

Lasagne con i carciofi



Oggi vi proponiamo delle lasagne con i carciofi, soffici e delicate. Un piatto semplice e veloce da preparare, ottimo per un pranzo domenicale, e perché no, se ne avanza una porzione utilizzatela il giorno dopo in ufficio, saranno ancora più buone.

Se utilizzate tutti ingredienti freschi potete congelare le lasagne e cuocerle al momento del bisogno.

Ingredienti per 4 persone

12 fogli di pasta per lasagne già pronta

900 g di carciofi

60 g di pancetta

sale

olio

Per la besciamella

1 litro di latte

4 cucchiaini di farina

100 g di burro

sale

noce moscata

Per prima cosa mettere i carciofi in una padella con mezzo bicchiere di acqua e un filo d'olio. Salare e cuocere fino a che diventano morbidi. In questa ricetta

abbiamo usato dei carciofi interi ma potete usare anche quelli già tagliati a spicchi, varia leggermente il tempo di cottura.



Quando i carciofi sono morbidi, tagliarli a spicchi e cuocere ancora fino a che l'acqua sarà completamente assorbita.

Togliere i carciofi dalla padella e far saltare qualche minuto la pancetta tagliata a dadini. Sminuzzare i carciofi in pezzi più piccoli, aggiungerli alla pancetta e cuocere ancora qualche minuto in modo che si insaporiscano bene. Tenere da parte qualche spicchio di carciofo intero per la decorazione del piatto.



Mentre il condimento è sul fuoco, preparare la besciamella.

In un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere 4 cucchiaini di farina, mescolare bene facendo amalgamare il composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo

necessario per farla addensare, mescolando continuamente. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.



Quando la besciamella è pronta, versarne qualche cucchiaino nei carciofi e amalgamare.



Versare un po' di besciamella sul fondo della teglia e adagiare la pasta, aggiungere i carciofi, ancora besciamella e poi di nuovo due sfoglie di pasta fino all'esaurimento degli ingredienti.

Coprire l'ultimo strato con la restante besciamella e un po' di pangrattato.



Cuocere in forno caldo a 175° per circa 45 minuti.

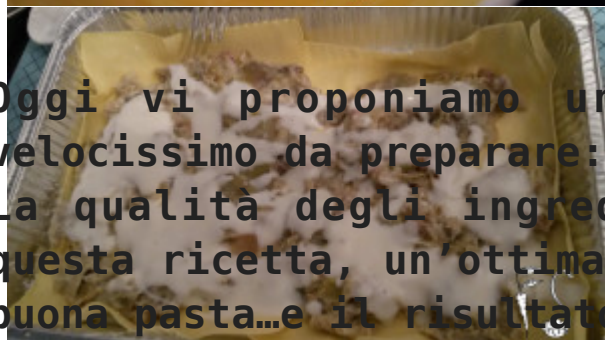
[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Linguine con crema di ricotta



Oggi vi proponiamo un primo piatto semplice e velocissimo da preparare: linguine con crema di ricotta. La qualità degli ingredienti è il vero segreto di questa ricetta, un'ottima ricotta di pecora fresca, una buona pasta...e il risultato è garantito.

Una buona idea per un pranzo dell'ultimo minuto.

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

250 g di ricotta di pecora

burro

pepe

Per prima cosa mettere a bollire l'acqua in una pentola capiente e nel frattempo schiacciare la ricotta con una forchetta fino a renderla cremosa.

Quando l'acqua bolle, salarla e aggiungere la pasta.

Mettere la ricotta in una ciotola abbastanza grande, aggiungere un po' di burro e qualche cucchiaino di acqua calda. Sciogliere il burro e mescolare fino a formare una crema morbida.



Scolare la pasta al dente, tendendo da parte un bicchiere di acqua calda.

Versare la pasta nella crema di ricotta e mescolare bene per amalgamarla. Se necessario aggiungere qualche cucchiaino di acqua calda.



Servire la pasta ben calda con una spolverata di pepe.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Zuppa di cavolo nero, zucca e patate](#)



Il cavolo nero è il protagonista della zuppa Toscana, dal sapore intenso e dal colore verde scuro. Oggi lo utilizziamo per fare una zuppa un po' particolare, aggiungiamo delle patate e la zucca che addolciscono e ammorbidiscono il sapore del cavolo. Un piatto invernale ottimo per scaldare queste giornate di freddo intenso.

Ingredienti per 2 persone

700 g di cavolo nero

300 g di zucca

300 g di patate

olio

sale

peperoncino

2 fette di pane

Per prima cosa pulire il cavolo nero, eliminare la parte inferiore e tagliarlo a pezzetti. Lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarlo scolare.

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a dadini.

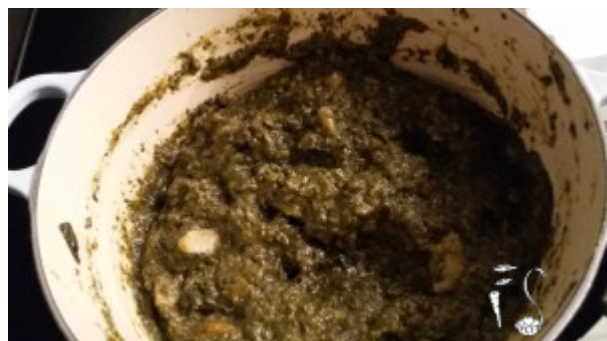
Pulire la zucca, eliminando i semi e la buccia e tagliarla a dadini.

Mettere in una pentola capiente il cavolo, la zucca, le patate, due bicchieri di acqua, sale grosso, olio e un pizzico di peperoncino. Se avete poco tempo potete utilizzare la pentola a pressione così dopo aver fatto appassire gli ingredienti a fuoco vivo, basteranno circa 30 minuti dall'inizio del bollore. In alternativa se avete più tempo a disposizione vi consigliamo una cottura lenta, meglio se in una pentola in ghisa. Anche in questo caso, mettere tutti gli ingredienti, due bicchieri di acqua, il sale, l'olio e il peperoncino e cuocere fino a che non diventano morbidi e l'acqua si sarà assorbita.



Con un minipimmer frullare la zuppa, lasciando qualche tocchetto di verdura intero.

Se necessario cuocere ancora per far asciugare l'acqua in eccesso.



Tagliare il pane a dadini e cuocerli in una padella con un filo d'olio fino a farli tostare.

Servire la zuppa ben calda con i crostini di pane e un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Lumaconi ripieni con prosciutto cotto e funghi



Oggi FraSi in cucina vi propone un'altra ricetta di pasta al forno: dei lumaconi ripieni di prosciutto cotto e funghi. Un piatto non troppo leggero (potremmo quasi considerarlo un piatto unico), non troppo veloce da preparare, ma di grande soddisfazione!

Ingredienti per 2 persone

8 lumaconi (pasta)
5/6 funghi champignon
80 g circa di prosciutto cotto
100 g di mozzarella
450 ml di conserva di pomodoro
1 spicchio di aglio
parmigiano reggiano grattugiato
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Portate a bollore una casseruola di acqua, salate e buttate la pasta. Lasciatela cuocere per circa 18 minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che i lumaconi si attacchino e si rompano.

Nel frattempo preparate il ripieno.

In una padella lasciate rosolare uno spicchio d'aglio in un filo di olio evo, lavate i funghi, tagliateli grossolanamente in pezzi piuttosto piccoli e metteteli in padella. Lasciateli cuocere per circa 10/15 minuti. Aggiungete il prosciutto cotto tagliato a pezzetti piccoli e fate saltare per pochi secondi.



Salate e pepate e aggiungete la conserva di pomodoro. Mescolate bene.

Scolate la pasta, abbastanza al dente, con delicatezza per non rompere i lumaconi e lasciateli raffreddare leggermente.

Riempite i lumaconi uno ad uno con il ripieno di prosciutto cotto e funghi.

Cospargete una teglia di conserva di pomodoro e adagiatevi sopra i lumaconi ripieni.



Ricoprite con la restante parte di conserva di pomodoro. Tagliate finemente la mozzarella e cospargetela sopra la pasta. Spolverate con un po' di parmigiano reggiano grattugiato e infornate in forno caldo a circa 200°C per 10 minuti.



Una volta che la mozzarella si sarà fusa e si sarà formata una leggera gratinatura superficiale, sfornate la pasta e impiattate.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Lasagne verdi al ragù di capriolo



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta di cacciagione: lasagne verdi al ragù di capriolo! In questa ricetta abbiamo utilizzato lasagne pronte, ma solo perché era troppo lunga la preparazione e marinatura del capriolo! Vi promettiamo che prima o poi faremo anche la ricetta tradizionale delle lasagne. Abbiamo cercato di alleggerire un po' il piatto, preparando una besciamella con latte di riso, ma era il massimo che si poteva fare, perché il piatto si

presenta comunque abbastanza strutturato.
Vi assicuriamo che il sapore e il gusto non mancano!

Ingredienti per 4 persone

Per il ragù di capriolo:

1 kg circa di carne di capriolo
300 g di pancetta macinata
3 cipolle
3 carote
2 coste di sedano
bacche di ginepro
3 foglie di alloro
1 litro di vino rosso
1 kg circa di conserva o passata di pomodoro
sale e pepe
un filo di olio evo

Per la besciamella:

50 g di burro
50 g di farina
1/2 litro di latte di riso
1 pizzico di sale
noce moscata

Per le lasagne:

9 fogli circa di lasagne verdi pronte
3 cucchiaini di parmigiano reggiano

Preparazione del ragù di capriolo

Tagliate a pezzi il capriolo e mettetelo in una ciotola molto capiente.

Tagliate grossolanamente “gli odori”, quindi due carote, due cipolle e due coste di sedano e metteteli nella ciotola insieme al capriolo. Aggiungete una

manciata di bacche di ginepro e le foglie di alloro.



Versate all'interno tutto il vino rosso e lasciate riposare per qualche ora (io ho fatto questa prima operazione la sera e ho lasciato riposare tutta la notte).



Togliete la carne di capriolo, senza buttare il liquido, e tagliatela a pezzetti piuttosto piccoli. Tritate finemente la cipolla, la carota e la costa di sedano rimaste e fate un soffritto in una casseruola con un po' di olio evo. Aggiungete la pancetta tritata e un po' alla volta aggiungete il capriolo. Rimettete anche il vino utilizzato per la marinatura della carne e piano piano, mentre la carne cuoce, lasciatelo

evaporare. Mescolate bene e, quando la carne sarà rosolata, aggiungete la conserva di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe e lasciate bollire per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

Preparazione della besciamella

In un pentolino fate fondere il burro a fiamma bassa. Aggiungete la farina e tostate per circa 2 minuti mescolando sempre per evitare la formazione di grumi. Quando la farina risulterà dorata, aggiungete un po' alla volta il latte di riso mescolando continuamente. Aggiungete un pizzico di sale e noce moscata e lasciate cuocere per circa 6/7 minuti mescolando sempre fino a raggiungere una consistenza abbastanza densa.

Preparazione delle lasagne

Prendete una teglia di alluminio e copritene il fondo con uno strato di besciamella. Ricoprite tutto il fondo con fogli di lasagne verdi, tagliandole e componendole, se necessario, per ricoprire tutto il fondo della teglia. Mettete sopra uno strato di besciamella e uno di ragù. Ricoprite di nuovo con altri fogli di lasagne e ripetete l'operazione alternando besciamella e ragù di capriolo fino a comporre almeno tre strati. Finite con uno strato di ragù e spolverate tutta la superficie con parmigiano grattugiato.

Infornate in forno caldo a 200°C per circa 20 minuti.

Tagliate le lasagne in porzioni quadrate e impiattate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Risotto zucca e funghi



Ecco il risultato di una cena “svuota frigo” con due semplici ingredienti: risotto zucca e funghi.

Un piatto improvvisato molto semplice, ma allo stesso tempo delicato e decisamente buono! Provate la nostra ricetta!

Ingredienti per 2 persone

130 g di zucca

150 g di funghi misti



2 bicchieri di riso Roma
6 bicchieri di acqua
1 rametto di prezzemolo
1/2 cipolla
1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco piccolo
2 noci di burro
Olio evo
Sale e pepe

Preparazione

Tagliate molto finemente la mezza cipolla. In una casseruola fate soffriggere la cipolla tritata con una noce di burro.



Quando sarà diventata trasparente, aggiungete il riso e fatelo tostare per 2/3 minuti. A questo punto aggiungete l'acqua (in rapporto di 3 bicchieri di acqua per ogni bicchiere di riso) e lasciate cuocere per almeno 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo, eliminate la buccia della zucca e tagliatela a dadini. Tagliate grossolanamente anche i funghi. In una padella, mettete a rosolare uno spicchio d'aglio in un filo di olio evo. Dopodiché eliminate l'aglio e mettete a cuocere la zucca a fiamma piuttosto vivace. Dopo 3/4 minuti, mettete in padella anche i funghi e un peperoncino fresco per insaporire.



Lasciate cuocere a fiamma alta per 6/7 minuti. Quando la zucca e i funghi si saranno ammorbiditi, trasferiteli in un contenitore, salate e pepate e riduceteli a crema con il minipimmer.

Quando tutta l'acqua di cottura del riso si sarà ridotta e il riso risulterà cotto, aggiungete un'altra noce di burro per la mantecatura del risotto. Spegnete la fiamma, aggiungete la crema di zucca e funghi e mescolate bene. Ricordate che il riso continua a cuocere anche dopo averlo tolto dal fuoco!

Dato che il risotto si presta bene a dei simpatici impiattamenti, noi abbiamo usato un coppapasta di forma quadrata con sopra dei funghi crudi per decorazione.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Passatelli in brodo



Per il vostro cenone di capodanno, ma non solo, vi proponiamo un primo piatto tipico della tradizione romagnola: i passatelli in brodo. Un piatto povero della tradizione contadina, quindi un piatto semplice, ma molto buono e che si presta a tante varianti.

Ingredienti per 4 persone

Per i passatelli:

3 uova
230 g di parmigiano
230 g di pangrattato
1 pizzico di sale

Per il brodo:

1 carota
1 cipolla bianca
1 costa di sedano
qualche rametto di prezzemolo
4 litri di acqua
1 kg circa di carne di gallina da brodo
sale grosso

Preparazione

Per prima cosa prepariamo il brodo di gallina. Mettete l'acqua in una casseruola piuttosto grande. Pulite e

pelate la carota e la costa di sedano e tagliateli grossolanamente. Pelate e tagliate grossolanamente anche la cipolla. Mettete nella casseruola la carota, la cipolla, il sedano e la carne di gallina, accendete il fuoco e portate a bollore. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo e lasciate su fuoco bassissimo per circa 2 ore.

Di tanto in tanto, con una ramina, eliminate il grasso che affiora in superficie.

Al termine delle due ore, filtrate il brodo eliminando la carne e la verdura e lasciatelo raffreddare.

Nel frattempo preparate i passatelli.



Mettete nel robot da cucina circa 150 g di parmigiano, 150 g di pangrattato e le uova. Iniziate ad impastare e poco a poco, in base alla consistenza dell'impasto, aggiungete, in pari proporzioni, la parte restante di parmigiano e pangrattato, fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo morbido.

Con l'impasto così ottenuto, create delle palline non troppo piccole e, una ad una, mettetele nello schiacciapastate.



Chiudete lo schiacciapastate e fate cadere i passatelli nel tegame con il brodo.



Prima di cuocere i passatelli, lasciateli un po' a mollo nel brodo, in modo da farli insaporire ancora di più e in modo da compattare bene l'impasto, così non si romperanno in cottura.

Riaccendete il fuoco e riportate a bollire il brodo coi passatelli. Quando saliranno a galla, saranno pronti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altri Piatti Tipici](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Risotto di mare](#)



Oggi vi proponiamo il risotto di mare, pieno di “inciampi” come si dice a Livorno ovvero bello ricco di pesce, come gamberetti, calamari, pannocchie e vongole. E’ un primo adatto ad ogni occasione e perfetto per il cenone di Natale.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

150 g di gamberetti

1 calamaro

250 g di pannocchie

400 g di vongole

300 g di riso

1 cipolla

1 patata

1 carota

olio

peperoncino

latte

burro

Per prima cosa mettere le vongole in ammollo in acqua fredda e sale e lasciarle qualche ora.

Mentre le vongole stanno spurgando pulire il calamaro, eliminando le viscere interne e la pelle, tagliarlo in piccoli pezzettini e cuocerlo in una padella con mezzo bicchiere di acqua.

Pulire le pannocchie estraendo la polpa interna.

Lasciare da parte le teste e le code e lasciare due pannocchie più piccole intere.

Pulire i gamberetti eliminando la testa e la coda e la corazza esterna.

Lavare il pesce sotto l'acqua corrente e aggiungerlo nella padella con i calamari. Se necessario aggiungere un pochino di acqua.

Mentre il pesce cuoce mettere in una pentola la patata e la carota sbucciate, le teste e le code delle pannocchie e far cuocere il brodo che poi verrà usato per la cottura del riso.

Nel frattempo lavare le vongole sotto l'acqua corrente e metterle in una padella per far aprire i gusci con un bicchiere di acqua.



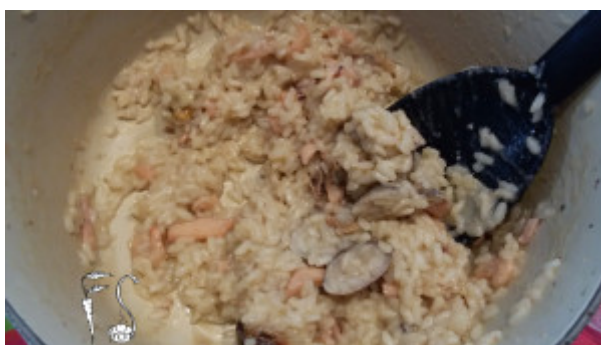
Una volta che le vongole sono aperte trasferirle nella padella con i calamari le pannocchie e i gamberi eliminando alcuni gusci. Aggiungere un po' di olio e il peperoncino.

Lasciar cuocere per circa 15 minuti.



Nel frattempo far dorare un piccolo pezzettino di cipolla con un filo d'olio in una pentola capiente, aggiungere il riso, tostarlo per qualche minuto e poi sfumarlo con il vino bianco. Procedere con la cottura del riso aggiungendo di volta in volta il brodo. A metà cottura aggiungere il pesce.

Quando il riso è quasi cotto aggiungere un filo di latte, mescolare e spegnere il fuoco. Aggiungere una noce di burro, mantecare ed impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette di Natale](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Risotto con la zucca](#)



Buono, profumato, delicato, il risotto alla zucca è un

primo piatto perfetto per ogni occasione.

Ingredienti per 2 persone

250 g di riso carnaroli biologico

450 g di zucca

$\frac{1}{2}$ cipolla

salvia

peperoncino

latte

parmigiano grattugiato

brodo vegetale

vino bianco

Per prima cosa pulire la zucca eliminando la buccia esterna e tagliarla a dadini.

Tritare la cipolla e soffriggerne la metà in un pentola con un filo d'olio, aggiungere la zucca, il peperoncino, il sale e la salvia. Cuocere per circa 15 minuti, fino a che la zucca non diventa morbida.



Mentre la zucca cuoce, preparare il brodo vegetale con quello che avete in casa, cipolle, sedano carote e patate.

Togliere la zucca cotta dalla pentola e tenerla da parte, nella stessa pentola iniziare a preparare il risotto.

Per prima cosa soffriggere la restante cipolla con un filo d'olio e un cucchiaino di acqua, aggiungere il

riso, tostarlo per qualche minuto e sfumare con il vino bianco. Non appena il vino è evaporato aggiungere il brodo vegetale. Girare il riso e coprire con il brodo quando necessario.



A metà cottura, aggiungere la zucca e cuocere ancora fino a che il riso risulta asciutto e cotto leggermente al dente.

A fine cottura aggiungere un po' di latte e il parmigiano grattugiato, mescolare per renderlo cremoso e mantecare a fuoco spento per qualche minuto.



Con il parmigiano potete realizzare delle cialde per la decorazione del piatto. Scaldare una padellina, posizionare il coppapasta con la forma desiderata e all'interno mettere un cucchiaino di parmigiano, cuocere fino a che il parmigiano non si scioglie. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare qualche minuto.



Utilizzare le cialde come decorazione del piatto con qualche fettina di zucca scottata in padella.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Spaghetti integrali ricotta e zucchine](#)



Gli spaghetti integrali ricotta e zucchine sono un primo leggero e gustoso, ma anche veloce da preparare! Un'idea semplice per quando vi sono rimaste poche cose in casa e dovete inventarvi un primo per il pranzo.

Ingredienti per 2 persone

**180 g di spaghetti integrali
1 zuccina
50 g di ricotta
olio evo
sale e pepe**

Lavate e tagliate grossolanamente una zuccina. Mettete un cucchiaino circa di olio extravergine di oliva in una padella e mettetevi a cuocere la zuccina. Cuocetela a fuoco lento, in modo che la zuccina rilasci la sua acqua. Lasciatela cuocere finché non sarà molto morbida.

Nel frattempo fate bollire una pentola di acqua, salate e buttate gli spaghetti integrali.

Mentre gli spaghetti cuociono, passate la zuccina al minipimmer fino ad ottenere una crema. Versate la crema di zucchine in una ciotola e mescolate con la ricotta fino ad ottenere una crema omogenea. Salate, pepate e ripassate in padella.

Scolate gli spaghetti leggermente al dente, tenendo un mestolo circa di acqua di cottura. Versate gli spaghetti in padella insieme alla crema di zucchine e

ricotta e saltata con l'acqua di cottura rimasta.
E il vostro primo è pronto!



Impiattate aiutandovi con il mestolo e, se volete, aggiungete un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)