

Gnocchetti viola al ragù di pesce spada



Qualche giorno fa al supermercato ho trovato le patate viola e così ho pensato...chissà come vengono degli gnocchetti con le patate viola ?!?

Ecco a voi la ricetta...frutto di un esperimento andato a buon fine: gnocchetti viola al ragù di pesce spada. Devo dire che oltre che molto carini da vedere sono molto buoni da mangiare.

Ingredienti per 2 persone

1 fetta di pesce spada
100 g di pomodorini datterini
capperi
olive taggiasche
1/4 di porro
sale
olio evo
vino bianco

Per gli gnocchi
400 g di patate viola
200 g di farina di grano duro

Per prima cosa lavare le patate e metterle in una

pentola con acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti, per verificare il grado di cottura fare la prova della forchetta.

Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle con l'aiuto di uno schiacciapatate e metterle in una ciotola a raffreddare.



Mentre le patate raffreddano, iniziare la preparazione del condimento. Lavare il porro, tagliarlo a rondelle e metterlo in una padella capiente con un filo d'olio. Cuocere a fuoco medio per qualche minuto.

Nel frattempo lavare i pomodorini, tagliarli in 4 spicchi ed eliminare i semi interni; pulire la fetta di pesce spada, eliminando la pelle esterna e la parte centrale. Tagliare il pesce in piccoli dadini e tenerlo da parte.

Mettere i pomodori nella padella con il porro, aggiungere i capperi e le olive. Cuocere a fuoco alto per qualche minuto.

Aggiungere il pesce al condimento, cuocere per qualche minuto e sfumare con il vino bianco. Lasciar evaporare il vino e cuocere ancora per circa 8/10 minuti. Non aggiungere il sale se non dopo aver assaggiato, potrebbe non essere necessario.

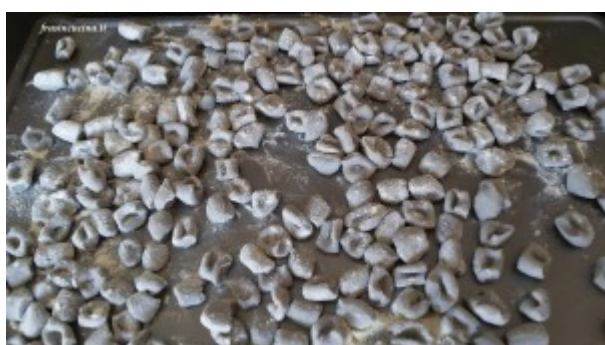
Iniziamo ora la preparazione degli gnocchi: aggiungere alle patate raffreddate, 200 g di farina di grano duro



lavorare l'impasto fino a che diventa compatto e senza grumi. Staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi.



Con il dito ruotare gli gnocchi sul piano di lavoro per creare il caratteristico buco “raccogli condimento” facendo attenzione a non romperli. Man mano che gli gnocchi sono pronti adagiare su un vassoio infarinato.



Portare ad ebollizione l'acqua, in una pentola capiente; non appena bolle, salare e aggiungere gli gnocchi.

Scolarli non appena vengono a galla e trasferirli nella padella con il condimento. Saltare per qualche secondo ed impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta con tonno capperi e olive



La pasta con tonno capperi e olive è un'altra ottima idea per il pranzo a lavoro. Facile e veloce da preparare e molto gustosa da mangiare anche il giorno successivo!

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

1 scalogno

350 g passata di pomodoro

100 g di tonno in scatola

olive taggiasche qb

capperi sottoaceto qb

Per prima cosa pulire lo scalogno, tagliarlo a rondelle e cuocerlo con un filo di olio e un po' di acqua. Non appena inizia a prendere colore aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 10 minuti. Aggiungere le olive, i capperi e il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione.

Cuocere il sugo per altri 10 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare molto al dente e condire con il sugo. Per mantenere la pasta più al dente si consiglia di preparare il condimento in anticipo e aggiungerlo alla pasta quando è freddo.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta con i carciofi



Il carciofo è un ortaggio molto utilizzato nella cucina laziale, in questa ricetta ve lo proponiamo come condimento per una pasta semplice e veloce, ottima per il pranzo a lavoro.

Attenzione però... quando si parla di carciofi per noi ciociari un ingrediente che non può mancare è la “mentuccia” che dona al piatto il profumo tipico dei carciofi alla romana! La mentuccia non è la menta e non è la menta romana, cresce spontanea nei campi, a volte viene anche chiamata [nepitella](#). I nostri amici Ciociari che ci seguono sanno bene di cosa sto parlando ma per chi non l'avesse mai usata vi consiglio di provare!



Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

3 carciofi

100 g di pancetta a cubetti

olio evo

mentuccia

1 limone

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.

Rosolare la pancetta con un filo di olio, aggiungere i carciofi, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Salare e cuocere a fuoco lento per 20/30 minuti, fin quando non sono diventati morbidi. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua, Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare al dente e ripassare nel condimento.

Se i carciofi sono troppi, lasciateli da parte e utilizzateli come ripieno degli [involtini di pollo](#) o di una squisita [omelette](#)!

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[Fettuccine ai funghi porcini](#)



Un altro piatto tipico dei pranzi domenicali in Ciociaria sono le fettuccine fatte in casa (la mia socia Silvia le chiamerebbe tagliatelle) condite in vari modi...ma uno dei miei preferiti è con i funghi porcini.

La preparazione delle fettuccine è quasi un rito in casa di mia mamma e soprattutto di nonna Adelina che le prepara in anticipo per tutti e le congela in modo da averle sempre pronte per ogni occasione.

Ingredienti per 4/5 persone

Per le Fettuccine

4 uova

400 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 abbastanza sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliare le fettuccine. Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura o in alternativa congelarle.



Condimento ai Funghi porcini

600/700 g funghi porcini

olio evo

1 spicchio di aglio

peperoncino

sale

prezzemolo

Pulire i funghi con l'aiuto di un coltellino affilato e uno spazzolino per eliminare le tracce di terra ed infine strofinare con un foglio di carta da cucina inumidito.

Tagliare i funghi a fettine non troppo sottili, mettere in una padella con un filo di olio, uno spicchio di

aglio e un po' di peperoncino.

Cuocere i funghi per circa 10/15 minuti e a fine cottura aggiungere se necessario un altro po' di olio a crudo e prezzemolo.



Portare ad ebollizione abbondante acqua, salare e cuocere le fettuccine.

Scolare la pasta e ripassare per qualche minuto con il condimento.

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 nel 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 ciociare](#)

[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](#)

[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](#)

[Gnocchi vongole e porcini](#)



Gli gnocchi sono buoni in tutti i modi, ma l'abbinamento con vongole e porcini è sublime!

Ingredienti per 2 persone

500 g di vongole

300 g di funghi porcini

sale

olio evo

peperoncino

aglio

Per gli gnocchi

400 g di patate

200 g di farina di grano duro

Per prima cosa mettere le vongole in acqua fredda con sale grosso per qualche ora per farle spurgare. Nel frattempo lavare le patate e metterle in una pentola con acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti, per verificare il grado di cottura fare la prova della forchetta.

Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle con l'aiuto di uno schiacciapatate e metterle in una ciotola a raffreddare.

Mentre le patate raffreddano, lavare le vongole con

acqua corrente e batterle per eliminare i residui di sabbia. Successivamente trasferire le vongole in una padella ampia e coprire con acqua, portare ad ebollizione e cuocere fino a che i gusci siano tutti aperti. Lasciare raffreddare per qualche minuto e scolare le vongole facendo attenzione a conservare il liquido di cottura.

In un'altra padella cuocere per circa 10/15 minuti i funghi con uno spicchio d'aglio, sale, olio e peperoncino. Aggiungere le vongole, bagnare con il liquido di cottura conservato e cuocere per altri 10 minuti in modo che i funghi e le vongole abbiano il tempo di amalgamarsi. Assaggiare prima di aggiungere altro sale.

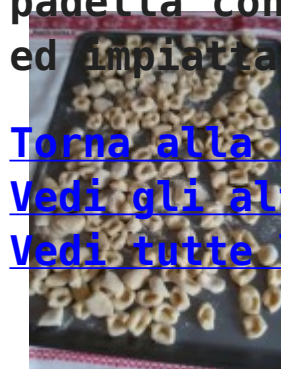
Per la preparazione degli gnocchi, aggiungere alle patate raffreddate, 200 g di farina di grano duro (si può aggiungere anche un uovo ma non è necessario). Lavorare l'impasto fino a che diventa compatto e senza grumi.

Staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi.

Con il dito ruotare gli gnocchi sul piano di lavoro per creare il caratteristico buco “raccogli condimento” facendo attenzione a non romperli. Man mano che gli gnocchi sono pronti adagiare su un vassoio infarinato. Portare ad ebollizione l’acqua, in una pentola capiente; non appena bolle, salare e aggiungere gli gnocchi.



Scolarli non appena vengono a galla e trasferirli nella padella con il condimento. Saltare per qualche secondo ed impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta al sugo di cavolfiore



La pasta al sugo di cavolfiore, o come la chiamiamo noi in ciociaria " la pasta con le cime", è un primo leggero e salutare . Il cavolfiore è poco piacevole da cucinare perché invade la cucina con il suo odore forte e deciso ma è una verdura che ci fa molto bene e si può mangiare in mille modi. Questo primo è anche un'ottima idea per il pranzo a lavoro.

Potete usare qualsiasi formato di pasta, ma l'abbinamento preferito di mio papà è con gli ziti spezzati a metà.

Ingredienti per 2 persone

1 cavolfiore

250 g di pasta

1 barattolo di pomodoro (pelato o a cubetti)

sale, olio evo

Per prima cosa pulire il cavolfiore, staccando le singole cimette e tagliarle in piccoli pezzi in modo che la cottura sia più veloce.

Mettere le cime in una pentola, aggiungere olio, sale, il pomodoro e un bicchiere di acqua. Cuocere a fuoco lento per circa 15/20 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua per cuocere la pasta, scolarla molto al dente e ripassarla per un minuto nel sugo.

Se il condimento è troppo per la quantità di pasta potete utilizzarlo il giorno successivo o congelarlo in modo da avere qualcosa di pronto per una volta che avete poco tempo a disposizione.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta con crema di zucchine e piselli



La pasta alla crema di piselli e zucchine è un'idea velocissima per il pranzo in ufficio, per evitare sughi troppo elaborati che appesantiscono il pomeriggio. Ho scelto gnocchetti sardi ma si possono usare anche altri formati di pasta, preferibilmente pasta corta.

Ingredienti per 2 persone

180 g di gnocchetti sardi
250 g di piselli freschi
1 zuccina abbastanza grande
1 cipolla
Olio evo
Sale qb
Pepe qb

In una padella mettete due/tre cucchiaini di olio evo. Tagliate a rondelle una cipolla, non troppo grande, e mettetela a rosolare in padella. Tagliate a rondelle anche la zuccina e mettetela in padella quando la cipolla sarà diventata trasparente. Mettete i piselli e cuocete per circa 15 minuti. Dovendo fare una crema, non preoccupatevi troppo dei tempi di cottura dei piselli e della zuccina. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua (o brodo vegetale) e lasciate in padella altri 2 minuti. Mettete il tutto in un contenitore e frullate con il mini pinner, in modo da ottenere una crema.

Mettete a bollire l'acqua in una pentola. Quando l'acqua bolle, aggiungete una noce di sale grosso e buttate la pasta. Rimettete in padella la crema di piselli e zucchine. Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella con la crema. Se necessario aggiustate di sale e pepe e infine spolverate di parmigiano.

Se dovete portare la pasta al lavoro il giorno successivo, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente prima di metterla in frigorifero.



Io mi sono portata anche il dolce, qualche [cestino di pasta frolla con crema di nocciole e granella di pistacchio.](#)



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)