasferirli in una padella con vino bianco, olio, e concentrato di pomodoro. Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.



Quando i carciofi sono cotti, frullarne la metà, e tenere da parte la crema ottenuta.

Non appena anche i gamberi sono pronti, tagliarne due in piccoli pezzi ed unirli ai carciofi. Aggiungere anche la crema e lasciar cuocere per qualche minuto ancora.

Lasciare 2 gamberi interi per la decorazione del piatto

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare al dente e ripassare nel condimento. Impiattare, aggiungere il gambero intero e distribuire i carciofi croccanti.

Con l'aiuto di un pennellino da cucina, utilizzare un po' di crema di carciofi per la decorazione del piatto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Penne tricolore](#)



Le penne tricolore sono un primo che le mie nonne probabilmente non farebbero mai... o comunque non così. La cucina romagnola non conosce pasta che non sia condita con un sugo, quasi sempre ragù fatto in casa. Io invece a volte sento il bisogno di qualcosa di diverso e ho provato a farlo anche colorato. Tricolore per l'appunto, col verde delle zucchine, il bianco dei cipollotti e il rosso del peperone.

Ingredienti per 2 persone

200 g di pasta (pennette rigate)

1 peperone rosso

1 zuccina

2 cipollotti (anche 3 se sono molto piccoli)

1 scalogno

olio evo

sale e pepe

Preparazione

Mettete un filo d'olio evo in una padella antiaderente, tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo in padella. Pulite il peperone, tagliatelo a dadini non troppo grandi e mettetelo a cuocere in padella per circa 10/15 minuti. Nel frattempo tagliate sempre a dadini la zuccina, tagliate a rondelle i cipollotti e aggiungete il tutto al peperone in padella. Salate e pepate e lasciate cuocere per altri 10 minuti.



Intanto portate a bollore una pentola d'acqua, salate quando l'acqua bolle e mettete a cuocere le penne. Quando queste saranno cotte, scolatele e saltatele in padella insieme a peperone, zucchini e cipollotti. Aggiungete un filo d'olio evo a crudo e servite. La pasta risulterà un po' slegata ma molto saporita, gustosa e soprattutto colorata.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Primi](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta pomodoro e ricotta](#)



La pasta pomodoro e ricotta è un vero e proprio “svuota frigo”! Perfetta anche per il pranzo in ufficio! Semplice e leggera, io l’ho preparata con delle farfalle integrali. Inoltre, potete preparare il sugo in abbondanza e conservarlo sotto vuoto per altre evenienze.

Ingredienti

200 g di farfalle integrali
1 pomodoro verde
750 ml di passata di pomodoro
200 g di ricotta
1 scalogno
olio evo
sale qb

Preparazione

Per preparare il sugo, mettete a bollire un pentolino d’acqua e lasciate sbollentare il pomodoro. Quando si sarà ammorbidito, lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente, poi pelatelo. Tagliate il pomodoro sbollentato a dadini, privandolo dei semi. A questo punto, mettete in una padella un filo di olio evo, tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in padella. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, ripassate in padella il pomodoro tagliato a dadini. Passate il tutto al mixer fino ad ottenere una sorta di passata.

Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e mettete a cuocere la pasta. Nel frattempo, ripassate in padella la passata di pomodoro fresco precedentemente ottenuta. Versate in padella anche la passata di pomodoro e poco a poco mettete la ricotta, mescolando continuamente. Regolate di sale e mescolate fino a che la ricotta non si sarà amalgamata bene con la passata di pomodoro, fino ad ottenere un sugo di colore rosa. Lasciate il sugo su fuoco basso fino al termine della cottura della pasta (circa 10/11 minuti, anche qualcosa in più per la pasta integrale). Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella nel sugo che avete preparato.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)