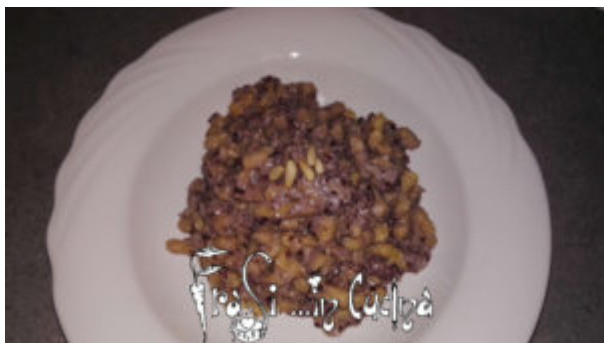


Passatelli con crema di radicchio pinoli e lardo di Arnad



Un altro esperimento ben riuscito di FraSi in cucina: passatelli con crema di radicchio pinoli e lardo di Arnad. La tendenza dolce del lardo bilancia perfettamente quella amarognola del radicchio in un primo piatto cremoso e delicato! Ecco a voi la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

Per i passatelli:

2 uova

100 g circa di parmigiano

100 g circa di pangrattato

1 pizzico di noce moscata

1 pizzico di sale

Per il condimento:

3/4 circa di un radicchio romano

1 pugno di pinoli

50 g di lardo di Arnad

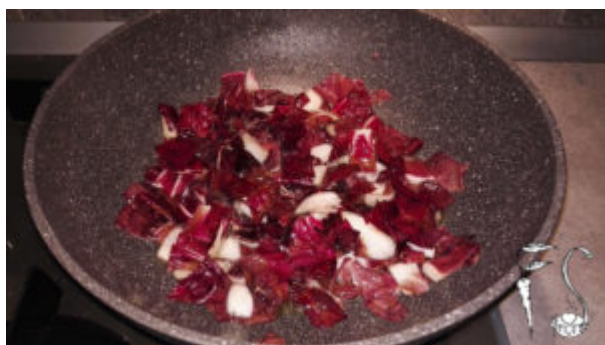
olio evo

Per prima cosa preparate l'impasto dei passatelli. Per la preparazione dei passatelli vedete la ricetta dei

nostri passatelli in brodo [qui](#).

Quando i passatelli saranno pronti lasciateli da parte mentre preparate il condimento.

In una padella versate un filo d'olio evo. Lavate e tagliate grossolanamente le foglie di radicchio e mettetele in padella. Fatele appassire a fuoco medio per un paio di minuti.



Mettete il radicchio nel mixer, aggiungete i pinoli, abbondante olio evo e tritate tutto al mixer fino ad ottenere una crema omogenea.



Rimettete la crema in padella a fuoco spento. Aggiungete il lardo di Arnad tagliato a striscioline. Sulla crema ancora calda, il lardo diventerà trasparente.



Portate a bollore un tegame di acqua, salate e mettete delicatamente i passatelli in modo da non romperli. Non appena i passatelli vengono a galla, scolateli in padella e saltateli con la crema di radicchio. Impiattate e mettete sopra qualche pinolo per decorazione.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Penne con zucchine e trota salmonata](#)



Oggi su Frasincucina un primo piatto colorato, saporito e molto buono. Abbiamo sperimentato delle penne con zucchine e carpaccio di trota salmonata, per fare una variante alla classica pasta con il salmone.

Ingredienti per 2 persone

250 g di penne

2 zucchine

250 g di carpaccio di trota salmonata

olio

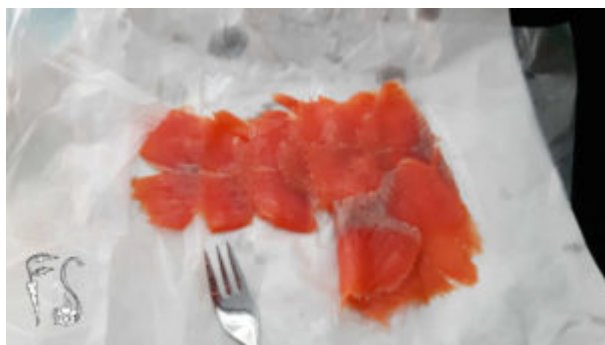
sale

La preparazione di questo piatto è molto veloce.

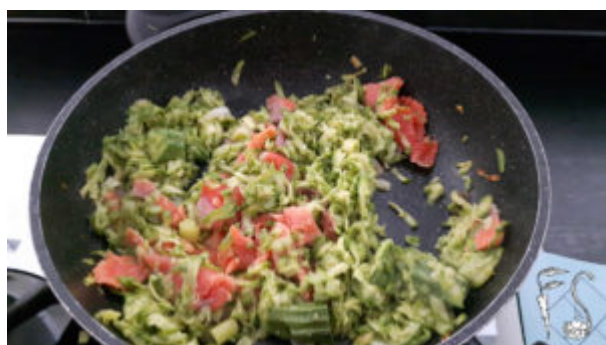
Per prima cosa lavare le zucchine, eliminare le due estremità e grattugiarle finemente, in modo che la cottura sia rapida.

Scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere le zucchine, un pizzico di sale e cuocere per circa 7/8 minuti.

Tagliare la trota salmonata in piccoli pezzettini, ma lasciate da parte qualche fetta intera per la decorazione dei piatti.



Aggiungere la trota alle zucchine e saltare tutto per qualche minuto.



Scolare la pasta e saltarla nel condimento, se necessario aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura.

Per un piatto più corposo potete aggiungere un pò di ricotta o di altro formaggio morbido.

Per chi è di Livorno consiglio di andare a l' [Approdo](#) dove hanno un ottimo carpaccio di trota salmonata .

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Penne con melanzane e sgombro](#)



Oggi vi proponiamo un primo piatto gustoso, penne con melanzane e sgombro, un abbinamento insolito ma ben riuscito.

Per velocizzare la preparazione abbiamo utilizzato dello sgombro in scatola grigliato, ma se avete tempo potete realizzare la stessa ricetta con lo sgombro fresco che sicuramente darà un tocco di sapore più deciso.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta (penne rigate)

3 melanzane

250 g di filetti di sgombro grigliati (in scatola)

olio

sale

Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore, tagliare la buccia a julienne e tagliare a dadini le melanzane sbucciate.



Trasferire le melanzane a julienne in un padella, aggiungere un filo di olio, un pizzico di sale e cuocere per qualche minuto a fuoco vivo. Tenere da parte e nella stessa padella mettere le melanzane tagliate a dadini, aggiungere sale, olio e mezzo bicchiere di acqua.



Cuocere le melanzane per circa 20 minuti, fino a che non diventano morbide. Non appena le melanzane sono pronte, frullarne la metà in modo da ottenere una crema.



Sgocciolare i filetti di sgombro e aggiungerli al condimento.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e farla saltare

qualche minuto nella crema di melanzane e sgombro. Impiattare e decorare con le bucce di melanzane a julienne, che daranno al piatto un tocco di croccantezza.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Fusilli al pesto di basilico e mandorle](#)



Vi ricordate i [fusilli al pesto di basilico e nocciole](#) di qualche settimana fa? Oggi vi proponiamo una variante, in cui abbiamo sostituito le nocciole con le mandorle. Il risultato è leggermente più amarognolo, ma altrettanto buono e sano. Potete provare la stessa ricetta anche con i [pinoli](#), vi verrà un [pesto](#) più delicato. Per questa ricetta abbiamo scelto lo stesso tipo di pasta, i fusilli, ma si possono utilizzare anche [garganelli](#) oppure i classici [spaghetti](#) o, perché no, delle orecchiette pugliesi.

Ingredienti per 2 persone

200 g di fusilli

1 scalogno (o 1/2 cipolla bianca)

1 zucchini

5/6 rametti di basilico fresco

1 pugno di mandorle

olio evo

sale e pepe

In una padella versate un filo d'olio evo, tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in padella finché non diventa trasparente. A questo punto aggiungete una zucchini, accuratamente lavata e tagliata grossolanamente, ma abbastanza sottile per accelerare la cottura.

Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate con sale grosso e mettete a cuocere i fusilli.



Quando la zucchini sarà cotta, versate scalogno e zucchini nel mixer. Lavate molto bene il basilico, spezzettatelo con le mani e mettetelo nel mixer. Aggiungete una manciata di mandorle, abbondante olio evo, sale e pepe.

Tritate tutto al mixer fino ad ottenere un pesto omogeneo e fine.



Scolate i fusilli e saltateli nel pesto.

Io me li sono portati al lavoro per pranzo ed erano perfetti! Non vi resta che provarli!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Cannelloni zucca e ricotta](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone come primo piatto una pasta al forno con la zucca, dedicata alla serata di Halloween: cannelloni zucca e ricotta!

Sono un piatto molto delicato, ma se volete dare una spinta di sapore potete arricchirli con qualche striscia di lardo di Colonnata.

Ingredienti per 2 persone

6/7 cannelloni

300 g di zucca circa

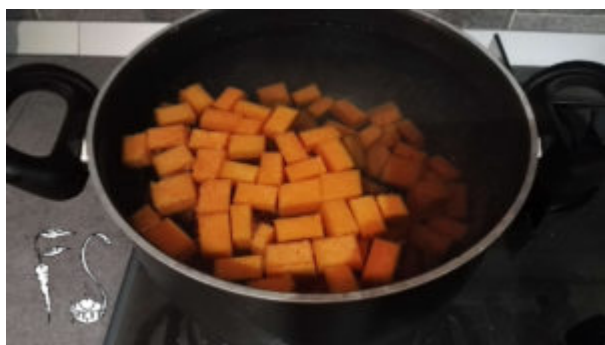
100 g di ricotta

3/4 cucchiaini pieni di parmigiano

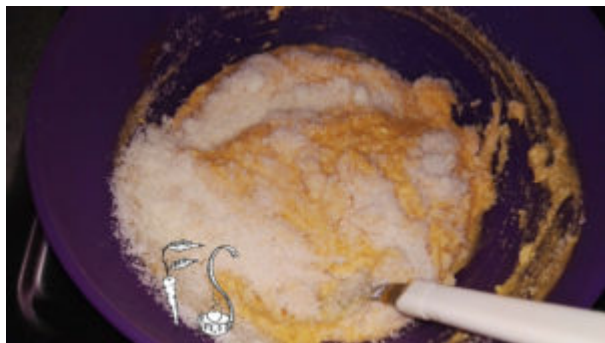
olio evo

sale e pepe

Per prima cosa tagliate la zucca a cubetti. Portate a bollore un tegame di acqua e buttate i cubetti di zucca a bollire.

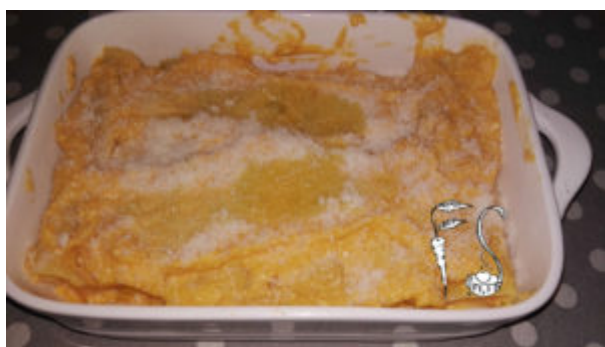


Quando la zucca si sarà ammorbidita, ritiratela e mettetela in un contenitore a parte. Riportate a bollore l'acqua in cui avete cotto la zucca, aggiungete sale grosso e buttate i cannelloni. Passatela zucca con il minipimmer e riducetela in crema. Dopodiché versate la purea di zucca in una ciotola, aggiungete la ricotta e il parmigiano.



Aggiungete un filo d'olio evo, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene per ottenere il ripieno dei cannelloni.

Nel frattempo scolate i cannelloni, che devono bollire pochi minuti in modo che non si rompano, e lasciateli da parte a raffreddare un po'. Quando i cannelloni si saranno intiepiditi, versate un filo d'olio in una teglia da forno e cominciate a riempire i cannelloni con il ripieno che avete preparato. Man mano che avrete riempito i cannelloni, adagiateli all'interno della teglia e ricoprite il tutto con il composto che vi è rimasto. Spolverate in superficie con un'altra manciata di parmigiano reggiano e infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, fino a che la superficie non sarà bella dorata.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Penne tonno e peperoni



Oggi vi proponiamo un primo piatto velocissimo da preparare, che ci ricorda ancora il sapore dell'estate. Le penne con tonno e peperoni sono gustose, saporite e perfette anche per il pranzo in ufficio. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di penne o altra pasta corta

600 g di peperoni

200 g di tonno

olio

sale

Per prima cosa lavare i peperoni, tagliarli a metà, eliminare il picciolo e i semi interni e ritagliarli in piccoli pezzettini.

Trasferire i peperoni in una pentola, aggiungere olio sale e mezzo bicchiere di acqua. Lasciarli cuocere per circa 20 minuti.

In questa versione abbiamo utilizzato i peperoni verdi, ma se avete anche quelli gialli e rossi mischiateli così il piatto risulterà più colorato.



Cuocere la pasta, ottime le penne ma va bene qualsiasi formato corto.

Nel frattempo frullare metà dei peperoni fino ad ottenere una crema, unirla ai peperoni in padella e aggiungere i filetti di tonno sgocciolati.



Scolare la pasta, aggiungerla al condimento e saltarla per qualche secondo.

Buon appetito a tutti!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Gnocchi di zucca con burro e](#)

salvia



La zucca in questo periodo è la vera protagonista delle nostre ricette e oggi vi proponiamo degli gnocchi di zucca conditi con burro e salvia. Semplici, profumati, delicati, morbidi e colorati, cosa aspettate a provarli? Ecco a voi la ricetta

Ingredienti per 2 persone

500 g di zucca pulita
200 g di farina di grano duro
40 burro
olio
salvia

Per prima cosa pulire la zucca e eliminando la buccia. Tagliarla in fette non troppo sottili e cuocerla in forno per circa 30 minuti. La zucca deve perdere l'acqua e diventare morbida in modo da essere schiacciata con una forchetta. Schiacciare la zucca e lasciarla scolare per un po' di tempo, meglio prepararla la sera precedente.



Mettere la farina su un piano, aggiungere la zucca e lavorare l'impasto fino a renderlo della giusta consistenza. Se necessario aggiungere altra farina, ma non troppo. L'impasto rimane più morbido dei classici gnocchi di patate, non spaventatevi.

Io ho usato una farina di grano duro timilia, biologica. Una farina molto profumata ricavata da un grano duro dalla spiga lunga e sottile che in Sicilia viene chiamato Tumminia.

Tagliare l'impasto in piccole porzioni, lavorarlo e tagliare i singoli gnocchi che via via adagiamo in una teglia infarinata.



Sciogliere il burro in un'ampia padella, aggiungere un filo d'olio e la salvia sminuzzata.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, non appena vengono a galla scolarli e ripassarli nella padella con il condimento.



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

Riso rosso su vellutata di ceci



Oggi vi proponiamo un primo piatto sano e gustoso, ottimo per riscaldare una giornata invernale, riso rosso su vellutata di ceci. E' una ricetta semplice e velocissima da preparare.

Ingredienti per 2 persone

150 g di riso rosso
1 kg di ceci già lessati
olio
sale

Per prima cosa lessare i ceci o utilizzare ceci già pronti. Con l'aiuto di una centrifuga o di un passaverdure, frullare i ceci, eliminando le bucce, lasciandone da parte qualcuno intero.



Scaldare la crema ottenuta su fuoco lento, salare e aggiungere un filo di olio a crudo.

Cuocere il riso rosso in abbondante acqua salata.



Quando il riso è pronto, mettere la vellutata di ceci in una ciotola, aggiungere il riso e servire ben calda.

A piacere potete aggiungere una spolverata di pepe.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Gnocchetti con melanzane e stracciatella



Oggi FraSincucina propone degli gnocchetti con melanzane e stracciatella su una salsa di pomodori freschi.

Un piatto profumato, saporito, delicato e colorato preparato con pochi ingredienti ma di ottima qualità.

Gli gnocchi utilizzati per la preparazione di questo primo sono realizzati senza patate, solo con acqua calda e farina di grano duro, come abbiamo visto qualche tempo fa nella nostra ricetta degli [gnocchetti senza patate con pesto di fave](#) o degli [gnocchetti senza patate con asparagi e burrata](#).

Ingredienti per 2 persone

gnocchetti senza patate ([vedi ricetta](#))

3 melanzane striate piccole (circa 400 g)

7 pomodori san marzano maturi

200 g di stracciatella

20 g di mandorle tritate

basilico

olio

sale

latte

**Per prima cosa, preparare gli gnocchi secondo la ricetta indicata prima e tenerli da parte.
Lavare i pomodori e con l'aiuto di una centrifuga o un passaverdure estrarre la salsa.
Cuocere la salsa di pomodoro in padella con olio, sale e basilico, fino a che non inizia ad addensare.**



**Mentre la salsa di pomodoro è sul fuoco, lavare le melanzane e togliere la parte superiore.
Con l'aiuto di un pelino taglia julienne, togliere la buccia alle melanzane e realizzare delle striscioline.**

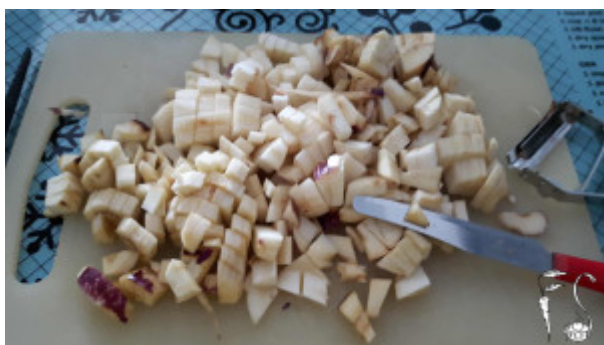


Scaldare un filo d'olio in una padella e tostare la julienne di melanzane per qualche minuto, salare e tenere da parte.

**Sempre nella stessa padella
dorare per qualche secondo la granelle di mandorle.**



Tagliare le melanzane a cubetti, trasferirle nella padella, aggiungere un filo d'olio, un pizzico di sale e cuocere per qualche minuto. Sfumare con un po' di acqua e cuocere per circa 10 minuti. Devono ammorbidirsi ma non diventare troppo cotte.



**Trullare metà della stracciatella con un po' di latte
fino ad ottenere una crema abbastanza liquida.**



Versare la crema nella padella
con le melanzane ma a fuoco spento.



Cuocere gli gnocchi, scolarli e
saltarli nel condimento.



Ora che tutto è pronto, preparare i piatti: sul fondo
mettere due cucchiaini di salsa di pomodoro, adagiare
sopra delicatamente gli gnocchi, mettere le
striscioline di melanzane croccanti, un cucchiaino di
stracciatella e una spolverata di mandorle tostate.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Rigatoni con crema di peperoni e capperi](#)



Oggi Frasincucina propone un primo piatto molto invitante, rigatoni con crema di peperoni e capperi, una ricetta semplice e veloce da preparare che ci riporta ai gusti dell'estate!

Ingredienti per 2 persone

250 g di rigatoni (o un'altra pasta corta a piacere)

1 peperone rosso

1 peperone giallo
30 g di cipolla fresca
40 g di mandorle
1 cucchiaino di capperi
olio
sale
basilico
latte

Per prima cosa pulire la cipolla e affettarla finemente. Mettere la cipolla in una padella capiente con un filo di olio e di acqua, cuocere a fuoco lento fino a farla dorare.



Nel frattempo lavare i peperoni, eliminare i semi e la parte superiore e tagliarli in piccoli pezzettini. Trasferire i peperoni nella padella con la cipolla, aggiungere il sale, il basilico, l'olio e mezzo bicchiere di acqua. Lasciar cuocere fino a che i peperoni diventano morbidi, circa 15/20 minuti.

Con l'aiuto di un mixer frullare le mandorle fino ad ottenere una granello, tenerne da parte un cucchiaino per la decorazione del piatto e aggiungere nel mixer i peperoni, i capperi e un po' di latte. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Consiglio: non frullare tutti i peperoni ma lasciarne qualcuno intero da aggiungere alla fine sul piatto.



Cuocere la pasta e scolarla al dente, tenendo da parte una tazzina di acqua di cottura.

Trasferire la crema di peperoni nella padella, aggiungere la pasta, l'acqua di cottura, ancora un filo di latte e saltare per qualche minuto.



Impiattare decorando con la granella di mandorle qualche pezzettino di peperone e un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

