

Pasta con i broccoli



La pasta con i broccoli è un'altra idea per il pranzo a lavoro da gustare nel periodo invernale.

Ingredienti per 2 persone

1 broccolo (circa 300/350 g)

250 g pasta

olio evo

peperoncino qb

Preparazione

Pulire il broccolo staccando le cimette, lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e sbollentarlo per circa 10 minuti, lasciando le cimette un pò al dente.

Nel frattempo mettere sul fuoco una padella con olio e peperoncino, aggiungere il broccolo scolato e far cuocere per altri 10 minuti.

Tenere l'acqua di cottura del broccolo e nella stessa pentola cuocere la pasta (oltre ai tempi di preparazione ottimizziamo anche l'uso delle stoviglie, consiglio importantissimo!!!)

Scolare la pasta molto al dente, trasferirla nella padella con il broccolo e far saltare qualche minuto.

Lasciare raffreddare e trasferire la pasta nella "ciotolina" da asporto.

Il giorno successivo scaldare uno/due minuti al microonde.

Idea: per un gusto più deciso e un piatto più completo, aggiungere un formaggio a piacere.

Suggerimento: Se i broccoli sono tanti, lasciarne un po' da parte, frullarli fino a farli diventare una crema e utilizzarli come base per un altro piatto o come uno sfizioso antipastino!

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Riso venere al salmone



Facilissimo da preparare, ma soprattutto facilissimo fare bella figura con qualcosa di sano, nutriente e colorato! E' buonissimo da mangiare e bello da presentare!

Il riso nero ha il suo fascino intrinseco e sulla

tavola fa sempre il suo effetto. Ve lo proponiamo in una ricetta semplicissima, con pochissimi ingredienti e quindi adatto in qualsiasi occasione!

Ingredienti per 2 persone

170/180 g di riso venere

100 g di salmone

1 scalogno

1 noce di burro

sale qb

Tritate lo scalogno e mettetelo in una pentola su fuoco medio insieme ad una noce di burro. Fate rosolare lo scalogno per 2 o 3 minuti, dopodiché mettete in pentola il riso venere e fatelo tostare per altri 2 o 3 minuti. Versate circa due bicchieri di acqua calda e lasciate cuocere il riso per 18/20 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungete acqua calda se necessario.

Mentre il riso venere cuoce, tenete da parte due fettine di salmone e tagliate a pezzetti la restante parte. A circa un minuto dalla cottura del riso nero, aggiungete il salmone tritato e aggiustate di sale, mescolando per un paio di minuti.

Impiattate aiutandovi con un coppapasta in modo da ottenere un cilindro, infine mettete la fetta di salmone che avevate tenuto da parte sopra il riso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta al radicchio e taleggio



Chi l'ha detto che a lavoro bisogna mangiare un panino? Con un po' di organizzazione la sera prima si possono preparare piatti molto più salutari che riscaldati il giorno dopo sono comunque buoni!

Uno di questi è la pasta al radicchio, velocissima da preparare e molto versatile, basta cambiare il tipo di formaggio per avere un sapore diverso più o meno intenso. In questa versione ho usato il taleggio, ma va bene anche la fontina, per un sapore più deciso il gorgonzola, o un qualsiasi altro formaggio che avete in frigo in quel momento.

Ingredienti per 2 persone

1 radicchio
porro o scalogno
taleggio (circa 70/100 gr)
250 gr pasta
olio evo

Preparazione

Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline. Tagliare il porro (o lo scalogno) e metterlo in una padella con un pochino di acqua e olio per farlo appassire dolcemente. Non appena inizia a dorare

aggiungere il radicchio e lasciar cuocere per circa 10/15 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolarla molto al dente, trasferirla nella padella con il radicchio, aggiungere il taleggio (o il formaggio che avete scelto) e far saltare qualche minuto.

Lasciare raffreddare e trasferire la pasta nella "ciotolina" da asporto.

Il giorno successivo scaldare uno/due minuti al microonde.

Idea: per un tocco di croccantezza aggiungere qualche gheriglio di noce.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[**Tortelli ricotta tartufo e formaggio di Fossa**](#)



Tortelli... ravioli... in Romagna le idee sono un po' confuse. Diciamo che si tende ad usare i due termini come sinonimi, ma è più giusto dire che i romagnoli parlano sempre di tortelli... Per un romagnolo i tortellini sono solo dei tortelli più piccoli e i ravioli non sono altro che tortelli grandi. Insomma, per un romagnolo tutto ciò che è quadrato, di pasta all'uovo e ripieno è un TORTELLO! Niente di più facile.

Dato che mio cognato Mirco mi ha portato un po' di tartufo bianco, oggi li ho voluti cucinare così...

Ingredienti per 2 persone

Per la sfoglia

2 uova

200 g di farina (la regola della nonna è 100 g per ogni uovo)

un pizzico di sale

Per la farcia

Ricotta

Parmigiano grattugiato

Formaggio di Fossa grattugiato

Tartufo bianco

Sale qb

Pepe qb

Preparazione della farcia

Mettete la ricotta in una ciotola e grattugiatevi sopra il tartufo. Conservate una piccola quantità di tartufo per la decorazione. Mescolate in modo omogeneo. Per addensare un po' il composto, aggiungete 2 o 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato e un cucchiaino di [formaggio di fossa](#) grattugiato. Aggiustate di sale e pepe e mettete a riposare in frigorifero mentre preparate la sfoglia.

Preparazione della pasta sfoglia

Al centro di un tagliere disponete la farina a formare una "montagnola", con le dita della mano create un buco al centro della montagnola, a formare quasi un vulcano.

Mettete le uova all'interno del buco ricavato nella farina e con una forchetta iniziate a romperle un poco alla volta ruotando la forchetta lateralmente dal basso verso l'alto. Aggiungete un pizzico di sale. Non appena le uova saranno completamente rotte ed amalgamate tra di loro, aiutandovi con la forchetta portate al centro un po' della farina e continuate con lo stesso movimento della forchetta. Ripetete con poca farina alla volta finché tutta la farina non sarà amalgamata alle uova. A questo punto iniziate ad impastare con le mani finché non otterrete un impasto omogeneo e facile da lavorare. Aggiungete farina a pizzichi se sentite che l'impasto è troppo morbido e vedete che tende ad attaccarsi al tagliere. Avvolgete l'impasto in un foglio di pellicola e lasciate riposare per circa 20 minuti.

Stendete la pasta con il mattarello cercando di ottenere una circonferenza quanto più regolare possibile, per facilitare poi la farcitura.

Individuate il diametro orizzontale della sfoglia e disponete nel semicerchio superiore la farcia. Disponete circa un cucchiaino di farcia alla stessa distanza l'uno dall'altro e muovendovi in orizzontale sulla pasta sfoglia, fino a riempire tutta la semisfoglia.

Con l'altra metà di foglia ricoprite la parte farcita facendo combaciare bene i bordi e premendo un po' con le dita.

Premere leggermente con due dita anche tra le file di farcia e tagliare in orizzontale ciascuna fila con l'apposita rotella. Dopodiché premete leggermente con due dita tra ogni noce di farcia e, fila per fila, sempre con la rotella, tagliate in mezzo alle noci di ripieno in modo da formare dei quadrati, che saranno tutti uguali se avete disposto bene il ripieno.

Infarinate un vassoio di cartone e disponetevi sopra i tortelli senza metterli a contatto fra loro, perché finché la sfoglia non sarà asciutta potrebbero attaccarsi e rompersi.

Portate a bollore a fuoco medio una pentola di acqua. Intanto che l'acqua va a bollore, mettete olio evo e una noce di burro in una padella ben calda. Tagliate delle fettine di formaggio morbido e dolce (a vostra scelta) e disponetele in padella portandole a fusione.

Quando l'acqua bolle, salatela con sale grosso e buttate i tortelli, delicatamente per evitare di romperli.

Se appena fatti, cuoceranno in un minuto (o poco più, in base allo spessore della pasta).

Quando i tortelli saliranno a galla nella pentola

significa che sono cotti, anche se è sempre meglio la prova assaggio. Mettete un po' di acqua di cottura in padella con il formaggio per creare quasi una crema. Togliete i tortelli dalla pentola e finite la cottura unendoli alla crema di formaggio in padella.

Impiattate e spolverate con un po' di parmigiano grattugiato o a scaglie e ancora una grattugiata del tartufo che avevate conservato.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Spaghetti alle vongole...alla Marina](#)



Questo piatto è dedicato a mamma Marina...che fa degli spaghetti alle vongole eccezionali! I miei sono una buona imitazione, ma a detta di lei... ancora lontani dall'originale!!!!

Ingredienti per 2 persone

500 g di vongole
250 g di spaghetti
100 g di pomodorini
1 spicchio di aglio
olio evo
peperoncino qb
prezzemolo qb

Preparazione

Mettere le vongole in acqua fredda con sale grosso per qualche ora per farle spurgare. Lavare 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.

Nel frattempo soffriggere lo spicchio d'aglio con l'olio, trasferire le vongole (metà pulite dai gusci) e aggiungere il liquido di cottura precedentemente filtrato, un pò di peperoncino e una buona quantità di olio (credo che sia questo il segreto di mamma Marina).

Cuocere a fuoco basso ma facendo attenzione a non asciugare troppo il sughino, aggiungendo di volta in volta il liquido filtrato. Dopo qualche minuto aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi.

Portare ad ebollizione l'acqua, cuocere gli spaghetti al dente e trasferirli nella padella con le vongole. Saltare per qualche secondo spolverare con il prezzemolo e aggiungere un filo di olio a crudo.

Buoni in ogni occasione e perfetti per il cenone di Natale!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri primi](#)
[Vedi tutte le ricette](#)

Passatelli asciutti noci e tartufo



Può sembrare un piatto difficile e lungo, ma questo che vi propongo oggi l'ho preparato una sera per cena dopo il lavoro, rientrata a casa più tardi delle 19. E vi assicuro che, nonostante la preparazione dei passatelli, si può fare!

Ingredienti per 2 persone

2 uova
70 g di parmigiano grattugiato
70 g di pangrattato
noce moscata
6 gherigli di noci
tartufo (bianco o nero a piacere)
sale qb
pepe qb
olio evo

Preparazione dei passatelli.

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 composto nello schiacciapatate e schiacciare l'impasto ottenendo così i passatelli. Io suggerisco di lasciarli riposare una mezz'oretta prima di cuocerli.

Anche se questa ricetta prevede che i passatelli siano serviti asciutti e non in brodo, come vorrebbe la tradizione romagnola, è consigliabile comunque cuocerli nel brodo di gallina, per insaporirli di più e per mantenerne la consistenza. In alternativa si possono tranquillamente cuocere in acqua salata. Quando i passatelli salgono a galla sono cotti, bastano 1 o 2 minuti.

Nel frattempo fate tostare in padella i gherigli di noci (saranno sufficienti i 2 minuti durante i quali cuociono i passatelli). Quando i passatelli saranno saliti a galla, toglieteli dall'acqua e versateli insieme alle noci tostate. Aggiungete qualche scaglia di tartufo e lasciate insaporire per qualche minuto. Infine un goccio di olio evo a crudo.

Variante: panna, noci e tartufo.

Suggerimento: per ottenere un composto dei passatelli molto omogeneo, più elastico e consistente ho usato per

questa ricetta le uova di anatra. Vi permetteranno di ottenere passatelli leggermente più rigidi e difficili da schiacciare, ma che non si sbricioleranno in cottura e riuscirete ad impiattarli ancora interi.

[Vedi gli altri primi](#)

[Vedi le altre ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le ricette](#)