

Calamari primavera



Calamari primavera è il nome di questo piatto colorato, leggero e gustoso.

E' una versione diversa dei calamari ripieni, che prevede solo l'utilizzo di verdure fresche di stagione.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 calamari

3 zucchine

2 carote

sedano

100 g di pisellini freschi

olio

sale

vino bianco

Per prima cosa pulire i calamari, eliminare le viscere interne e la pelle. Lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarli sgocciolare. Tagliare i tentacoli e lasciarli da parte.

Sgranare i piselli freschi e tenerli da parte.

Lavare le altre verdure sotto l'acqua corrente, pelare le carote, eliminare le estremità dalle zucchine e

tagliare tutto a pezzettini.

Con l'aiuto di un frullatore, sminuzzare le zucchine, le carote e il sedano.



Trasferire le verdure tritate in una padella, aggiungere i piselli, un pizzico di sale un filo d'olio e cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Le verdure devono rimanere croccanti.



Togliere le verdure dal fuoco e lasciarle raffreddare. Con l'aiuto di un cucchiaio riempire i due calamari. Se le verdure sono troppe, lasciarle nella padella, le utilizzeremo per cuocere i calamari.

Chiudere le estremità dei calamari con uno stuzzicadenti e trasferirli nella stessa padella di cottura delle verdure.

Bucherellare i calamari per evitare che in cottura si gonfino.

Aggiungere i tentacoli, mezzo bicchiere di acqua, mezzo bicchiere di vino bianco e cuocere a fuoco lento per

circa 20/25 minuti girando di tanto in tanto.



Servire i calamari ripieni su un letto di insalatina e condire con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Farfalle con zucchine e burrata](#)



Un primo delicato e colorato, oggi Frasincucina propone delle farfalle con zucchini e burrata.

Con pochi ingredienti semplici e genuini e un tocco di fantasia è possibile creare un piatto di grande effetto.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta tipo farfalle

4 zucchini con il fiore

30 g di cipolla fresca

1 burrata

erba cipollina

olio

sale

Lavare le zucchini e i fiori sotto l'acqua corrente. Privare le zucchini delle due estremità e tagliarle a dadini. Pulire i fiori eliminando il pistillo interno e aprirli a libro.

Tagliare la cipollina e metterla in una padella con un filo di olio. Cuocerla a fuoco basso per qualche minuto, aggiungere le zucchini, 2 fiori tagliati a striscioline, un pizzico di sale e mezzo bicchiere di acqua.



Mentre le zucchine sono sul fuoco mettere a scaldare l'acqua per la pasta.

Cuocere le zucchine per circa 15 minuti, all'ultimo aggiungere i due fiori lasciati da parte facendo attenzione a non mischiarli con le zucchine in modo da poterli poi conservare per la decorazione del piatto.



Quando le zucchine sono pronte, toglierne dalla padella due cucchiari e i due fiori aggiungi all'ultimo, e tenerli da parte per ultimare il piatto.

Aggiungere alle zucchine in padella metà della burrata.



Far sciogliere la burrata a fuoco basso e aggiungere, se necessario, qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.



Scolare la pasta al dente e saltarla nel condimento per farla insaporire.

Impiattare e decorare con le zucchine e i fiori tenuti da parte, qualche pezzettino di burrata e un rametto di erba cipollina.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Confettura di fragole](#)



Approfittiamo della frutta di stagione per preparare delle buonissime marmellate, e oggi è toccato alle fragole! Oggi vi diamo la ricetta della confettura di fragole, ma cambiando frutto potrete seguire la stessa ricetta per qualsiasi altra confettura!

Bastano tre semplicissimi ingredienti per una confettura cremosa, dolce e gustosa per la vostra colazione.

Ingredienti

fragole fresche (almeno 1 Kg)

zucchero

acqua

limone

Per prima cosa lavate bene le fragole e tagliatele a pezzetti piuttosto piccoli. Ricordate che le fragole, o qualsiasi altra frutta in genere, per preparare delle buone confetture non deve essere troppo matura, perché col passare del tempo la frutta in genere perde la quantità di pectina presente al suo interno e diventa quindi sempre più difficile ottenere una corretta gelatinizzazione della confettura, che rimane troppo liquida.



In un tegame mettete circa 2/3 dita d'acqua e immergetevi le fragole appena tagliate. L'acqua deve essere tanta quanto basta affinché le fragole non tocchino il fondo del tegame.



Coprite con un coperchio e lasciate sulla fiamma al massimo fino a che le fragole non avranno perso tutta la loro acqua di vegetazione. Vi accorgete di questo quando comincerà a crearsi una leggera schiuma, le fragole saranno appassite e avranno perso un po' del loro colore.



A questo punto spegnete il fuoco, scolate le fragole e pesatele. Avranno perso almeno la metà del loro peso. Mettete le fragole in un tegame dalla superficie molto

ampia e con il fondo abbastanza alto. Aggiungete zucchero nella proporzione di 300 g di zucchero per ogni kg di fragole e mettete mezzo limone (se le fragole sono meno di 3 kg, dopo aver perso l'acqua di vegetazione, altrimenti mettete un limone intero) privato dei semi.



Lasciate cuocere a fiamma bassa senza coprire con il coperchio per circa 1 ora, o comunque fino a che non si sarà raggiunta la consistenza giusta.

Eliminate il limone e invasate ancora bollente.

Se preferite la confettura senza pezzi di frutta, come me, appena la consistenza della confettura sarà giusta, passatela al minipimmer per renderla cremosa e invasate fintanto che è ancora bollente.

Se volete creare il sottovuoto all'interno del barattolo di vetro, chiudete subito il coperchio e rovesciate a tappo in giù il vasetto. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente e solo allora raddrizzate il vasetto.

Con pochissimi ingredienti e una ricetta estremamente facile avrete ottenuto una confettura di fragole gustosa ma leggera e sana per le vostre colazioni, da spalmare su una fetta biscottata o su un soffice plumcake e, perché no, da utilizzare per preparare delle buonissime crostate di frolla.

E un dolce buongiorno a tutti!



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

[Polpette di carne con carciofi](#)



Simpatiche e sfiziose, queste polpette di carne con carciofi sono perfette come aperitivo, come antipasto oppure come secondo se accompagnate da un contorno. Sono molto semplici e veloci da preparare, la cottura al forno garantisce poi un risultato perfetto, leggermente croccanti fuori e morbide dentro. La ricetta è molto leggera, non prevede l'aggiunta di uova, né di pane, per amalgamare il composto vengono utilizzati i carciofi e del pangrattato.

Ingredienti per 10/11 polpette

350 g di carne macinata
3/4 carciofi
120 g di formaggio tipo galbanino
pangrattato
sale
olio

Per prima cosa pulire i 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. Trasferirli in una padella, aggiungere

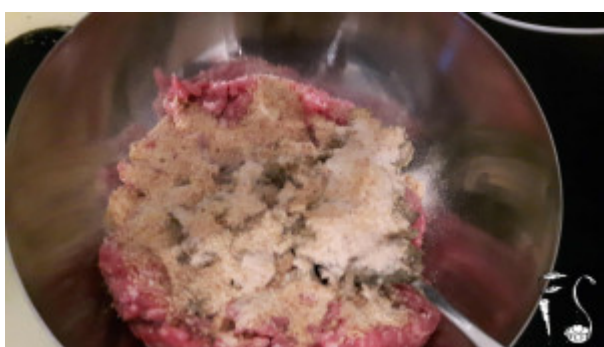
olio, sale, un bicchiere di acqua e cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



Tagliare il formaggio in piccoli pezzettini e tenerlo da parte.



In un piatto lavorare la carne macinata, aggiungere un po' di pangrattato e metà dei carciofi. Amalgamare bene il composto.



Prendere piccole porzioni di carne, schiacciarle fra le mani e aggiungere al centro qualche pezzettino di carciofi e qualche pezzettino di formaggio. Chiudere bene la polpetta e passarla nel pangrattato. Procedere con la realizzazione di tutte le polpette.



Trasferire le polpette in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno ventilato già caldo a 180° per circa 20 minuti.

Per un piatto completo accompagnare le polpette con delle chips di patate al forno.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Fagioli all'uccelletto](#)



I fagioli all'uccelletto sono un piatto della tradizione toscana che io amo molto e, visto che queste giornate sono state quasi autunnali, ho pensato di prepararli in casa e di gustarli con delle belle fette di pane abbrustolito. Come molte ricette toscane, anche i fagioli all'uccelletto sono un piatto povero ma il sapore è garantito.

Ingredienti per 2 persone

250 g di fagioli cannellini (già cotti)

350 g di passata di pomodoro

3 pomodori medi

1 spicchio d'aglio

3/4 rametti di prezzemolo

qualche foglia di salvia

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa tritate finemente lo spicchio d'aglio e mettetelo a rosolare con dell'olio evo in una casseruola di terracotta. Lavate accuratamente e tagliate a dadini molto piccoli i pomodori e aggiungeteli all'aglio. A fiamma media lasciate cuocere per circa 10 minuti.



Nel frattempo lavate il prezzemolo e la salvia, asciugateli bene e tritateli finemente. Aggiungete prezzemolo e salvia in casseruola e lasciate insaporire qualche minuto.



Aggiungete i fagioli cannellini e la passata di pomodoro.



Aggiustate di sale e pepe, mescolate bene e lasciate su fiamma piuttosto bassa per 20/25 minuti. Quando il sugo si sarà addensato a sufficienza, spegnete il fuoco e servite caldo, possibilmente sempre in terracotta. Io ho usato dei piatti da zuppa, non me ne vogliano i toscani!



Abbrustolite qualche fetta di pane, anche questo possibilmente toscano, e gustatevi questi saporitissimi fagioli all'uccelletto con il pane croccante! E non dimenticate di fare la scarpetta!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[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](#)

Insalata sgombro e olive taggiasche



Quello che vi proponiamo oggi non è una ricetta ma un'idea, perché da ricettare non c'è nulla. Vogliamo solo darvi qualche suggerimento e qualche idea per preparare delle insalate ricche, saporite ma allo stesso tempo leggere. Dei veri e propri piatti unici, ideali dopo qualche sgarro di troppo a tavola! Ed ecco che una bella e buona insalata sgombro e olive taggiasche fa al caso vostro!

Ingredienti

Insalata novella

100 g di mozzarella

100 g di filetti di sgombro sott'olio

olive taggiasche

aceto di mele

olio evo

sale e pepe

Tagliate e lavate accuratamente l'insalata. Fatela asciugare e poi, su un piatto da portata, create un letto con le foglie di insalata. Versate a filo olio evo e aceto di mele e lasciate riposare mentre preparate gli altri ingredienti.

Tagliate grossolanamente la mozzarella e aggiungete i

pezzetti di mozzarella sul letto di insalata.
Aggiungete le olive taggiasche lasciandole con il nocciolo.

Aggiungete i filetti di sgombro sotto'olio, eliminando l'olio in eccesso. Salate, pepate e servite.



Fate abbrustolire qualche fetta di pane in cassetta nel tostapane e accompagnatelo all'insalata.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Bavarese al limone](#)



Oggi, con grande onore, vi proponiamo un dolce speciale che ho avuto modo di preparare e assaggiare durante il corso svolto presso la [Pasticceria Cerretini di Livorno](#): la bavarese al limone.

La bavarese prevede diverse fasi di preparazione, il pan di Spagna, la crema al limone, la crema pasticcera, la panna montata ed infine le decorazioni di cioccolato; non è semplice prepararlo, ma seguendo alla lettera le dosi e i consigli dello Chef Riccardo, il risultato è assicurato.

Ingredienti

base

Pan di Spagna

Bagna alcolica

crema pasticcera

1 l di latte a lunga conservazione

2 tuorli

2 uova

200 g di zucchero semolato

100 g di farina

crema al limone

175 g di succo di limone

150 g di zucchero semolato

150 g di uova

25 g di burro a temperatura ambiente

8 g di colla di pesce

400/450 g di panna montata

per le decorazioni
cioccolato fondente

Per prima cosa, anche nei giorni precedenti, preparare il pan di Spagna. Potete seguire la nostra ricetta che abbiamo utilizzato per la [zuppa inglese](#).

Tagliare il pan di Spagna a fettine e riempire la base di uno stampo. Lasciare da parte ed iniziare la preparazione delle creme.



Crema pasticcera

Versare il latte in un pentolino e scaldarlo sul fuoco. Nel frattempo rompere le uova in un contenitore, aggiungere lo zucchero e mescolare subito. Lavorare l'impasto con una frusta, girando senza montare, non deve incorporare aria.

Aggiungere la farina setacciata e mescolare.



Portare il latte ad ebollizione e versarlo nella crema in tre volte, mescolando per amalgamare bene il composto.



Procedere la cottura della crema sul fuoco, prima a fuoco basso, senza farla bollire. Mescolare ed alzare la fiamma; la crema inizia a bollire, continuare a mescolare per non farla attaccare. Alzare ancora il fuoco per dare la fiammata finale, sulla superficie della crema si deve formare una rete di bolle.



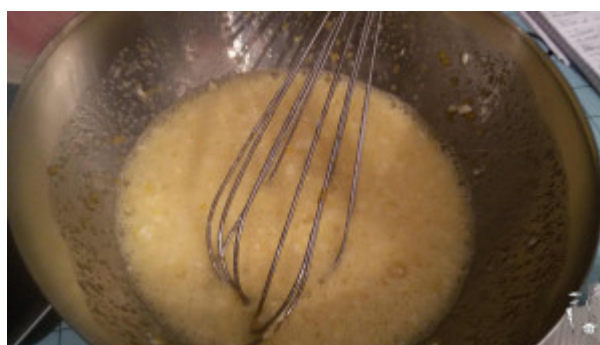
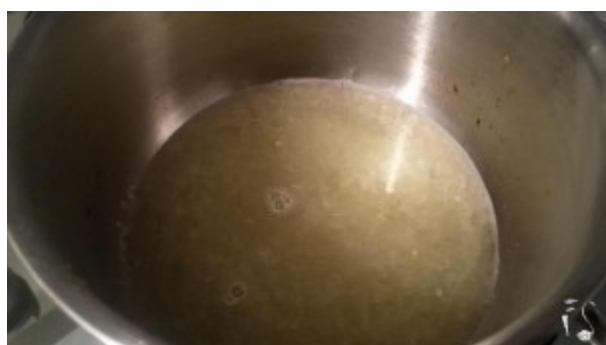
Trasferire la crema in una zuppiera e farla raffreddare, girandola di tanto in tanto per non far formare la crosticina superficiale.



Crema al limone

Scaldare sul fuoco il succo di limone.

In un contenitore amalgamare le uova con lo zucchero, aggiungere il burro a temperatura ambiente. Il composto è abbastanza liquido e il burro rimane a pezzettini.



Nel frattempo mettere la colla di pesce a bagno in acqua fredda.

Alzare la fiamma al limone e nel momento in cui arriva ad ebollizione, aggiungere il composto di uova, zucchero e burro.

Cuocere sul fuoco e portare ad ebollizione, mescolando di continuo e facendo attenzione a non farla attaccare sul fondo.



Togliere la crema dal fuoco e aggiungere la colla di pesce, precedentemente ammorbidita; amalgamare bene. Far raffreddare la crema e tenerla da parte.



Montare la panna, facendo attenzione a non lavorarla troppo, perché deve essere corposa e legare bene con le altre creme. In questo caso si dice che la panna è 3/4 montata, o semi-montata.



Ora che le creme si sono raffreddate, unire a quella al limone ottenuta con le dosi indicate, 750 g di crema

pasticcera. Lavorarle a mano con un frusta fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere la panna e mescolare molto delicatamente dal basso verso l'alto.



Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e tenere da parte.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, procedere con l'assemblaggio della bavarese.

Prendere lo stampo già riempito di pan di spagna e con l'aiuto di un pennello, bagnarlo con una bagna alcolica. In alternativa potete utilizzare anche del limoncello diluito con acqua.

Versare sulla base una parte della crema, livellarla con un tarocco, senza lavorarla troppo.

Ricoprire con spagna sbriciolato e un po' di cioccolato fondente e poi di nuovo con un altro strato di crema.

Livellare la bavarese con un tarocco.



A questo punto non resta che decorare la superficie della torta a piacimento, o con il cioccolato fuso a bagnomaria sulla crema morbida, facendo ad esempio una ragnatela di cioccolato, oppure decorarla successivamente, quando è fredda, con il cioccolato temperato.

La bavarese può essere conservata in freezer e scongelata qualche ora prima di essere servita.



Con le dosi indicate, oltre alla bavarese quadrata grandezza 18x18 potete realizzare anche dei bicchierini monoporzione da tenere in freezer pronti per ogni occasione.

Grazie a Riccardo per tutto quello che ci hai insegnato in questi mesi e un saluto speciale a tutti i compagni di corso: Lorenzo, Martina, Lara, Sara, Francesca, Elisabetta.

Frasincucina vi aspetta nella Rubrica l'[Angolo degli Ospiti](#) con le vostre creazioni!!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)

Muffin al cacao senza latte



Oggi abbiamo preparato dei muffin al cacao senza latte con gocce di cioccolato! Buoni ma leggeri! Ecco la ricetta.

Ingredienti per 12 muffin

240 g di farina 00
120 g di zucchero
200 ml di acqua
60 ml di olio di semi di arachide
1 uovo
2 cucchiaini di cacao amaro
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale
Gocce di cioccolato

Preparazione

In una ciotola capiente mettete le parti solide: farina, cacao, zucchero e lievito setacciati.



In un'altra ciotola mescolate invece gli ingredienti liquidi: uovo, acqua e olio di semi.



Unite le parti liquide a quelle solide e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo ed uniforme. Aggiungete un pizzico di sale e amalgamate. Aggiungete le gocce di cioccolato a piacere tenendone un po' a parte.



Rivestite con pirottini di carta uno stampo per 12 muffin e riempiteli di composto per i 3/4. Mettete in cima qualche goccia di cioccolato, precedentemente messa da parte.



Infornate a 180°C per 15/20 minuti e i vostri muffin saranno pronti!



Ideali per colazione con un [buon caffè macinato](#) fumante, ma morbido e soffice anche per una veloce merenda! L'assenza di latte e burro rendono questi muffin molto leggeri, così sarete liberi dai sensi di colpa!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[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 lisce.

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](#)