

# Sformatini zucca e ricotta



Colorati e genuini, i nostri sformatini zucca e ricotta sono deliziosi.

Senza aggiunta di uovo, panna o altri ingredienti, il segreto del piatto è nella sua semplicità. Una zucca biologica, una ricotta di pecora fresca e il risultato è garantito.

Ottimi come secondo da servire con contorno di patate e zucca al forno, ma perfetti anche come antipasto.

**Ingredienti per 8 sformatini**

600 g di zucca

450 g di ricotta di pecora

80 g di pangrattato

1 cipollina fresca

salvia

olio

sale

peperoncino

per il contorno di patate e zucca

250 di patate

250 g di zucca

salvia

olio

**sale**  
**peperoncino**

**Pulire la zucca, eliminando la buccia e i filamenti interni. Lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a dadini. Scaldare un filo d'olio in una padella per cuocere la zucca; aggiungere il sale, la cipollina tagliata finemente, un pizzico di peperoncino e la salvia.**



**Cuocere a fuoco medio per circa 15/20 minuti, fino a che la zucca non si ammorbidisce e si schiaccia con una forchetta.**

**Trasferire la zucca nel bicchiere di un frullatore, aggiungere la ricotta e ridurre in tutto in una crema omogenea.**

**Aggiungere un cucchiaino di pangrattato e amalgamare bene.**



**Ungere i pirottini con un filo d'olio, cospargere con il pangrattato e riempire con il composto di zucca e ricotta. Lasciar riposare prima della cottura. In alternativa si possono anche**

preparare in anticipo e congelarli fino al momento dell'utilizzo.



Preparare ora il contorno di patate e zucca: pulire la zucca eliminando la buccia e i filamenti interni. Pelare le patate e lavare tutto sotto l'acqua corrente. Tagliare le verdure a dadini, trasferirle nella teglia del forno, condire con olio, sale, peperoncino e qualche foglia di salvia.

Cuocere in forno caldo ventilato per circa 40 minuti.

A metà cottura del contorno, informare anche gli sformatini che devono cuocere circa 20 minuti.



Capovolgere gli sformatini nel piatto, aggiungere il contorno e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Riso alla cantonese



Oggi vi proponiamo una versione semplice e leggera del riso alla cantonese, che possiamo definire più un'insalata di riso alla cantonese, ottima da gustare anche fredda e perfetta per il pranzo in ufficio.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 4 persone**

350 g di riso basmati

500 g di piselli

4 uova

200 g di prosciutto cotto in fette sottili

sale

pepe

olio

Per prima cosa cuocere i piselli in acqua bollente per circa 7/8 minuti; noi abbiamo utilizzato dei piselli congelati ma tra poco si troveranno quelli freschi di stagione che saranno sicuramente più saporiti e gustosi.

Scolare i piselli e tenerli da parte.

Mettere le uova in una pentola e coprirle con acqua

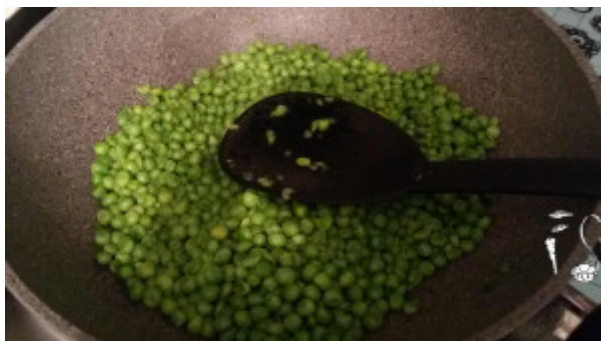
fredda. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 8/10 minuti.

Una volta cotte, passare le uova sotto l'acqua fredda, sgusciatele e lasciarle raffreddare.



Nel frattempo cuocere il riso in abbondante acqua e scolarlo al dente.

Mentre il riso cuoce, in una padella capiente, tipo wok, scaldare un filo d'olio e saltare per qualche minuto i piselli. Salarli e lasciarli intiepidire.



Tagliare le uova in piccoli pezzettini e sminuzzare il prosciutto cotto.

Trasferire tutti gli ingredienti nella padella con in piselli e mescolare bene.

Aggiustare di sale, aggiungere una spolverata di pepe e un filo di olio a crudo.



Un piatto simpatico e colorato perfetto per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Bucatini al sugo di zucchini e prosciutto crudo



I bucatini al sugo di zucchini e prosciutto crudo sono un piatto semplice ma gustoso. Ottimo come "svuotafriigo" e veloce da preparare.

Ingredienti per 2 persone

200 g di bucatini  
2 zucchine  
50 g di prosciutto crudo  
1 cipollotto  
500 g di passata di pomodoro  
sale e pepe  
olio evo

Mettete un filo d'olio in una padella. Tagliate a rondelle il cipollotto e mettetelo a rosolare in padella. Nel frattempo tagliate a cubetti molto piccoli (di lato 3 mm circa) le zucchine e, quando il cipollotto sarà diventato trasparente, mettetele a cuocere in padella.



Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i bucatini. Lasciate cuocere per 8 minuti circa.

Quando le zucchine saranno cotte aggiungete la passata di pomodoro e il prosciutto crudo tagliato a listarelle. Fate bollire il sugo per un paio di minuti.

Scolate i bucatini abbastanza al dente e saltateli in padella nel sugo.

E buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Boeuf carottes



Ed eccoci di nuovo con la nostra rubrica, l'[Angolo degli Ospiti](#) ad accogliere un ospite davvero speciale: Elise dalla Francia che dopo averci onorato lo scorso anno della sua [tartiflette](#) oggi ci propone un altro piatto tipico della cucina francese: boeuf carottes, uno stufato di manzo con carote. Ecco a voi la ricetta.

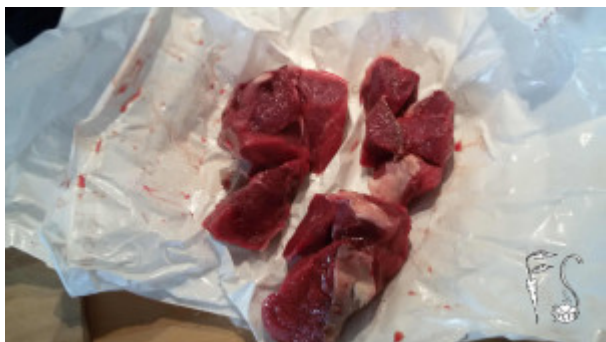
**Ingredienti per 4 persone**

800 g di spezzatino di manzo  
carote  
2 foglie di alloro  
1 cipolla  
sale  
olio  
1 bicchiere di vino bianco  
300 g di riso

Per prima cosa pulire la cipolla, tagliarla in piccoli pezzettini e soffriggerla in una pentola con un filo di olio.

Tagliare la carne in pezzettini, trasferirla nella

pentola con la cipolla e farla rosolare a fuoco alto per qualche minuto su tutti i lati. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare.



Nel frattempo pulire le carote eliminando le due estremità e la buccia. Tagliare le carote a metà nel senso della lunghezza e trasferirle nella pentola con la carne.

Aggiungere un pizzico di sale, le foglie di alloro e un bicchiere di acqua.



Per una cottura più veloce è possibile usare la pentola a pressione. Una volta preparati tutti gli ingredienti secondo il procedimento sopra descritto, chiudere la pentola e lasciar cuocere circa 30 minuti.

Se invece preferite una cottura tradizionale, cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti, un'ora.

L' acqua di cottura deve asciugarsi lasciando un sughino saporito e cremoso.



Mentre è sul fuoco, cuocere il riso e servirlo come accompagnamento.

Grazie Elise da Frasinucina per questa bellissima ricetta, torna presto a trovarci!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Gnudi al pomodoro



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice,

delicato ma di grande effetto.

Qualche settimana fa abbiamo visto la versione classica con [burro e salvia](#), oggi invece vi proponiamo gli gnudi al pomodoro, un piatto più colorato dal sapore intenso.

**Ingredienti per 4 persone**

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)

450 g di ricotta di pecora

40 g di farina + quella per la lavorazione

1 uovo

parmigiano grattugiato

pepe

noce moscata

500 g passata di pomodoro

olio

sale

Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare.

Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Nel frattempo mettere la passata di pomodoro in una padella, aggiungere sale ed olio e cuocere a fuoco basso per circa 10/15 minuti.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Plumcake allo yogurt](#)



Soffice, morbido, leggero e delicato, quale modo migliore per iniziare la giornata? Oggi Frasincucina propone il plumcake allo yogurt, semplice e veloce da preparare...ma anche molto veloce da finire!

### Ingredienti

2 uova

150 g di farina 00

50 g di fecola di patate

100 g di zucchero di canna

200 g di yogurt bianco

100 ml di olio di semi di arachide

1 bustina di lievito

1 pizzico di sale

Con l'aiuto di una planetaria o delle fruste elettriche montare le uova con lo zucchero, fino ad ottenere un impasto soffice e spumoso.



Aggiungere l'olio e qualche cucchiaino di farina precedentemente setacciata con il lievito. Continuare a mescolare a bassa velocità, per non smontare il composto.

Aggiungere lo yogurt, un pizzico di sale e il resto della farina. Amalgamare bene e trasferire l'impasto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato oppure rivestito con carta da forno.



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



**Buona colazione a tutti!!!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Zuppa di verza e patate](#)



La primavera sta arrivando ma c'è ancora qualche giornata grigia in cui viene voglia di una buona zuppa. Oggi vi proponiamo la zuppa di verza e patate, arricchita con della pancetta che dona al piatto un carattere più gustoso.

**Ingredienti per 2 persone**

**450 g di verza**

**250 g di patate**

**70 g di pancetta**  
**150 g di riso**  
**olio**  
**peperoncino**  
**sale**

**Nella preparazione di questa zuppa abbiamo utilizzato la pentola a pressione che velocizza molto i tempi di cottura. Se avete più tempo potete optare per la cottura tradizionale.**

**Per prima cosa pulire la verza, tagliarla a striscioline e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente.**

**Tagliare la pancetta a dadini e metterla nella pentola con un filo d'olio e un pochino d'acqua.**

**Cuocere la pancetta a fuoco basso, fino a che non inizia a dorare, aggiungere la verza e farla appassire.**



**Nel frattempo pulire le patate e tagliarle a dadini e aggiungerle alla verza. Condire con un pizzico di sale grosso, il peperoncino e se necessario un filo di olio.**



Coprire con l'acqua necessaria e cuocere a pressione, per circa 25 minuti dal fischio. Quando la zuppa è pronta aggiungere un bicchiere di acqua, portare ad ebollizione e cuocere il riso.



Servire ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Medaglioni di maiale pancettati](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un classico a cui non si dice mai di no: medaglioni di maiale pancettati con contorno di patate al forno!

**Ingredienti per 2 persone**

400 g di filetto di maiale

80 g di pancetta

2 patate

olio evo

sale e pepe

Tagliate il filetto in medaglioni alti circa 2 cm. Avvolgeteli con le fettine di pancetta e fermate la pancetta con dello spago da cucina.



In una padella a fondo alto mettete un po' d'olio evo e mettete a rosolare i medaglioni a fiamma abbastanza vivace. Cuocete per circa 2/3 minuti su ogni lato fino a creare la doratura in superficie. Aggiustate di sale e pepe (poco sale, perché già c'è la pancetta). Abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e fate

cuocere per circa 15 minuti. Potete aiutarvi con un termometro da cucina per la cottura della carne, che dovrà essere bella rosolata all'esterno ma tenera all'interno.



Per le patate al forno, pelate le patate e lavatele sotto l'acqua fredda corrente. Tagliatele cubetti e mettetele in una teglia rivestita di carta da forno. Aggiungete un filo d'olio evo, sale grosso e un rametto di rosmarino. Infornate in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti.

Quando i medaglioni di filetto saranno pronti, eliminate lo spago e impiattate insieme alle patate al forno. E buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Linguine con asparagi e pinoli

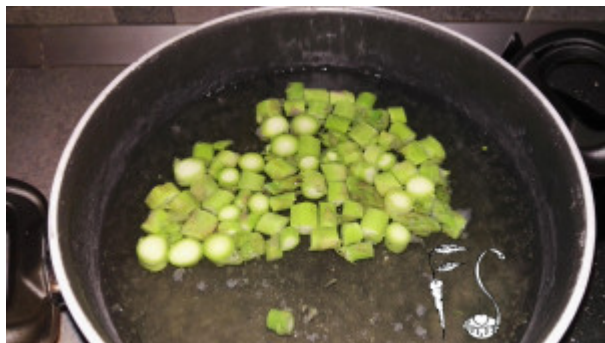


L'asparago è un ingrediente che non ho mai apprezzato tanto, ma che ho piacevolmente riscoperto ed utilizzato in tante ricette. Quella di oggi è un primo piatto, linguine con asparagi e pinoli, delicate e leggere! Da provare assolutamente!

## Ingredienti per 2 persone

200 g di linguine  
1/2 cipolla non troppo grande  
200 g di asparagi circa  
20 g di pinoli  
10 g di burro  
50 ml di panna  
1 pizzico di noce moscata  
sale e pepe

In una padella mettete a fondere il burro. Tagliate a velo la cipolla e mettetela a cuocere a fuoco lento in padella. Nel frattempo portate a bollire una casseruola d'acqua. Tagliate la parte più dura degli asparagi, lavateli, tagliateli a piccole rondelle e fateli sbollentare nell'acqua per 3 minuti circa.



**Aggiungete in padella i pinoli e fateli saltare intanto che sbollentano gli asparagi.**



**Con un colino, togliete gli asparagi dalla pentola e buttateli in padella insieme a cipolla e pinoli. Salate l'acqua bollente che avete conservato e cuocetevi le linguine.**

**Fate cuocere gli asparagi in padella, a fuoco lento, per almeno 7/8 minuti.**



Aggiungete la panna e lasciatela addensare, sempre a fuoco lento. Aggiungete un pizzico di noce moscata e aggiustate di sale e pepe.

Scolate le linguine tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Saltatele in padella con un po' di acqua di cottura e amalgamate bene.



La cremosità delle linguine con la panna sarà contrastata dalla croccantezza dei pinoli e degli asparagi che rimangono volutamente leggermente crudi. E la tendenza dolce della cipolla e della panna sarà perfettamente equilibrata dalla leggera tendenza amara degli asparagi. Davvero un primo piatto da provare!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Polpettone di carne



Dopo una settimana ricca di primi piatti gustosi e invitanti oggi Frasinucina vi propone un secondo classico della cucina italiana, il polpettone di carne, ripieno di prosciutto cotto e formaggio.

La particolarità di questa ricetta è la cottura, che viene fatta in padella con acqua e vino, in modo che la carne possa cuocere lentamente e rimanere morbida.

Un secondo adatto a grandi e piccini!

## **Ingredienti per 4 polpettoni**

1,3 kg di carne di manzo macinata

100 g di pane raffermo

250 g di prosciutto cotto

8 sottilette

pangrattato

sale

## **per la cottura**

**1 cipolla**

**rosmarino**

**olio**

**400 ml di acqua**

**100 ml di vino bianco**

Per prima cosa mettere il pane raffermo in una scodella e coprirlo di acqua. Lasciare in ammollo per circa 10 minuti.

In una ciotola capiente versare la carne, aggiungere il sale,

il pane strizzato ed amalgamare bene.



Abbiamo preferito non arricchire la carne con altri ingredienti e vi garantiamo che il risultato è ugualmente gustoso.

In alternativa potete aggiungere un uovo, del parmigiano e del prezzemolo tritato.

Dividere la carne in 4 parti uguali. Appiattire ogni porzione su un tagliere e mettere al centro due fettine di prosciutto cotto e due sottilette. Arrotolare il polpettone e passarlo nel pangrattato.



Con le dosi indicate si ottengono 4 polpettoni, sufficienti per 6/8 persone. Si possono congelare interi prima della cottura e cuocere al momento del bisogno.

In una padella capiente, rosolare la cipolla precedentemente tagliata a fettine sottili con un filo d'olio, aggiungere due polpettoni, il rosmarino, l'acqua e il vino bianco.

Cuocere a fuoco lento per circa un'ora; dopo circa

mezz'ora girarli per cuocere l'altro lato.



Quando l'acqua di cottura è quasi asciutta e rimane sul fondo una crema, il polpettone è pronto. Lasciarlo raffreddare e poi tagliarlo a fette non troppo sottili. Prima di servire scaldare le fette nella padella di cottura in modo che si ammorbidiscano con il condimento.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)