

# Zucchine sott'olio



L'estate è la stagione delle conserve, della frutta invasata o della verdura in barattolo da tenere in dispensa per l'inverno... e noi di FraSi in cucina abbiamo preparato qualche vasetto di zucchine sott'olio! Ecco la semplicissima ricetta!

## Ingredienti

1 Kg di zucchine  
500 ml di acqua  
300 ml di aceto di mele  
3 spicchi d'aglio  
basilico  
sale grosso  
olio evo

Lavate accuratamente le zucchine, tagliatele a striscioline e poi a "rombi" (in diagonale). Mettetele in uno scolapasta e cospargetele di sale grosso.



Mettete sopra un peso, in modo da schiacciarle, e lasciatele riposare per almeno un paio d'ore. In questo modo le zucchine perderanno buona parte della loro acqua di vegetazione.

Dopo che avranno riposato, sciacquate le zucchine e strizzatele.

Mettete 500 ml di acqua in un tegame, versate l'aceto di mele e portate a bollore. A questo punto immergete le zucchine un po' alla volta e, con un mestolo a ragno, scolatele non appena l'acqua e l'aceto riprendono a bollire. Continuate fino a far bollire tutte le zucchine.



Lavate qualche foglia di basilico, asciugatele bene e tritatele finemente al coltello. Tritate gli spicchi d'aglio e unite al basilico.



A questo punto siete pronti ad invasare. Con un dito di alcol sterilizzate i vasetti (utilizzate coperchi nuovi).

Mettete sul fondo di ciascun vasetto una piccola quantità di trito di aglio e basilico e aggiungete uno

strato di zucchine. Mescolate la restante parte di zucchine con il trito rimasto e riempite i vasetti. Aggiungete olio evo fino a ricoprire completamente i vasetti e chiudete.

Al posto del basilico potete usare della menta e, chi lo gradisce, può aggiungere un piccolo peperoncino.

Con le quantità di ingredienti indicate, otterrete circa 3/4 vasetti di zucchine sott'olio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Linguine con zucchine e melanzane



Ogni giorno le verdure di stagione sono le protagoniste dei nostri piatti, colorate, profumate, saporite perfette per mille ricette.

Oggi vi proponiamo un primo piatto, delle linguine con zucchine e melanzane, arricchite con pomodorini e fiori di zucca. Veloci e semplici da preparare, sane e gustose.

## **Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta (linguine)**

**2 melanzane**

**4 zucchine con il fiore**

**6 pomodorini**

**basilico**

**olio**

**sale**

**Per prima cosa lavare le verdure, eliminare dalle zucchine e dalle melanzane le due estremità e tagliarle a dadini piccoli.**

**Pulire i fiori di zucca, eliminando il picciolo interno e lavarli accuratamente.**

**Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.**

**In una padella capiente saltare le zucchine e le melanzane a fuoco vivace per qualche minuto, girandole per non farle bruciare.**



**Salare e aggiungere un filo d'olio, abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa 15 minuti. Se necessario aggiungere un filo d'acqua.**

**Quando le verdure sono quasi pronte, aggiungere i fiori di zucca, i pomodorini e il basilico. Cuocere ancora per qualche minuto e a fine cottura aggiungere un altro po' di olio.**



Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolarla al dente e saltarla nella padella con il condimento in modo che si insaporisca. Un filo di olio a crudo e il pranzo è pronto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Panino caprese



In queste serate afose, credo non ci sia niente di meglio del finger food per eccellenza: il panino! Rustico ma avvolgente, lascia spazio alla creatività, al colore, alle consistenze e ai giochi di caldo-freddo. FraSi in cucina oggi vi propone un classico, il panino caprese, per seguire sempre la strada della

semplicità, della velocità di preparazione e degli ingredienti freschi per evitare di accendere i fornelli con questo caldo soffocante!

Non servono posate, non servono padelle né pentolame vario, ma solo gli ingredienti giusti!

**Ingredienti per 2 persone**

2 panini (della tipologia che preferite, in base ai gusti personali)

1 spicchio di aglio

200 g di mozzarella

10 pomodori salentini circa

olio evo

sale e pepe

origano

Tagliate a metà i panini nel senso della lunghezza e abbrustoliteli nel tostapane fino a farli diventare caldi e croccanti. Sbucciate uno spicchio d'aglio e strofinatelo sulla metà inferiore dei panini. Aggiungete un filo d'olio evo e fatelo scorrere su tutta la metà inferiore del panino.



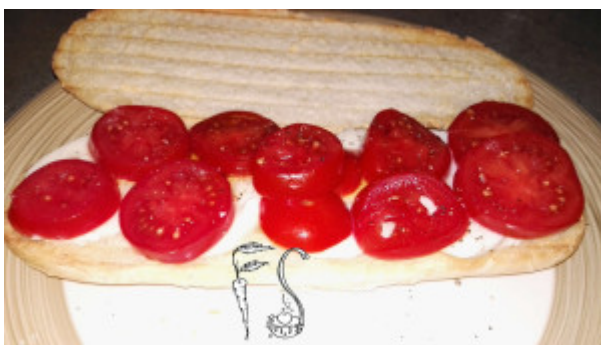
Tagliate la mozzarella a fette non troppo sottili. Lavate accuratamente i pomodori (noi abbiamo usato dei pomodorini salentini) e tagliateli a fettine.



Adagiate le fette di mozzarella sulla parte inferiore del panino. Il panino ancora caldo tenderà a fondere un po' la mozzarella. Adagiatevi sopra i pomodorini a fette.



Mettete un altro filo d'olio evo, un pizzico di sale e di pepe e una spolverata di origano. Infine richiudete con la metà superiore del panino.



Approfittatene finché è ancora caldo! E ricordatevi che il miglior panino è quello preparato in casa vostra con ingredienti di qualità!

[Torna alla Home](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Crostata senza burro bigusto



Quale modo migliore per iniziare la giornata se non con una bella crostata?

Oggi vi proponiamo una versione insolita, una crostata senza burro bigusto, metà con marmellata di albicocche e metà con quella di fragole. La pasta frolla è realizzata con olio, molto più leggera e più digeribile rispetto alla classica versione con il burro.

Ecco a voi la ricetta.

### Ingredienti

300 g di farina 00

80 g di zucchero di canna

80 g di olio di semi di arachide

2 uova

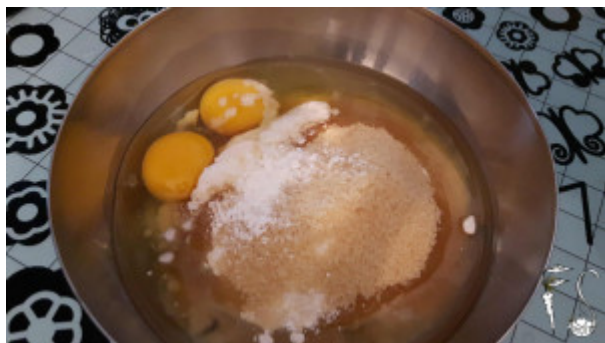
1 cucchiaino di lievito per dolci

1 pizzico di sale

300 g di marmellata di albicocche

300 g di marmellata di fragole

In un recipiente mettere la farina setacciata con il lievito, aggiungere lo zucchero, l'olio le uova e il pizzico di sale.



Lavorare fino ad ottenere un impasto compatto, ma non troppo per non farlo indurire. Con l'aiuto di un matterello stendere la pasta su un foglio di carta da forno, e trasferirla in una teglia per crostata. Ritagliare i bordi per renderli uniformi.



Farcire la base con le due marmellate tenendole separate. Con l'aiuto di uno stampino ricavare delle decorazioni per ricoprire la crostata.



Cuocere in forno caldo ventilato per circa 40 minuti a 175°.



Buona colazione a tutti da FraSincucina.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Cannelloni zucchine e salmone  
con pesto di pistacchi](#)



I cannelloni zucchine e salmone con pesto di pistacchi sono un esperimento che, devo dire, è molto ben riuscito, quindi vi proponiamo la ricetta! E' un primo piatto ricco di sapori, ma anche di grande leggerezza. Provatelo!

**Ingredienti per 2 persone**

6 cannelloni (già pronti da riempire)

100 g di ricotta

100 g di salmone

2 zucchine (se piccole, altrimenti soltanto una)

40 g di pistacchi sgusciati non tostati

1 spicchio d'aglio

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa lavate accuratamente le zucchine, tagliatele a pezzetti irregolari ma abbastanza piccoli. In una padella scaldate un filo d'olio evo e mettete a cuocere le zucchine a fuoco basso, in modo che appassiscano bene. Quando saranno molto morbide toglietele dal fuoco e mettetele da parte in una ciotola.



Tagliate grossolanamente il salmone, ma anche questo a pezzetti piccoli, e aggiungetelo alle zucchine. Aggiungete poi la ricotta, un pizzico di sale e mescolate bene.



A questo punto il ripieno dei cannelloni è pronto. Mettete a bollire una pentola d'acqua, salate e buttate i cannelloni. Lasciateli cuocere per 6/7 minuti in modo che rimangano molto al dente e non si rompano. Nel frattempo preparate il pesto di pistacchi: in un mixer mettete uno spicchio d'aglio, i pistacchi già sgusciati e abbondante olio evo. Tritate tutto al mixer fino ad ottenere un buon pesto. In questo caso abbiamo lasciato la grana un po' più grossa per avere maggiore consistenza croccante in bocca. Quando i cannelloni sono pronti, scolateli in una ciotola a parte, versate un filo d'olio perché non si attacchino e lasciateli raffreddare un pochino. Riempiteli con il ripieno di zucchine, ricotta e salmone e disponeteli uno accanto all'altro in una teglia da forno, leggermente oliata sul fondo.

Ricoprite con il pesto di pistacchi e infornate in forno già caldo a 180°C per 2/3 minuti circa. Quanto basta per far tostare i pistacchi e rosolare leggermente il salmone all'interno dei cannelloni.  
Sfornate e servite 3 cannelloni a testa.



Sentirete che profumo e che delicatezza in bocca.

Suggerimento: provateli in abbinamento ad un buon bicchiere di Lugana DOC Centofilari. Non ve ne pentirete!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Farfalle primavera](#)



Oggi Frasinucina vi propone delle farfalle primavera, un primo piatto delicato e colorato realizzato con le verdure di stagione, meglio se biologiche e arricchito con dadini di scamorza.

E se ne avete preparare in abbondanza nessun problema, sono ottime il giorno successivo per il pranzo a lavoro.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta (farfalle)**

**3 carote**

**4 zucchine**

**150 g di asparagi**

**100 g di pisellini freschi sgranati**

**100 g di scamorza**

**1 cipollina fresca**

**basilico**

**olio**

**sale**

Per prima cosa, pulire le carote eliminando la buccia e le due estremità e tagliarle a dadini molto piccoli.

Lavare le zucchine, togliere anche qui le due estremità e tagliarle a dadini.

Nel frattempo in una pentola capiente, portare ad ebollizione un po' di acqua.

Lavare gli asparagi, eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzi; sgranare i piselli

e tenerli da parte.

Non appena l'acqua bolle scottare gli asparagi e dopo circa 5 minuti di cottura aggiungere i piselli. Cuocere le verdure per altri 10 minuti e scolarle.



In una padella saltare la cipollina tagliata finemente con un filo d'olio; aggiungere le zucchine, le carote un pizzico di sale e cuocere le verdure per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Aggiungere gli asparagi e i piselli e continuare la cottura per altri 10 minuti.



Il condimento ora è pronto. Per completare tagliare la scamorza a dadini e tenerla da parte.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e saltarla in padella con le verdure.



50 g di prosciutto cotto  
7/8 pomodorini  
olio evo  
sale e pepe

Per prima cosa abbrustolite il pane finché non è bello croccante.

Nel frattempo lavate accuratamente e tagliate i pomodorini.



Conditeli con olio evo, sale e pepe e metteteli da parte.

Prendete lo spicchio d'aglio e strisciatelo bene sopra le fette di pane abbrustolito in modo da insaporirlo.

Spalmate la ricotta sul pane e adagiatevi sopra una fettina di prosciutto cotto.



Infine ricoprite con i pomodorini. Il pane caldo renderà cremosa la ricotta e otterrete delle bruschette dal sapore deciso ma fresco! Buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Secondi e contorni](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Sandwich di patate](#)



Oggi un piatto originale e simpatico, dei sandwich di patate ripieni di stracchino, fiori di zucca e carciofi, da servire come secondo e perché no anche come sfizioso antipasto.

**Ingredienti per 4 persone**

**5 patate**

**4 fiori di zucca**

**2 carciofi**  
**150 g di stracchino**  
**olio**  
**sale**

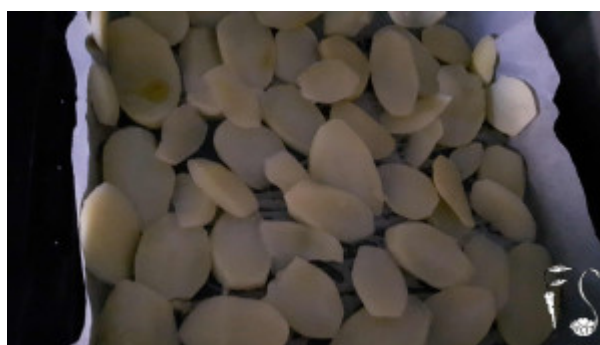
**Per prima cosa pulire le patate, eliminando la buccia e tagliarle a fettine non troppo sottili.**

**In una pentola capiente portare ad ebollizione l'acqua e scottare le patate per circa 5/8 minuti, devono ammorbidirsi ma rimanere intere.**



**Scolare le patate e lasciarle asciugare su carta da cucina.**

**Trasferire le patate sulla teglia del forno, condirle con sale, olio e cuocere in forno ventilato per circa 15 minuti, fino a che iniziano a dorare.**



**Mentre le patate sono in forno, pulire i carciofi, eliminare le foglie più esterne, tagliarli a spicchi e poi a fettine molto sottili. Lavare i carciofi e trasferirli in una padella con un filo di olio e un pochino di acqua. Salare e cuocere fino a che non**

**diventano morbidi, circa 15 minuti.**



**Pulire ora i fiori di zucca, eliminare il gambo, il pistillo interno e i filamenti esterni. Lavare i fiori di zucca sotto l'acqua corrente e asciugarli con carta da cucina.**

**Saltare i fiori di zucca in una padella con in filo d'olio e un pizzico di sale, per circa 10 minuti.**



**Togliere le patate dal forno e lasciarle raffreddare qualche minuto.**

**Ora che tutti gli ingredienti sono pronti è arrivato ora il momento di comporre i nostri sandwich.**

**Nella teglia del forno lasciare la metà delle patate e farcirne una parte con stracchino e fiori di zucca e le rimanenti con stracchino e carciofi.**



Coprire con le rimanenti patate tenute da parte in modo da formare dei sandiwch.

Informare per altri 20 minuti, fino a che non risultano ben dorati e servire caldi.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Torta alle pesche senza latte](#)



La campagna è ormai piena di pesche, quindi perché non usarle fresche per preparare una soffice torta? Oggi FraSi in cucina vi propone una torta alle pesche senza latte, soffice, leggera e buonissima sia per colazione che per merenda.

**Ingredienti**

200 g di zucchero  
200 g di farina  
2 pesche fresche (non troppo mature)  
3 uova  
100 ml di olio di semi di arachide  
1 pizzico di sale  
1 bustina di lievito per dolci  
1 noce di burro  
zucchero a velo

Sbucciate e tagliate a pezzetti le pesche e lasciatele scolare all'interno di un colino, in modo che perdano un po' del loro liquido.



Setacciate la farina con il lievito e metteteli in una ciotola.



In un'altra ciotola mettete lo zucchero e le uova.



Lavorate con una frusta le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungete l'olio di semi di arachide e frullate finché il composto non sarà omogeneo.

Aggiungete le parti dure, cioè farina e lievito setacciati, e mescolate bene. Aggiungete le pesche e mescolate bene. Per evitare che le pesche in cottura vadano tutte sul fondo, passatele un po' nella farina prima di aggiungerle al composto.

Rivestite il fondo di una tortiera da 26 cm con carta da forno, imburrate e infarinate il bordo e versate l'impasto all'interno della tortiera.



Infornate in forno statico precedentemente riscaldato a 180°C per circa 35/40 minuti.

Sfornate la torta, lasciatela raffreddare e poi sformatela.



Se vi piace, potete ricoprirla di zucchero a velo... e buona colazione!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Ciambella allo yogurt bicolore



Un modo originale per iniziare la giornata, ciambella allo yogurt bicolore, con striature golose al cacao! Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti**

3 uova

90 g di zucchero  
200 g di farina  
150 g di yogurt naturale  
90 g di olio di semi  
1 bustina di lievito  
2 cucchiaini di cacao amaro  
4 cucchiaini di latte

Per prima cosa lavorare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Aggiungere l'olio, lo yogurt e un po' alla volta la farina setacciata con il lievito.

Mescolare delicatamente per non smontare le uova.



Versare 3/4 dell'impasto in una tortiera precedentemente imburata.



Aggiungere al rimanente impasto, il cacao e il latte, mescolare bene e con l'aiuto di un cucchiaio versare l'impasto nero nella tortiera.



Con l'aiuto di uno stuzzicadenti, creare delle striature sulla superficie che dopo la cottura daranno alla torta un tocco decorativo.



Cuocere in forno ventilato a 175° per circa 40/45 minuti.



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