

Prima di tutto preparate le patate al forno seguendo la nostra ricetta (leggi [qui](#)).

Dopodiché mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere i piselli a fuoco medio per circa 15 minuti. Quando i piselli saranno ben cotti e morbidi, trasferiteli in un contenitore. Lavate bene e asciugate il prezzemolo e spezzatelo grossolanamente all'interno del contenitore insieme ai piselli. Aggiungete abbondante olio evo e frullate tutto con un minipimmer.



Se il composto vi sembra troppo denso e difficile da lavorare, aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda. Versate il composto in una ciotola, aggiungete la ricotta e mescolate bene.



Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete l'uovo e amalgamate bene il composto. Aggiungete parmigiano e pangrattato fino a che il composto non risulterà denso a sufficienza per poter essere lavorato con le mani. A questo punto suddividete il composto in due parti e formate, con ogni parte, una pallina lavorandolo con le

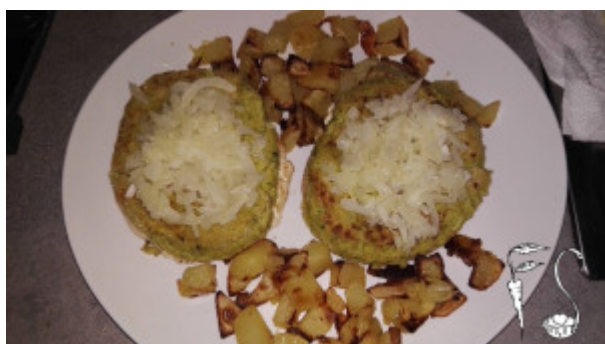
mani. Ripassate ogni pallina nel pangrattato e, con l'aiuto di uno stampo per hamburger, schiacciate il composto in modo da dargli la forma di hamburger. In un'altra padella mettete un po' di olio evo e mettete a rosolare i due hamburger.



Lasciate cuocere 5/6 minuti per lato, fino a che il pangrattato esterno non risulterà ben dorato.

Nel frattempo, tagliate finemente il cipollotto. In un'altra padella mettete a cuocere il cipollotto con un filo d'olio evo a fuoco lento finché non diventerà trasparente.

Tagliate a metà i panini da hamburger e abbrustoliteli all'interno in un tostapane o sulla griglia. Mettete un cucchiaino di maionese sulla metà inferiore del panino, adagiatevi sopra l'hamburger di piselli e ricoprite con un po' di cipollotto.



Chiudete il panino e...buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Torta yogurt e mele



Soffice e profumata, questa torta yogurt e mele è perfetta per iniziare bene la giornata. Una versione più leggera rispetto alla classica torta di mele, senza burro e con poco zucchero. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti

2 uova

300 g di farina

250 g di yogurt bianco

80 g di zucchero di canna

1 bustina di lievito

2 mele

1 limone

80 g di olio di semi di arachide

zucchero di canna integrale da spargere sopra

Per prima cosa setacciare la farina con il lievito e tenerla da parte.

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili.

Bagnarle con il succo del limone per non farle annerire.

Dosare lo yogurt e l'olio.



Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un impasto leggero e spumoso. Con l'aiuto di una planetaria basteranno pochi minuti.



Aggiungere l'olio e lo yogurt mescolando delicatamente per non smontare l'impasto. Un cucchiaino alla volta la farina setacciata con il lievito, e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versare metà dell'impasto in una teglia precedentemente imburata o ricoperta con un foglio di carta da forno e coprire con uno strato di mele.



Versare il rimanente impasto nella teglia e adagiare sopra le fettine di mele cercando di metterle vicine in modo da coprire tutta la superficie.

Prima di informare cospargere sulla torta un po' di zucchero di canna integrale che durante la cottura darà un tocco di colore ambrato.



Informare a 180° per circa 35 minuti. Prima di togliere la torta dal forno, verificare la cottura con lo stecchino.

Consiglio: se vi piace una torta più ricca di mele, aggiungete un'altra mela tagliata a dadini direttamente nell'impasto, dopo aver aggiunto la farina.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Anelli con crema di cannellini e bacche di Goji



Oggi FraSi in cucina vi propone un esperimento che ha portato alla preparazione di un primo piatto molto buono e delicato: anelli con crema di cannellini e bacche di Goji! Un formato di pasta che generalmente viene utilizzata per primi piatti di pesce, ma che si presta bene per primi cremosi come questo! Ecco la

ricetta.

Ingredienti per 2 persone

200 g di anelli

200 g di fagioli cannellini

20 g di bacche di Goji

sale e pepe

olio evo

Gli anelli sono un formato di pasta che richiede parecchio tempo per arrivare a cottura, quindi per prima cosa portate a bollore un tegame di acqua, salate con sale grosso e buttate a cuocere gli anelli.

Nel frattempo mettete in un contenitore i fagioli cannellini precotti. Aggiungete due cucchiaini circa di olio evo e riducete i fagioli in crema con un minipimmer. Per renderla ancora più cremosa aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Aggiungete le bacche di Goji, tenendone da parte 4/5 per decorare, e continuate a frullare con il minipimmer.

In una padella "salta pasta" versate la crema di fagioli cannellini e bacche di Goji. Quando gli anelli saranno cotti ma ancora leggermente al dente (dopo circa 20 minuti di cottura), scolateli in padella sulla crema.



Aggiungete un po' di acqua di cottura e saltate la pasta in padella con la crema di fagioli e bacche. Amalgamate bene la pasta con il condimento.



Impiattate e decorate con le bacche di Goji che avevate precedentemente messo da parte.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Orata al forno con verdurine**](#)



Un piatto semplice e leggero, dai colori primaverili. Oggi Frasinucina propone orata al forno con verdure, un secondo con contorno colorato e saporito. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 orate
2 zucchine
2 carote
5 patate medie
100 g di pomodorini
olio
sale
pepe
rosmarino
santoreggia

Per prima cosa, pulire le orate, eliminando le viscere interne. Lavarle accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarle scolare.

Pulire le carote, eliminando la buccia e tagliare le due estremità alle zucchine. Lavare le verdure e asciugarle con carta assorbente.

Con l'aiuto di un tagliaverdure, tagliare a julienne carote e zucchine e lasciarle da parte.

Pulire ora le patate eliminando la buccia, lavarle accuratamente e asciugarle con un panno.

Tagliare le patate a fettine molto sottili con una mandolina o un tagliaverdure elettrico.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Trasferire le verdure nella teglia ricoperta con un foglio di carta da forno.

Condire le verdure con sale, olio e pepe e amalgamarle bene.

Tamponare il pesce con un foglio di carta assorbente, ungerlo con un filo d'olio e trasferirlo al centro della teglia, facendo spazio fra le verdure. Aggiungere il rosmarino e la santoreggia e se necessario un pizzico di sale e pepe.



Cuocere in forno caldo ventilato a 180° per circa 20 minuti. Trascorso il tempo indicato, verificare la cottura del pesce. Se è pronto toglierlo e trasferirlo nei piatti, altrimenti proseguire per qualche altro minuto. Se necessario le verdure ancora un po' nel forno con la funzione grill per renderle più croccanti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Plumcake al limone



Il plumcake al limone è un'altra variante classica e semplice del plumcake. Morbido, leggero e profumato, è perfetto per la vostra colazione di tutti i giorni.

Ingredienti

165 g di zucchero

2 uova

85 g di olio di semi

85 g di acqua

230 g di farina

65 g di succo di limone

scorza di un limone naturale

1 bustina di lievito per dolci

Per prima cosa spremete uno o due limoni per ottenere circa 65 g di succo e mettetelo da parte. Grattate la scorza di un limone naturale e mettetela da parte.



In una ciotola mettete lo zucchero e le uova intere e

lavoratele con una frusta fino ad ottenere un composto spumoso biancastro.



Aggiungete l'olio di semi e l'acqua e amalgamate bene. Aggiungete a poco a poco la farina setacciandola con il lievito per dolci e continuate a mescolare. In fine aggiungete il succo e la scorza di limone.



Mescolate bene con un cucchiaino a spatola per dolci. Imburrate e infarinate uno stampo da [plumcake](#), oppure rivestitelo di carta da forno, e versate il composto.

Infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 35/40 minuti. Verificate la cottura con la prova dello stecchino e togliete dal forno.



Lasciate raffreddare a temperatura ambiente e togliete il [plumcake](#) dallo stampo.

Buona colazione e buona giornata!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Tortiglioni con crema di carciofi e pecorino romano](#)



Un piatto corposo, invitante, cremoso e saporito che ci porta in Ciociaria, dove i carciofi e il pecorino romano sono gli ingredienti chiave per molte ricette tipiche.

Oggi abbiamo deciso di unirli insieme, cercando di

bilanciare il sapore dolce dei carciofi con il sapore deciso del pecorino...e il risultato è davvero spettacolare. Provare per credere!

Ingredienti per 2 persone

4 carciofi

80 g di pecorino romano grattugiato

250 g di pasta corta, tipo tortiglioni o rigatoni

latte

olio

sale

Il primo passo nella preparazione di questa ricetta è la pulizia dei 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, lasciandone due interi.

Trasferire i carciofi tagliati in una padella, aggiungere olio, sale e un bicchiere di acqua.



Cuocere a fuoco lento fino a che non saranno morbidi. Quando i carciofi sono pronti, frullarne metà insieme al pecorino romano, aggiungere un filo di latte fino ad ottenere un composto cremoso.



Mettere l'acqua sul fuoco per cuocere la pasta e nel frattempo tagliare i due spicchi di carciofi tenuti da parte in fettine molto sottili. Trasferire i carciofi in una padella, aggiungere un filo d'olio e pochissima acqua. Cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. Devono diventare leggermente croccanti e verranno usati come decorazione del piatto.



Quando l'acqua bolle cuocere la pasta e nel frattempo preparare delle cialdine di pecorino. Scaldare una

padella antiaderente, mettere al centro una formina per biscotti o un piccolo coppapasta e riempire con un cucchiaino di pecorino. Far fondere il pecorino e poi lasciarlo raffreddare prima di staccare la cialda.

Scolare la pasta molto al dente ma tenete da parte un po' di acqua di cottura. Saltare la pasta a fuoco vivo nel condimento di carciofi, aggiungere la crema e un po' di acqua di cottura.



Trasferire la pasta nei piatti e decorare con i carciofi saltati e una cialdina di pecorino.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette ciociare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Scaloppine con crema al latte
e patate al forno](#)



Ecco un altro modo per preparare delle scaloppine di arista di maiale in padella: scaloppine con crema al latte e patate al forno come contorno. Potrete gustare delle scaloppine delicate e quasi cremose, ma soprattutto pronte in pochi minuti! Ecco la ricetta...

Ingredienti per 2 persone

6 fette di arista di maiale (tagliate sottili)

200 ml di latte

farina

olio evo

sale e pepe

Per le patate al forno:

2 patate medie

olio evo

sale grosso

rosmarino

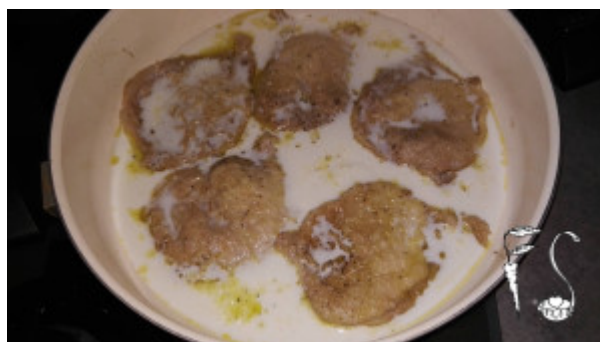
Per prima cosa pelate le patate, passatele sotto acqua fredda corrente e tagliatele alla contadina. Nel frattempo preriscaldate il forno a 200°C circa. Rivestite una teglia con carta da forno, mettete le patate, un filo d'olio evo, sale grosso e un rametto di rosmarino. Infornate le patate e cuocete per circa 20 minuti.

Nel frattempo preparate le scaloppine. Infarinate le fette di arista su entrambi i lati e lasciatele

riposare per 5/10 minuti.



Versate olio evo in una padella antiaderente e cuocetevi le scaloppine per pochi minuti su entrambi i lati. Salate e pepate le scaloppine solo dopo averle girate.



Aggiungete il latte fino a ricoprire tutto il fondo della padella e lasciate cuocere per 5/6 minuti a fuoco lento, finché il latte non si è rappreso in una crema insieme all'olio.

Girate le patate di tanto in tanto in modo da farle cuocere in maniera omogenea e abbassate la temperatura del forno a 175°C circa verso fine cottura.

Impiattate e...buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Risotto agli asparagi



Il risotto agli asparagi è un primo piatto dal sapore delicato ma intenso, perfetto per il pranzo della domenica. In questa versione abbiamo utilizzato gli asparagi selvatici, dal sapore più deciso ma, in alternativa, si possono usare gli asparagi comuni. Ecco a voi la ricetta

Ingredienti per 2 persone

150 g di asparagi selvatici
100 g di pancetta
250 g di riso carnaroli
1 cipollina fresca
1/2 bicchiere di vino bianco
burro
parmigiano grattugiato a piacere
latte
olio
sale
brodo vegetale

Per prima cosa preparare il brodo vegetale, con quello che avete a disposizione, di solito noi usiamo una

carota, 1/2 cipolla, una costa di sedano e una patata, ma questa volta potete aggiungere anche i gambi degli asparagi.

Cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti, a metà cottura aggiungere un filo d'olio.

Mentre il brodo vegetale cuoce, tagliare la pancetta: 80 grammi a dadini e i rimanenti 20 a striscioline.

Cuocere la pancetta tagliata a dadini in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua, non aggiungere né olio e né sale.



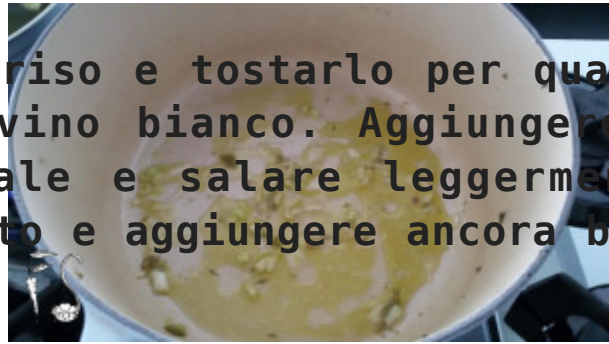
Dopo circa 10 minuti aggiungere gli asparagi, un filo d'olio e un bicchiere di acqua.

Lasciar cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



Quando gli asparagi sono cotti, toglierli dal fuoco e nella stessa pentola rosolare leggermente la cipolla

precedentemente
sminuzzata. Aggiungere il riso e tostarlo per qualche
minuto. Sfumare con il vino bianco. Aggiungere un
mestolo di brodo vegetale e salare leggermente.
Mescolare di tanto in tanto e aggiungere ancora brodo
se necessario.



Dopo circa 10 minuti, aggiungere al riso in cottura gli
asparagi, in modo che piano piano il riso prenda
sapore.

Continuare la cottura aggiungendo ancora brodo se
necessario.



Mentre il riso continua la
cottura, saltare a fiamma alta la pancetta tagliata a
dadini, così da farla diventare croccante. Tenerla da
parte.



Quando il riso è quasi cotto aggiungere un filo di latte, il burro e il parmigiano grattugiato. Spegnerne la fiamma e mantecare.



Con l'aiuto di un coppapasta dare la forma al risotto, aggiungere le striscioline di pancetta e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Straccetti all'aceto balsamico con sformato di patate e piselli](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un secondo con contorno molto semplice e dai sapori decisi: straccetti all'aceto balsamico con sformato di patate e piselli. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 fette di vitellone
2 patate
80 g di piselli precotti
1 uovo
3 o 4 cucchiaini di parmigiano
3 o 4 cucchiaini di pangrattato
olio evo
sale e pepe
aceto balsamico

Per prima cosa preparate gli sformati di patate e piselli. Portate a bollore un tegame di acqua. Nel frattempo pelate le patate, tagliatele a metà e mettetele a cuocere nell'acqua bollente fino a che non saranno morbide. Scolatele e schiacciatele in una ciotola con lo schiacciapatate. Aggiungete un uovo ed amalgamate bene. Aggiungete i piselli interi, il parmigiano, il pangrattato, sale e pepe e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.

Mettete dell'olio evo in una tazzina da caffè e, con l'aiuto di un pennello da cucina, spennellate il fondo e le pareti di stampi per sformatini. Fate aderire un

altro po' di pangrattato sul fondo e sulle pareti degli stampi e riempiteli con il composto di patate e piselli per i 3/4 della loro capacità. Preriscaldate il forno a 180°C circa e infornate. Fate cuocere per circa 15 minuti.

Nel frattempo preparate la carne. Tagliate a straccetti le fette di vitellone. In una padella antiaderente versate un filo d'olio evo e mettete a cuocere gli straccetti a fuoco medio. A metà cottura aggiungete aceto balsamico, lasciate cuocere per altri 2/3 minuti circa e aggiustate di sale.

Sfornate gli sformati di patate e piselli e servite. Un piatto povero e semplice ma davvero di gusto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gateau di patate di nonna Cettina rivisitato](#)



E con grande piacere oggi abbiamo di nuovo con noi Marina dalla Sicilia, che dopo la [torta al Vermouth](#) ci

propone un'altra preziosa ricetta di Nonna Cettina: gateau di patate cremoso e saporito...che da tradizione va chiamato rigorosamente gattò con due T e l'accento sulla O!!!

Marina ha aggiunto alla ricetta della nonna un tocco di personalizzazione e ci propone un gateau colorato, più simpatico e sfizioso.

Ingredienti per 6 persone

1,5 kg di patate (in questo caso 1/2 Kg di patate viola, 1/2 Kg di patate dolci arancioni e 1/2 Kg di patate normali)

60 g di burro

60 g di farina

2 uova

150 g di parmigiano grattugiato

pangrattato

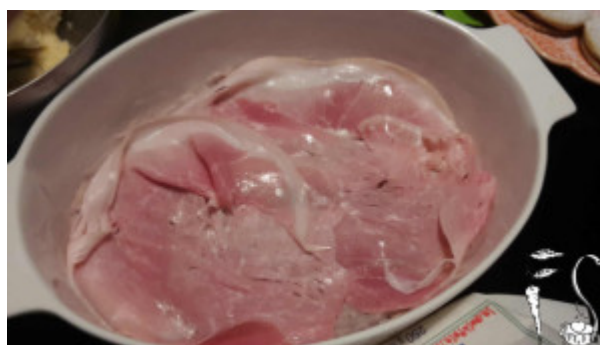
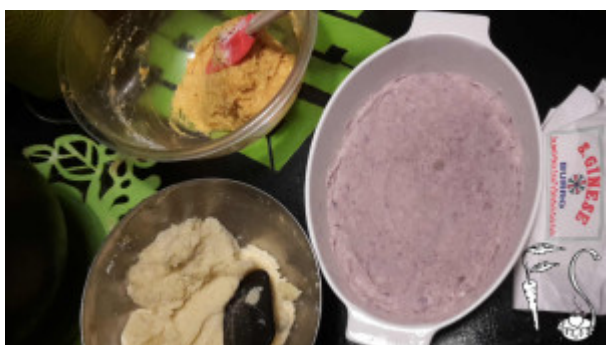
200 prosciutto cotto

150 formaggio a pasta filante (tipo galbanino o fontina dolce o entrambi)

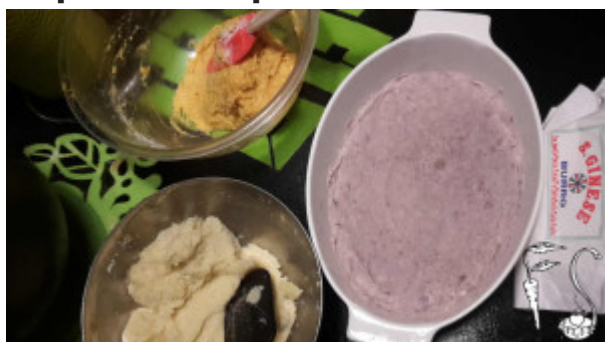
sale, pepe e noce moscata (q.b.)

Lessare le patate e schiacciarle ancora calde, aggiungere subito il burro a tocchetti e impastare con le mani (stando attenti a non scottarsi troppo) fino a rendere l'impasto morbidissimo e a non sentire più granulosità sotto le dita, aggiungere farina uova e parmigiano e impastare ancora aggiustando di sale e pepe e abbondando con la noce moscata.

Imburrare una teglia e ricoprirla con un velo di pangrattato, fare il primo strato di patate di circa 1cm 1 cm e mezzo. In questo caso con le patate viola. Mettere il prosciutto cotto, poi il formaggio e una spolverata di parmigiano.



Procedere con il secondo strato, in questo caso con le patate arancioni, di nuovo prosciutto cotto e formaggio sopra a coprire.





Coprire con un ultimo strato di patate, ricoprire di pangrattato, lasciando poi qua e là dei ciuffetti di burro che in cottura gratineranno la superficie.



Con queste dosi e una teglia ovale (24x15) vengono tre strati, che è il numero perfetto per il giusto equilibrio tra patate e ripieno.

Cuocere in forno a 200° per circa 40 minuti.



Grazie ancora a Marina per aver partecipato di nuovo alla nostra rubrica ma soprattutto grazie a Nonna Cettina e alle sue fantastiche ricette.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altre ricette dell'Angolo degli Ospiti](#)