

Spaghetti al pesto di asparagi e timo



Oggi vi proponiamo degli spaghetti al pesto di asparagi e timo , un primo piatto profumato e colorato, veloce e semplice da preparare.

Vi servono pochissimi ingredienti e se il pesto preparato è troppo, potete congelarlo e utilizzarlo per condire una pasta corta da portare a lavoro.

Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti
350 g di asparagi freschi
50 g di mandorle pelate
50 g di parmigiano
qualche rametto di timo
olio
sale
latte

Per prima cosa lavare gli asparagi sotto l'acqua corrente, eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzetti, tenendo da parte le punte.



Bollire in un pentolino un pochino di acqua, non appena è calda cuocere gli asparagi, ad esclusione delle punte, per circa 10 minuti, in modo che si ammorbidiscano.

Non appena sono pronti scolarli e tenerli da parte.

Mettere a bollire di nuovo un po' di acqua e scottare per qualche minuto anche le punte, scolarle e tenerle da parte.



Preparare ora il pesto: mettere in un frullatore, gli asparagi precedentemente sbollentati, il parmigiano, il timo, le mandorle e un pizzico di sale. Aggiungere un filo d'olio e un pochino di latte; frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Scaldare in una padella un filo d'olio e saltare le punte degli asparagi, devono cuocersi leggermente e rimanere un po' croccanti. Non appena sono pronte, tenerle da parte e nella stessa padella trasferire 3 cucchiaini di pesto.



Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente. Saltare la pasta con il pesto, se necessario aggiungerne ancora un'altro cucchiaino.

Impiattare gli spaghetti decorando con le punte di asparagi tenuti da parte e un filo d'olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Gnocchetti senza patate con ragù di gallinella



Oggi vi proponiamo un'altra ricetta che prevede l'utilizzo degli gnocchi senza patate, che abbiamo già utilizzato in altre occasioni, come negli [gnocchetti senza patate con pesto di fave](#) o negli [gnocchetti senza patate con asparagi e burrata](#).

In questa versione il condimento è fatto con un ragù di gallinella e pomodorini, per dare un tocco di sapore in più.

Ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

600 ml di acqua

600 g di farina di grano duro

per il condimento

50 g di porro

500 g di pomodorini

400 g di filetti di gallinella

olio

1/2 bicchiere di vino bianco

Per prima cosa, preparare gli gnocchi. Scaldare l'acqua

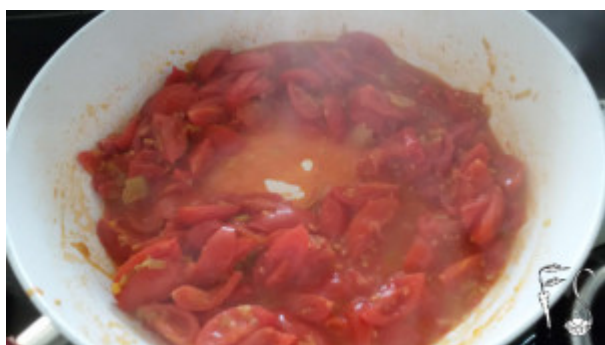
e poco prima che vada in ebollizione versarla in una ciotola, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciar riposare per 10 minuti e nel frattempo preparare il condimento.

Pulire la gallinella, eliminando la pelle e le lische. Tagliarla a dadini e tenerla da parte.

Ridurre il porro a fettine sottili e saltarlo in un'ampia padella con un filo d'olio e un pochino di acqua.

Lavare i pomodorini sotto l'acqua corrente, tagliarli a spicchi e trasferirli nella padella con il porro.

Aggiungere il sale e l'olio e saltare a fuoco vivo per qualche minuto, abbassare la fiamma e cuocere ancora per circa 7/8 minuti.



Quando i pomodorini sono cotti, aggiungere la gallinella, saltare velocemente a fuoco vivo, sfumare con il vino bianco e, dopo aver abbassato la fiamma, cuocere per circa 10 minuti.

Il condimento è pronto.



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.



Portare ad ebollizione l'acqua di cottura in una pentola sufficientemente grande, salarla e versare gli gnocchi. Cuocere per qualche minuto fin quando vengono a galla.



Scolare gli gnocchi e trasferirli nel condimento, saltare a fuoco vivo per insaporirli.



Un filo di olio a crudo e gli gnocchetti senza patate

con ragù di gallinella sono pronti per essere serviti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Anelli con crema di cannellini e bacche di Goji



Oggi FraSi in cucina vi propone un esperimento che ha portato alla preparazione di un primo piatto molto buono e delicato: anelli con crema di cannellini e bacche di Goji! Un formato di pasta che generalmente viene utilizzata per primi piatti di pesce, ma che si presta bene per primi cremosi come questo! Ecco la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

200 g di anelli

200 g di fagioli cannellini

20 g di bacche di Goji

sale e pepe

olio evo

Gli anelli sono un formato di pasta che richiede parecchio tempo per arrivare a cottura, quindi per prima cosa portate a bollore un tegame di acqua, salate con sale grosso e buttate a cuocere gli anelli.

Nel frattempo mettete in un contenitore i fagioli cannellini precotti. Aggiungete due cucchiaini circa di olio evo e riducete i fagioli in crema con un minipimmer. Per renderla ancora più cremosa aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Aggiungete le bacche di Goji, tenendone da parte 4/5 per decorare, e continuate a frullare con il minipimmer.

In una padella "salta pasta" versate la crema di fagioli cannellini e bacche di Goji. Quando gli anelli saranno cotti ma ancora leggermente al dente (dopo circa 20 minuti di cottura), scolateli in padella sulla crema.



Aggiungete un po' di acqua di cottura e saltate la pasta in padella con la crema di fagioli e bacche. Amalgamate bene la pasta con il condimento.



Impiattate e decorate con le bacche di Goji che avevate

precedentemente messo da parte.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Tortiglioni con crema di carciofi e pecorino romano](#)



Un piatto corposo, invitante, cremoso e saporito che ci porta in Ciociaria, dove i carciofi e il pecorino romano sono gli ingredienti chiave per molte ricette tipiche.

Oggi abbiamo deciso di unirli insieme, cercando di bilanciare il sapore dolce dei carciofi con il sapore deciso del pecorino...e il risultato è davvero

spettacolare. Provare per credere!

Ingredienti per 2 persone

4 carciofi

80 g di pecorino romano grattugiato

250 g di pasta corta, tipo tortiglioni o rigatoni

latte

olio

sale

Il primo passo nella preparazione di questa ricetta è la pulizia dei carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Eliminare 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 poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tagliare gli spicchi di carciofi e i gambi in piccoli pezzettini, lasciandone due interi.

Trasferire i carciofi tagliati in una padella, aggiungere olio, sale e un bicchiere di acqua.



Cuocere a fuoco lento fino a che non saranno morbidi.

Quando i carciofi sono pronti, frullarne metà insieme al pecorino romano, aggiungere un filo di latte fino ad ottenere un composto cremoso.



Mettere l'acqua sul fuoco per cuocere la pasta e nel frattempo tagliare i due spicchi di carciofi tenuti da parte in fettine molto sottili. Trasferire i carciofi in una padella, aggiungere un filo d'olio e pochissima acqua. Cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. Devono diventare leggermente croccanti e verranno usati come decorazione del piatto.



Quando l'acqua bolle cuocere la pasta e nel frattempo preparare delle cialdine di pecorino. Scaldare una padella antiaderente, mettere al centro una formina per biscotti o un piccolo coppapasta e riempire con un cucchiaino di pecorino. Far fondere il pecorino e poi lasciarlo raffreddare prima di staccare la cialda. Scolare la pasta molto al dente ma tenete da parte un po' di acqua di cottura. Saltare la pasta a fuoco vivo nel condimento di carciofi, aggiungere la crema e un po' di acqua di cottura.



Trasferire la pasta nei piatti e decorare con i carciofi saltati e una cialdina di pecorino.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette ciociare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Risotto agli asparagi](#)



Il risotto agli asparagi è un primo piatto dal sapore delicato ma intenso, perfetto per il pranzo della domenica. In questa versione abbiamo utilizzato gli asparagi selvatici, dal sapore più deciso ma, in alternativa, si possono usare gli asparagi comuni. Ecco

a voi la ricetta

Ingredienti per 2 persone

150 g di asparagi selvatici

100 g di pancetta

250 g di riso carnaroli

1 cipollina fresca

1/2 bicchiere di vino bianco

burro

parmigiano grattugiato a piacere

latte

olio

sale

brodo vegetale

Per prima cosa preparare il brodo vegetale, con quello che avete a disposizione, di solito noi usiamo una carota, 1/2 cipolla, una costa di sedano e una patata, ma questa volta potete aggiungere anche i gambi degli asparagi.

Cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti, a metà cottura aggiungere un filo d'olio.

Mentre il brodo vegetale cuoce, tagliare la pancetta: 80 grammi a dadini e i rimanenti 20 a striscioline.

Cuocere la pancetta tagliata a dadini in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua, non aggiungere né olio e né sale.

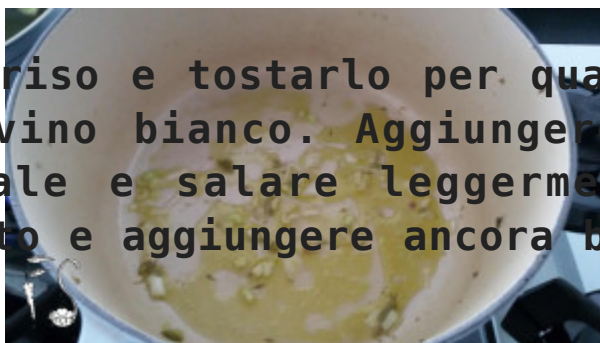
Dopo circa 10 minuti aggiungere gli asparagi, un filo d'olio e un bicchiere di acqua.

Lasciar cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



Quando gli asparagi sono cotti, toglierli dal fuoco e nella stessa pentola rosolare leggermente la cipolla precedentemente

sminuzzata. Aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto. Sfumare con il vino bianco. Aggiungere un mestolo di brodo vegetale e salare leggermente. Mescolare di tanto in tanto e aggiungere ancora brodo se necessario.



Dopo circa 10 minuti, aggiungere al riso in cottura gli

asparagi, in modo che piano piano il riso prenda sapore.
Continuare la cottura aggiungendo ancora brodo se necessario.



Mentre il riso continua la cottura, saltare a fiamma alta la pancetta tagliata a dadini, così da farla diventare croccante. Tenerla da parte.



Quando il riso è quasi cotto aggiungere un filo di latte, il burro e il parmigiano grattugiato.
Spegnerne la fiamma e mantecare.



Con l'aiuto di un coppapasta dare la forma al risotto, aggiungere le striscioline di pancetta e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)
[Vedi tutte le ricette](#)

Riso alla cantonese



Oggi vi proponiamo una versione semplice e leggera del riso alla cantonese, che possiamo definire più un'insalata di riso alla cantonese, ottima da gustare anche fredda e perfetta per il pranzo in ufficio. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 4 persone

350 g di riso basmati

500 g di piselli

4 uova

200 g di prosciutto cotto in fette sottili

sale

pepe

olio

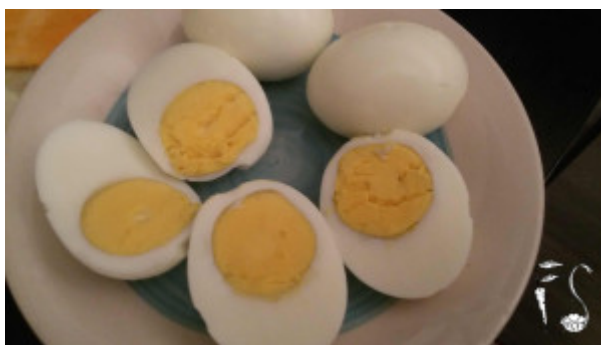
Per prima cosa cuocere i piselli in acqua bollente per circa 7/8 minuti; noi abbiamo utilizzato dei piselli congelati ma tra poco si troveranno quelli freschi di stagione che saranno sicuramente più saporiti e

gustosi.

Scolare i piselli e tenerli da parte.

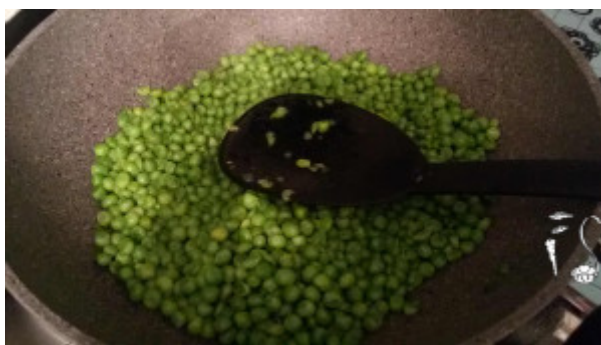
Mettere le uova in una pentola e coprirle con acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 8/10 minuti.

Una volta cotte, passare le uova sotto l'acqua fredda, sgusciatele e lasciarle raffreddare.



Nel frattempo cuocere il riso in abbondante acqua e scolarlo al dente.

Mentre il riso cuoce, in una padella capiente, tipo wok, scaldare un filo d'olio e saltare per qualche minuto i piselli. Salarli e lasciarli intiepidire.



Tagliare le uova in piccoli pezzettini e sminuzzare il prosciutto cotto.

Trasferire tutti gli ingredienti nella padella con i piselli e mescolare bene.

Aggiustare di sale, aggiungere una spolverata di pepe e un filo di olio a crudo.



Un piatto simpatico e colorato perfetto per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Bucatini al sugo di zucchine e prosciutto crudo](#)



I bucatini al sugo di zucchine e prosciutto crudo sono un piatto semplice ma gustoso. Ottimo come "svuotafriigo" e veloce da preparare.

Ingredienti per 2 persone

200 g di bucatini
2 zucchine
50 g di prosciutto crudo
1 cipollotto
500 g di passata di pomodoro
sale e pepe
olio evo

Mettete un filo d'olio in una padella. Tagliate a rondelle il cipollotto e mettetelo a rosolare in padella. Nel frattempo tagliate a cubetti molto piccoli (di lato 3 mm circa) le zucchine e, quando il cipollotto sarà diventato trasparente, mettetele a cuocere in padella.



Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i bucatini. Lasciate cuocere per 8 minuti circa.

Quando le zucchine saranno cotte aggiungete la passata di pomodoro e i prosciutto crudo tagliato a listarelle. Fate bollire il sugo per un paio di minuti.

Scolate i bucatini abbastanza al dente e saltateli in padella nel sugo.

E buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Gnudi al pomodoro



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice, delicato ma di grande effetto.

Qualche settimana fa abbiamo visto la versione classica con [burro e salvia](#), oggi invece vi proponiamo gli gnudi al pomodoro, un piatto più colorato dal sapore intenso.

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)
450 g di ricotta di pecora
40 g di farina + quella per la lavorazione
1 uovo
parmigiano grattugiato
pepe
noce moscata
500 g passata di pomodoro
olio
sale

Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la

sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare.

Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina

nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Nel frattempo mettere la passata di pomodoro in una padella, aggiungere sale ed olio e cuocere a fuoco basso per circa 10/15 minuti.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Zuppa di verza e patate](#)



La primavera sta arrivando ma c'è ancora qualche giornata grigia in cui viene voglia di una buona zuppa. Oggi vi proponiamo la zuppa di verza e patate, arricchita con della pancetta che dona al piatto un carattere più gustoso.

Ingredienti per 2 persone

450 g di verza
250 g di patate
70 g di pancetta
150 g di riso
olio
peperoncino
sale

Nella preparazione di questa zuppa abbiamo utilizzato la pentola a pressione che velocizza molto i tempi di cottura. Se avete più tempo potete optare per la cottura tradizionale.

Per prima cosa pulire la verza, tagliarla a striscioline e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente.

Tagliare la pancetta a dadini e metterla nella pentola con un filo d'olio e un pochino d'acqua.

Cuocere la pancetta a fuoco basso, fino a che non

inizia a dorare, aggiungere la verza e farla appassire.



Nel frattempo pulire le patate e tagliarle a dadini e aggiungerle alla verza. Condire con un pizzico di sale grosso, il peperoncino e se necessario un filo di olio.



Coprire con l'acqua necessaria e cuocere a pressione, per circa 25 minuti dal fischio. Quando la zuppa è pronta aggiungere un bicchiere di acqua, portare ad ebollizione e cuocere il riso.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Linguine con asparagi e pinoli

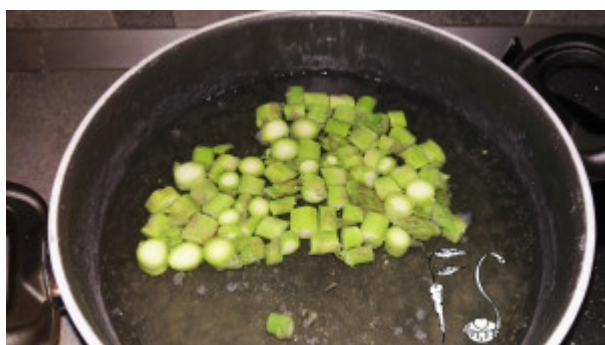


L'asparago è un ingrediente che non ho mai apprezzato tanto, ma che ho piacevolmente riscoperto ed utilizzato in tante ricette. Quella di oggi è un primo piatto, linguine con asparagi e pinoli, delicate e leggere! Da provare assolutamente!

Ingredienti per 2 persone

200 g di linguine
1/2 cipolla non troppo grande
200 g di asparagi circa
20 g di pinoli
10 g di burro
50 ml di panna
1 pizzico di noce moscata
sale e pepe

In una padella mettete a fondere il burro. Tagliate a velo la cipolla e mettetela a cuocere a fuoco lento in padella. Nel frattempo portate a bollire una casseruola d'acqua. Tagliate la parte più dura degli asparagi, lavateli, tagliateli a piccole rondelle e fateli sbollentare nell'acqua per 3 minuti circa.



Aggiungete in padella i pinoli e fateli saltare intanto che sbollentano gli asparagi.



Con un colino, togliete gli asparagi dalla pentola e buttateli in padella insieme a cipolla e pinoli. Salate l'acqua bollente che avete conservato e cuocetevi le

linguine.

Fate cuocere gli asparagi in padella, a fuoco lento, per almeno 7/8 minuti.



Aggiungete la panna e lasciatela addensare, sempre a fuoco lento. Aggiungete un pizzico di noce moscata e aggiustate di sale e pepe.

Scolate le linguine tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Saltatele in padella con un po' di acqua cottura e amalgamate bene.



La cremosità delle linguine con la panna sarà contrastata dalla croccantezza dei pinoli e degli asparagi che rimangono volutamente leggermente crudi. E la tendenza dolce della cipolla e della panna sarà perfettamente equilibrata dalla leggera tendenza amara degli asparagi. Davvero un primo piatto da provare!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)