

Pasta fredda con pesto capperi e olive



Per il vostro pranzo in ufficio non c'è niente di meglio di una pasta fredda con pesto capperi e olive! Un buon pesto di basilico fatto in casa è ideale da mangiare anche freddo. E non abbiate paura delle quantità, perché se rimane un po' di pesto sarà buonissimo anche sopra una fettina di pane abbrustolito oppure da mettere sopra una tartina.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pennette
40/50 foglie di basilico fresco
1 spicchio d'aglio
capperi (a piacere)
olive verdi (a piacere)
olio evo

Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate la pasta.

Mentre la pasta cuoce, preparate il pesto di basilico. Lavate e asciugate bene le foglie di basilico, poi tritatele al mixer insieme ad uno spicchio d'aglio. Aggiungete abbondante olio evo e frullate in modo da creare un'emulsione.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela e conditela con

il pesto appena preparato. Aggiungete una manciata di capperi e le olive verdi tagliate a metà o a rondelle. Assaggiate le penne e, se necessario, aggiustate di sale (considerando che i capperi sono già molto salati e saporiti).

In pochi minuti avrete preparato il pranzo da gustare il giorno dopo al lavoro.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Torta al cacao con farina di riso](#)



Oggi vi proponiamo una torta al cacao con farina di riso, molto leggera e soffice, perfetta per la colazione o per una gustosa merenda.

Ingredienti

210 g di farina di riso

40 g di cacao amaro

100 g di zucchero

3 uova

140 di acqua

100 g di olio di semi di arachide

1 bustina di lievito

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



Da parte setacciare la farina, con il lievito e il cacao.

Scaldare l'acqua e tenerla da parte.

Non appena le uova con lo zucchero sono montate, aggiungere l'olio, l'acqua e mescolando aggiungere un cucchiaio alla volta la farina, il lievito e il cacao.

Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo privo di grumi.



Versare in composto in una tortiera precedentemente foderata con carta da forno e cuocere in forno ventilato a 175° per circa 35/40 minuti. Prima di sfornarla fare la prova dello stuzzicadenti e se necessario cuocere ancora qualche minuto.



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

[Insalata greca](#)



Un'insalatona è proprio quello che ci vuole per una cena fresca e veloce di ritorno dal lavoro oppure dalla palestra. Per rimanere leggeri, ma senza mai rinunciare al gusto, oggi FraSi in cucina vi propone un'insalata greca, che ovviamente non ha ricetta ma è semplicissima ed è un vero e proprio piatto unico.

Ingredienti per 2 persone

1 pomodoro verde

1 carota

200 g di feta

olive nere

olio evo

sale e pepe

Lavate accuratamente il pomodoro e tagliatelo prima a fette e poi a dadini.



Pelate la carota e tagliatela a rondelle. Aggiungete la carota al pomodoro.



Scolate le olive nere dal loro liquido e aggiungetele

nell'insalatiera, insieme a pomodoro e carota.
Tagliate la feta a cubetti e aggiungeteli all'insalata.
Condite con olio, sale e pepe e mescolate.



Non abbiamo aggiunto aceto per non alterare il sapore della feta, ma se lo gradite aggiungete un goccio di aceto di mele.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Fusilli sgombro e pomodorini](#)



Oggi vi proponiamo una ricetta veloce da preparare, ottima anche per il pranzo a lavoro: fusilli sgombro e pomodorini.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta (fusilli)

150 g di pomodorini

100 g di sgombro al naturale o sott'olio

capperi

timo

sale

olio

La preparazione di questa ricetta è molto veloce e semplice. Per prima cosa lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Saltarli in padella con un filo d'olio per qualche minuto.

Aggiungere i capperi, il timo e i filetti di sgombro sgocciolati. Salare leggermente, solo dopo aver assaggiato perché sia i capperi che lo sgombro sono molto saporiti.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente. Saltarla nel condimento e aggiungere un filo di olio a crudo.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Primi](#)
[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Cappellacci ricotta e speck



Oggi FraSi in cucina vi propone un antipasto semplice ma originale, un fingerfood da proporre anche per un aperitivo: cappellacci ricotta e speck. Sono semplicissimi da fare e bastano pochi minuti per prepararli.

Ingredienti per 2 persone

230 g di pasta sfoglia rettangolare

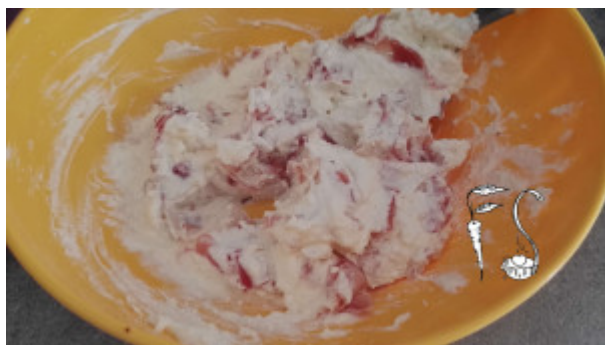
100 g di ricotta

100 g di robiola

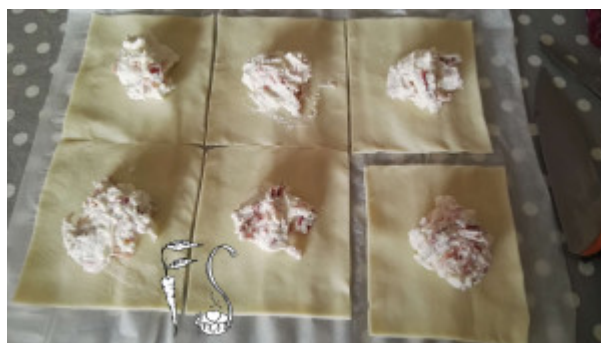
50 g di speck

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Per prima cosa in una ciotola mischiate e amalgamate la ricotta con la robiola. Tagliate a listarelle sottili lo speck e aggiungetelo al composto di ricotta e robiola. Aggiungete il parmigiano e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



Tagliate la pasta sfoglia in 6 quadrati regolari. Mettete al centro di ciascuno di questi quadrati di sfoglia una pallina di ripieno di ricotta, robiola e speck.



Chiudete ogni quadrato a forma di cappelletto: unite due vertici opposti a formare un triangolo e poi unite fra loro gli altri due vertici.



Disponete i cappellacci su una teglia ricoperta di carta da forno e infornate a 170°C per circa 10 minuti. Quando i cappellacci saranno dorati toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare leggermente.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Spaghetti con zucchini e calamari



Oggi vi proponiamo degli spaghetti con zucchini e calamari, un primo piatto fresco, estivo, colorato e molto semplice da fare.

Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti

2 zucchine con il fiore
1/4 di cipollina fresca
3 calamari (circa 230 g puliti)
4 pomodorini
vino bianco
timo
basilico
sale
olio

Per prima cosa pulire i calamari, eliminando la pelle e le viscere interne, lavarli accuratamente e asciugarli con carta da cucina. Tagliare i calamari in piccoli pezzi e tenerli da parte.

Pulire la cipollina fresca, tritarla finemente e metterla in una padella con un filo d'olio e un pochino di acqua. Lasciar cuocere qualche minuto dopodiché aggiungere i calamari.



Nel frattempo lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne.



Pulire i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno, tagliarli a metà, lavarli e asciugarli con carta da cucina.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Sfumare i calamari con il vino bianco, lasciar evaporare e aggiungere 3/4 delle zucchine.



Mentre i calamari e le zucchine proseguono la cottura, in un'altra padella scaldare un filo d'olio e cuocere a fuoco vivo le rimanenti zucchine tagliate a julienne . Dopo qualche minuto aggiungere i fiori di zucca e salare leggermente.



A cottura quasi ultimata dei calamari e delle zucchine, aggiungere i pomodorini, il basilico e il timo e lasciare sul fuoco ancora qualche minuto. Aggiustare di

sale.



Nel frattempo cuocere gli spaghetti e scolarli molto al dente.

Saltare la pasta nel condimento, impiattare e aggiungere le zucchine e i fiori preparati separatamente, per dare un tocco di colore e croccantezza.

Buon appetito!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Pasta con crema di funghi e taleggio](#)



A qualcuno potrà sembrare un po' fuori stagione, ma la

verità è che, più che l'estate, sembra piuttosto che sia tornato l'autunno! E in mezzo a tutto questo grigiore, a me è venuta voglia di un piatto dal sapore deciso e avvolgente, quindi oggi vi proponiamo la pasta con crema di funghi e taleggio. Ecco la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

200 g di pasta (mezzi rigatoni)

5/6 funghi champignon

3 fette di taleggio

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa mettete sul fuoco una casseruola d'acqua per portarla a bollore.

Nel frattempo scaldate una padella con un filo d'olio evo. Lavate bene e tagliate finemente i funghi e metteteli a cuocere in padella a fuoco alto per circa due minuti.



Dopodiché abbassate la fiamma e lasciate cuocere per altri 8/9 minuti, fino a che l'acqua dei funghi, che fuoriesce in cottura, non si è un po' asciugata, ma non del tutto.

Quando l'acqua bolle, salatela e buttate la pasta (noi abbiamo usato dei mezzi rigatoni).

Mettete i funghi, insieme alla loro acqua e all'olio, in un contenitore e frullate il tutto con il minipimmer fino ad ottenere una crema di funghi. Se la crema

risulterà troppo densa, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta.

Rimettete la crema di funghi in padella, tagliate a dadini il taleggio e mettetelo in padella insieme alla crema di funghi. Lasciate fondere il formaggio a fuoco lento per un paio di minuti circa.



Assaggiate la crema di funghi e taleggio e aggiustatela di sale e pepe.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela in padella e saltatela insieme alla crema.

Anche in questo caso, se vi sembrerà troppo densa, aggiungete un po' di acqua di cottura.

Ed ecco un piatto molto semplice, delicato ma al tempo stesso dal sapore deciso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Sandwich di pollo con zucchine](#)



Oggi vi proponiamo un secondo piatto leggero ma invitante, dei sandwich di pollo con zucchine, realizzati con petto di pollo, zucchine grigliate e formaggio filante, accompagnati da un contorno di patate e zucchine al forno.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo in fette sottili

3 zucchine tonde

2 sottilette

olio

sale

santoreggia

per il contorno

700 g di patate novelle

700 g di zucchine tonde

rosmarino

olio

sale

Per prima cosa grigliare le 3 zucchine tonde che utilizzeremo come ripieno dei petti di pollo. Lavare le zucchine, asciugarle con carta da cucina e tagliare a fettine abbastanza sottili. Scaldare una padella antiaderente e grigliare le zucchine facendo attenzione a non bruciarle.



Condire le zucchine grigliate con un filo d'olio e lasciarle da parte.

Nel frattempo iniziare la preparazione del contorno.

Lavare le zucchine, tagliarle a metà e scottarle in acqua bollente per circa 7/8 minuti. Per tocco in più, tagliarle a zig zag incidendole delicatamente con un la punta del coltello.



Scolare le zucchine e lasciarle da parte.

Pelare le patate, lavarle e scottarle in acqua bollente per circa 15 minuti.



Scolarle e asciugarle con la carta assorbente.
Trasferire le verdure in una teglia precedentemente foderata con la carta da forno, aggiungere il rosmarino il sale e un filo d'olio.



Cuocere in forno ventilato per circa 40 minuti.
Nel frattempo completare la preparazione del secondo.
Adagiare i petti di pollo su un tagliere; sulla metà delle fette aggiungere le zucchine e un pezzo di sottiletta.
Utilizzare le altre fette per coprire, e chiudere il sandwich con uno stuzzicadenti.



Cuocere le fettine di pollo in padella con un filo d'olio, sale e qualche fogliolina di santoreggia.

La sottiletta con il calore si fonderà formando una crema che nella cottura mantiene la carne morbida.



Servire i sandwich appena cotti con il contorno di patate e zucchine al forno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Lasagne zucchine e mozzarella](#)



E' iniziata la stagione delle zucchine, una verdura perfetta per mille ricette e oggi vi proponiamo un primo colorato e primaverile, perfetto anche per il pranzo a lavoro, lasagne con zucchine e mozzarella, In questa versione non utilizziamo la besciamella,

quindi le lasagne risulteranno meno cremose, ma sicuramente molto più leggere.

Ingredienti per 4 persone

1 confezione di pasta fresca per lasagne

7/8 zucchine con il fiore

1/2 cipollina fresca

370 g di mozzarella

150 g di formaggio tipo Galbanino

5/6 pomodorini

sale

olio

timo, santoreggia

Per prima cosa pulire le zucchine eliminando le due estremità; lavarle sotto l'acqua corrente e tagliarle a dadini.

Pulire i fiori togliendo i filamenti esterni e il picciolo, e lavarli accuratamente.

Mettere in una padella un filo d'olio, la cipollina tagliata finemente, le zucchine e i fiori e le erbe aromatiche.

Salare e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Se necessario aggiungere un filo di acqua.

Quando le zucchine sono cotte, lasciarle raffreddare. Nel frattempo tagliare la mozzarella a dadini e lasciarla scolare in uno scolapasta.

Tagliare anche il formaggio e tenerlo da parte.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, comporre le lasagne.

Foderare una teglia con carta da cucina, posizionare uno strato di pasta, riempire con zucchine e mozzarella. Aggiungere un'altro strato di pasta e continuare fino ad esaurimento degli ingredienti.



Sull'ultimo strato mettere i pomodorini tagliati a spicchi, un filo d'olio e un po' di sale.





Infornare a 180° per circa 35 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

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

—

[**Rigatoni alle verdure**](#)



I rigatoni alle verdure sono un primo piatto molto saporito, ricco di tante verdure e ideale anche per il pranzo al lavoro. E' semplicissimo da preparare e si può personalizzare con le verdure più svariate.

Ingredienti per 4 persone

400 g di rigatoni
1 cipolla rossa
1 peperone giallo
1 zucchina
1 pomodoro
600 ml di passata di pomodoro
olio evo
sale e pepe

Per prima cosa lavate bene peperone, zucchina e pomodoro. Sbucciate la cipolla rossa e tagliatela prima a rondelle e poi tritatela grossolanamente. Scaldate una padella con un po' di olio evo e mettete la cipolla a fuoco basso.

Nel frattempo tagliate il peperone a dadini abbastanza piccoli. Mettetelo in padella con la cipolla, alzate un po' la fiamma e lasciate cuocere per 6/7 minuti.



Tagliate anche la zucchina a dadini, più o meno delle stesse dimensioni del peperone, e metteteli in padella. Lasciate cuocere a fuoco medio per 4/5 minuti.



Tagliate anche il pomodoro e aggiungetelo in padella.



Portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i rigatoni. Lasciate cuocere per circa 10/11 minuti. Nel frattempo aggiungete alle verdure la passata di pomodoro e portate a bollore, poi spegnete la fiamma. Scolate i rigatoni e saltateli in padella insieme al sugo di verdure.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)