

# Sformatini di spinaci e asiago



Un antipasto sfizioso o un secondo completo, oggi Frasincucina propone i suoi sformatini di spinaci e asiago, dal cuore cremoso e filante.

L'ideale è prepararli in anticipo e congelarli in modo da averli pronti per ogni occasione.

**Ingredienti per 6 sformatini**

600 g di spinaci freschi

500 g di ricotta

150 g di asiago

olio

sale

Per prima cosa pulire gli spinaci, lavarli accuratamente e scolarli.

Trasferire gli spinaci in un tegame, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e lasciarli appassire.

Aggiungere un filo di olio e un pizzico di sale e cuocere per circa 20 minuti.



Frullare metà degli spinaci con la ricotta fino ad ottenere una crema e tagliare l'asiago a dadini.



Preparare 6 stampini in alluminio, oliarli ed adagiare sul fondo gli spinaci cotti, formando una base per il composto cremoso.



Versare all'interno di ogni stampino, il composto di spinaci e ricotta e aggiungere i dadini di asiago. Ricoprire con i restanti spinaci.



Cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Lasciar raffreddare leggermente e capovolgere nel piatto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Vellutata di ceci con stracciatella



Oggi vi proponiamo una vellutata di ceci con stracciatella, un antipasto velocissimo da preparare. Pochi ingredienti ed ecco che in pochi minuti potete creare un delizioso fingerfood per stupire i vostri

ospiti.

L'idea è nata come svuotafrigo, per consumare dei ceci precedentemente lessati e un ultimo cucchiaio di stracciatella fresca.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 di ceci lessi**

**2 cucchiai di stracciatella**

Per preparare la vellutata, se i ceci sono già stati lessati è sufficiente ridurli in crema con l'aiuto di un passaverdure. Non utilizzare il minipimmer, altrimenti rimarranno anche tutte le bucce e la crema risulterà più compatta e pesante.

Scaldare la crema in un pentolino con un filo di olio e sale.

Cuocere per qualche minuto, giusto il tempo di insaporirla.

Trasferire la crema in piccoli bicchierini e versare sopra un cucchiaio di stracciatella. Un po' di pepe e il vostro piatto è pronto.

L'abbinamento dei sapori è molto buono, ottima anche l'idea della crema calda e della stracciatella fredda.

Per una serata tutta bicchierini, provate anche [vellutata di zucca](#) o la [crema di carciofi con stracchino](#).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Sformatini broccoli e stracchino



Oggi vi proponiamo una rivisitazione di una nostra ricetta, sformatini broccoli e stracchino, che abbiamo visto qualche tempo fa.

La variante è sia negli ingredienti, perché questa versione non prevede le patate, che nella presentazione del piatto.

Ottimi come secondo, ma anche come antipasto.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 6 sformatini**

500 g di broccoli

250 g di stracchino

pangrattato

olio

sale

pepe

noce moscata

Per prima cosa lessare i broccoli in acqua bollente e scolarli al dente. Lasciare da parte qualche cima intera per la decorazione del piatto.



Trasferire i broccoli nel frullatore, aggiungere il sale, l'olio, la noce moscata e 200 grammi di stracchino.

Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Oliare con l'aiuto di un pennello i pirottini di alluminio, cospargerli con il pangrattato e riempirli con il composto di broccoli e stracchino.



Cuocere a 180° in forno ventilato per 20 minuti.



Quando gli sformatini sono cotti, lasciarli raffreddare qualche minuto prima di girarli nel piatto. Mettere su ogni sformatino una noce di stracchino e un piccolo broccolo intero per un tocco di colore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Crema di carciofi con stracchino



Crema di carciofi con stracchino in simpatici e sfiziosi bicchierini, ottimi come antipasto, o come finger food per un apericena.

## Ingredienti per 2 persone

2 carciofi

100 g stracchino

latte

olio

sale

Per prima cosa 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 poi lavare sotto l'acqua corrente.

Trasferire i carciofi in una padella, con un filo di olio e un po' di sale. Aggiungere un bicchiere di acqua e cuocere a fuoco lento per 20 minuti, fin quando non sono diventati morbidi. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua.

Nel frattempo trasferire lo stracchino in un mixer, aggiungere un po' di latte e frullare. Nella quantità di latte regolatevi in base alla densità dello stracchino, la crema deve venire leggermente spumosa ma non troppo liquida.



Trasferitela in un sac a poche ed utilizzare il mixer per frullare i carciofi. Anche qui aggiungere un filo di latte.



Trasferire la crema di carciofi nei bicchierini e con il sac a poche aggiungere la crema di stracchino.



Per una serata tutta bicchierini, provate anche [vellutata di zucca](#).

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

---

[\*\*Polpette di verdure\*\*](#)



**Le polpette di verdure sono un'idea sfiziosa e gustosa per utilizzare le verdure di stagione.**

**Oggi le abbiamo preparate con melanzane, zucchine e patate ma potete personalizzarle a seconda del vostro gusto.**

**Con la cottura in padella risultano più leggere e sane, sono ottime come antipasto, simpatiche per un aperitivo con gli amici, ma buone anche come contorno.**

**Ingredienti per 8 polpette**

**1 melanzana**

**1 zucchina**

**1 patata**

**1 uovo**

**pangrattato**

**farina di mais per polenta istantanea**

**timo**

**sale**

**olio**

**Per prima cosa pulire la melanzana e la zucchina eliminando le estremità e sminuzzarle finemente con l'aiuto di una grattugia. Trasferire le verdure in una padella, salare e aggiungere un filo di olio.**

**Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.**



Mentre le verdure sono sul fuoco, pulire la patata, tagliarla a dadini e cuocerla in acqua per circa 10 minuti. Schiacciare la patata con una forchetta fino a renderla cremosa, aggiungere le verdure, un po' di olio e se necessario un pizzico di sale.

Aggiungere un uovo e qualche fogliolina di timo. Amalgamare bene e aggiungere un cucchiaio di pangrattato.



In un piatto preparare la panatura con il pangrattato e la farina per polenta istantanea in uguali quantità. Con l'aiuto di un cucchiaio trasferire il composto nella panatura e formare le polpette.

Lasciar riposare le polpette in frigo per almeno 1 ora prima della cottura.



Scaldare un filo d'olio in una padella, trasferire le polpette e cuocerle a fuoco medio per circa 10 minuti girandole a metà cottura.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Polpette di zucca con cuore filante





Ormai è chiaro che la zucca si presta benissimo per tante ricette, dolci e salate, come le ottime polpette di zucca con cuore filante che vi proponiamo oggi! La ricetta è semplicissima, ma il risultato è assicurato! E in poco tempo avrete un'idea gustosa per un antipasto o un contorno.

### Ingredienti per 6 polpette

350 g di polpa di zucca già pulita  
50 g di mozzarella  
5/6 cucchiai di parmigiano grattugiato  
7/8 cucchiai di pangrattato  
1 uovo  
sale e pepe

### Preparazione

Mettete in una casseruola la polpa di zucca tagliata a dadini e fatela cuocere senza acqua a fiamma bassissima per 15/20 minuti. Quando la polpa di zucca si sarà ammorbidente, riducetela a crema con il minipimer. Passate la crema di zucca in una ciotola e aggiungete l'uovo (intero). Mescolate amalgamate bene. Aggiungete il parmigiano grattugiato e il pangrattato un po' alla volta mescolando bene. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete parmigiano e pangrattato finché il composto non risulterà piuttosto denso.

Tagliate la mozzarella a dadini di lato circa 1,5 cm. Prendete un cucchiaio abbondante di composto di zucca,

mettetelo nel palmo della mano, mettete al centro un pezzetto di mozzarella e con entrambe le mani formate delle polpette.

Ripetete la stessa operazione fino a terminare il composto di zucca (vi verranno all'incirca 6 polpette non troppo piccole).

Preriscaldate il forno a 180°C. Rivestite una teglia con carta da forno e disponetevi le polpette.



Cuocete in forno caldo a 180°C per circa 15/20 minuti. A metà cottura girate le polpette in modo da farle dorare su tutta la superficie.



Ed ecco che le vostre polpette di zucca sono pronte! Buonissime e con un cuore filante di mozzarella! In alternativa al forno, potete anche friggerle!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Vellutata di zucca



Avete ancora una zucca da consumare o avete qualche scorta in congelatore? Allora ecco un'altra ricetta a base di zucca, semplice e veloce da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

800 g di zucca pulita

300 g di patate

1/2 porro

sale

olio evo

peperoncino

foglie di salvia

Per prima cosa pulire il porro, tagliarlo a rondelle e metterlo in una pentola capiente con un filo d'olio e un po' di acqua. Nel frattempo pulire la zucca eliminando la buccia e tagliarla a dadini. Sbucciare le patate e tagliare anche queste in piccoli pezzi.

Mettere le patate e la zucca nella pentola, aggiungere il peperoncino, le foglie di salvia, un po' di sale e 1 bicchiere di acqua.



Cuocere per circa 30 minuti, fin quando la zucca e le patate non diventano morbide.

Con l'aiuto di un mixer o di un minipimer riducete il tutto in una morbida crema ma prima eliminate le foglie di salvia per avere una crema "pulita" dal colore arancio.

La vellutata di zucca è un piatto che si può servire come primo o come antipasto ad esempio in piccoli bicchierini monoporzione.



Decorate con chips croccanti di zucca e una foglia di salvia.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Alici al gratin



Oggi vi proponiamo un secondo piatto veloce da preparare, le alici al gratin, perfette anche come antipasto e perché no anche come simpatico fingerfood per il vostro apericena.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

**600 g di alici**

**10 pomodorini**

**olio**

**prezzemolo**

**pangrattato**

**aceto**

Per prima cosa pulire le alici: togliere la testa, eliminare le viscere interne e la spina centrale ed aprirle a metà.

Lavare le alici sotto l'acqua corrente e scolarle.

Foderare la placca del forno con la carta e adagiarvi sopra le alici, ben aperte.

Lavare i pomodorini, tagliarli a dadini e metterli sopra le alici.

Spolverare con il pangrattato, aggiungere il prezzemolo un filo d'olio e una spruzzata di aceto (a piacere).



Cuocere in forno a 170° per circa 15 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[\*\*Melanzane al forno\*\*](#)



Oggi vi proponiamo delle melanzane al forno ripiene di pomodoro fresco e scamorza, un piatto saporito ma allo stesso tempo leggero e sicuramente una valida alternativa alla parmigiana di melanzane.

Potete utilizzarlo come secondo con contorno, o come antipasto.

La ricetta è molto semplice e prevede due step di cottura, il primo delle melanzane da sole e il secondo di quelle ripiene.

### Ingredienti per 2 persone

2 melanzane tonde

2 pomodori

1 scamorza fresca (circa 180g)

olio

sale

basilico

maggiorana

Per prima cosa tagliare le melanzane non troppo sottili ma neppure troppo spesse e adagiarle sulla placca del forno, precedentemente ricoperta con la carta forno e leggermente oliata.

Salare e infornare a 180° per circa 15 minuti. Le melanzane devono ammorbardirsi ma non cuocere del tutto.



**Mentre le melanzane sono in forno, tagliare il pomodoro e la scamorza a fette.**



**Togliere le melanzane dal forno e adagiare sulla metà una fettina di pomodoro e una di scamorza. Ricoprire con un'altra fetta di melanzana come a formare un panino.**



**Quando tutte le melanzane sono state farcite, aggiungere un filo d'olio, sale, il basilico e la maggiorana.**



**Coprire con un foglio di carta di alluminio e infornare a 180° per altri 20/25 minuti, facendo attenzione a non farle bruciare.**



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri secondi e contorni](#)  
[Vedi altri antipasti](#)  
[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Funghi e cipolline ripieni



I funghi e le cipolline ripiene sono il tipico piatto svuotafrigo: un'idea diversa per utilizzare in modo più originale il misto per toast che si trova comunemente già pronto tra i prodotti sottolio. Bastano 3 ingredienti per preparare un antipasto quasi finger food oppure un contorno.

**Ingredienti per 2 persone**

3 funghi champignon

3 cipolline

1/2 barattolo di misto per toast

sale e pepe

olio evo

Lavate accuratamente i funghi. Privateli del gambo e svuotate il cappello. Tritate finemente le parti del fungo che togliete e mettetele da parte.

Sbucciate le cipolline e mettetele a bollire in acqua salata fino a che non si saranno ammorbardite.

Scolatele e mettetele da parte. Quando le cipolline si saranno raffreddate a temperatura ambiente, svuotatele leggermente all'interno e mettetele in una teglia rivestita di carta da forno.

Mettete nella teglia anche i cappelli dei funghi.

Bagnate con un filo d'olio evo e infornate in forno già caldo a 175°C circa.

In una ciotola mescolate il trito di funghi con il misto per toast. Aggiustate di sale e pepe e riempite i funghi e le cipolline. Richiudete il forno e lasciate cuocere per almeno 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)