

Oca al forno con cavolo rosso alle spezie



Oggi abbiamo l'onore di ospitare Kurt, che ci propone un piatto tipico della sua terra di origine, la Germania.

Personalmente ho avuto modo di gustare dal vivo questa splendida ricetta e ringrazio Kurt per aver accettato di far parte della nostra rubrica. Vi assicuro che il piatto è gustoso, ricco e perfetto per un pranzo in famiglia.

Ingredienti 6 persone

1 oca intera

$\frac{1}{2}$ cavolo rosso

1 cipolla

2 mele (tipo golden)

2 cucchiaini di zucchero

1 bicchiere di aceto di sidro

2 chiodi di garofano

olio e burro

sale

pepe

Per prima cosa pulire l'oca eliminando le frattaglie interne e il grasso.

Lavarla sotto l'acqua corrente e adagiarla in una teglia capiente;aggiungere un bicchiere di acqua e bucherellare la pelle per far uscire il grasso durante la cottura.



Scaldare il forno a 180° ed infornare l'oca senza alcun condimento. Di volta in volta aggiungere un bicchiere di acqua nella teglia in modo che non rimanga mai asciutta e non si bruci il grasso che via via viene rilasciato.

Cuocere per il tempo necessario, tenendo conto che per circa 500 grammi di carne occorrono 15/20 minuti.

Per un'oca intera con cottura lenta occorreranno circa 2/3 ore.



Mentre l'oca è in forno preparare il cavolo rosso.

Per prima cosa tagliare il cavolo a lamelle e lavarlo sotto l'acqua corrente. Sbucciare la mela, tagliarla a pezzettini e tenerla da parte. Sminuzzare la cipolla e farla rosolare in una pentola grande in ghisa con olio e burro.

Quando la cipolla è bene colorita aggiungere la mela,

lo zucchero e far caramellare.

Aggiungere il cavolo, l'aceto, i chiodi di garofano schiacciati, sale e pepe, e un pochino di acqua.

Coprire e cuocere finché il cavolo non diventa morbido.

Durante la cottura verificare l'acidità data dall'aceto e nel caso regolarla aggiungendo un po' di zucchero.



Quando l'oca è pronta tagliarla a pezzetti e servirla con il cavolo e un po' di purè di patate.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Spaghetti alla chitarra con](#)

sugo di merluzzo



La primavera non vuole arrivare, ma inizia a salire la voglia di mare, quindi oggi FraSi in cucina vi propone gli spaghetti alla chitarra con sugo di merluzzo. Vi assicuriamo che sono buonissimi!

Ingredienti per 2 persone

200 g di spaghetti alla chitarra

2 filetti di merluzzo (non troppo grandi)

1 zucchina

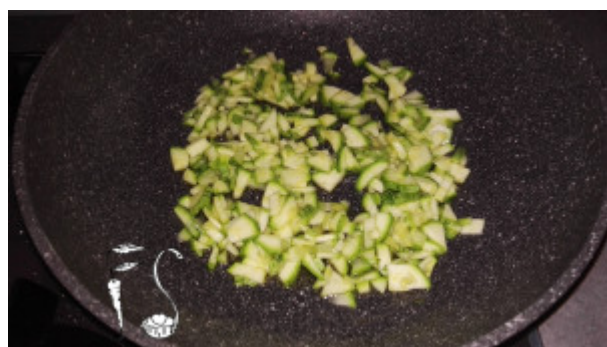
60 g circa di salsa di pomodoro

vino bianco (1 bicchiere circa)

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa prepariamo il sugo. Mettete un filo d'olio evo in una padella. Tagliate a mezzaluna la zucchina e mettetela a cuocere in padella a fuoco medio per circa 8/9 minuti.



Quando la zucchina inizia ad ammorbidirsi, aggiungete il merluzzo spezzettato grossolanamente e lasciatelo andare per qualche minuto in padella. Sfumate con il vino bianco (io ho usato una Vernaccia di San Gimignano) e lasciate evaporare tutto il vino.



Aggiungete la salsa di pomodoro e continuate a cuocere ancora per 2/3 minuti circa. Aggiustate di sale e pepe e il sugo è pronto.

In una casseruola portate a bollore l'acqua, salate e buttate gli spaghetti alla chitarra, che cuociono in circa 12 minuti. Scolateli un po' al dente e, con un po' di acqua di cottura, saltateli in padella col sugo.

E porterete in tavola un piatto molto semplice ma veramente delicato e gustoso! Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Linguine al sugo di ricotta](#)



Oggi vi proponiamo una rivisitazione delle [linguine con crema di ricotta](#) che vi abbiamo proposto qualche settimana fa.

Con l'aggiunta di un solo ingrediente, il piatto cambia totalmente aspetto e sapore, ma il risultato è garantito... ed ecco che abbiamo le linguine al sugo di ricotta.

Una ricetta sana, gustosa e velocissima da preparare.

Se utilizzate una pasta corta potete cuocerne un po' di più e portarla in ufficio per il pranzo del giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

250 g di ricotta di pecora

500 g passata di pomodoro

Basilico

Olio

Sale

Per prima cosa preparare il sugo di pomodoro. Versare la passata in una padella, aggiungere un pizzico di sale, l'olio e le foglie di basilico. Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, fino a che il sugo non si addensa.



Mettere a bollire l'acqua per cuocere la pasta e nel frattempo, lavorare la ricotta con una forchetta in modo da ammorbidirla. Mettere la ricotta nel sugo, amalgamare bene e cuocere ancora qualche minuto.



Scolare la pasta al dente e conservare un pochino di acqua di cottura.

Versare la pasta nella pentola con il condimento e saltare a fuoco vivo per qualche minuto. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura della pasta.

Impiattare e decorare il piatto con delle spennellate di ricotta. Servire bel calda.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Garganelli panna golfetta e piselli](#)



Chi di voi non compra i piselli di stagione, li sgrana e li congela per utilizzarli anche in altri periodi dell'anno? Beh, oggi FraSi in cucina li ha utilizzati per un primo piatto rustico, semplice e veloce, ma saporito: garganelli panna golfetta e piselli.

Ingredienti per 2 persone

200 g di garganelli
50 g di golfetta
50 g circa di panna da cucina
2 manciate di piselli
1 spicchio d'aglio
olio evo

Portate a bollire una casseruola d'acqua a fuoco medio. Nel frattempo, mettete un filo d'olio evo in una padella e mettetevi a rosolare uno spicchio d'aglio. Togliete i piselli dal freezer e metteteli a cuocere in padella senza prima scongelarli. Fateli cuocere a fuoco alto, in modo da fargli perdere subito tutto il ghiaccio senza appassirli. Togliete lo spicchio d'aglio e a poco a poco abbassate la fiamma. Lasciate cuocere i piselli per 15 minuti circa, finché non saranno abbastanza morbidi.

Quando l'acqua sarà arrivata a bollire, salatela con sale grosso e buttate i garganelli che cuociono in 7/8 minuti.

Mentre i garganelli cuociono, quando i piselli saranno già abbastanza morbidi aggiungete la panna e mescolate. Nel frattempo tagliate la golfetta a striscioline e mettetela in padella insieme al resto. Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e lasciate andare per altri 2/3 minuti.



Scolate la pasta e saltatela in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

**[Gnochetti senza patate con
asparagi e burrata](#)**



Un piatto delicato ed equilibrato, fatto con ingredienti semplici ma di grande effetto. Da un lato la corposità degli gnocchi, dall'altro il sapore delicato degli asparagi e per concludere la cremosità della burrata e un tocco di croccantezza con la granello di pistacchi.

Gli gnocchi utilizzati per la preparazione di questo primo sono realizzati senza patate, solo con acqua calda e farina di grano duro, come abbiamo visto qualche tempo fa nella nostra ricetta degli [gnocchetti senza patate con pesto di fave](#).

Ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

600 ml di acqua

600 g di farina di grano duro

per il condimento

300 g di asparagi

30 g di porro

20 g di pistacchi

1 burrata circa 200g

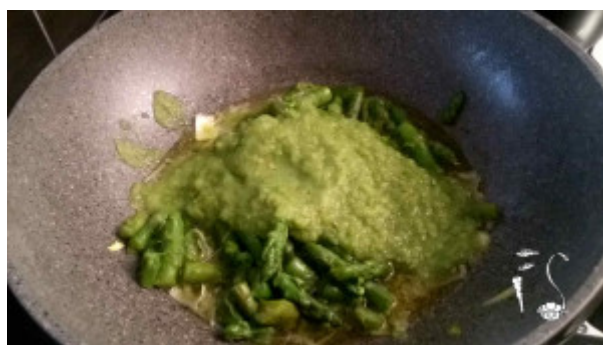
Per prima cosa, preparare gli gnocchi. Scaldare l'acqua e poco prima che vada in ebollizione versarla in una ciotola, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciar riposare per 10 minuti e nel frattempo preparare il condimento.

In una pentola portare ad ebollizione l'acqua e cuocere gli asparagi per circa 10 minuti e nel frattempo in una padella capiente, scaldare il porro precedentemente lavato e tagliato a rondelle con un filo d'olio e un pochino di acqua.



Quando gli asparagi sono teneri, scolarli e tagliarli a pezzettini. Versare le punte nella padella con il porro e frullare i gambi con un po' di acqua di cottura fino ad ottenere una crema.

Versare la crema nella padella, aggiustare di sale e di olio e cuocere ancora qualche minuto.



Frullare i pistacchi e tenerli da parte.

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 di asparagi, aggiungere metà della burrata tagliata a fettine sottili, amalgamare il tutto e saltare in padella per qualche minuto.



Impiattare gli gnocchi, aggiungere una fettina di burrata e una spolverata di pistacchi che daranno il giusto tocco di croccantezza.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)
[Vedi tutte le ricette](#)

Plumcake arancia e mela



Come descrivere un plumcake arancia e mela? Semplicemente un modo soffice di cominciare la giornata! Perché il momento della colazione deve sempre essere una coccola! Ecco la semplicissima ricetta!

Ingredienti

1 arancia
1 mela
70 ml di latte
150 g di burro
250 g di zucchero di canna
250 g di farina tipo 0
4 uova
1 bustina di lievito
zucchero

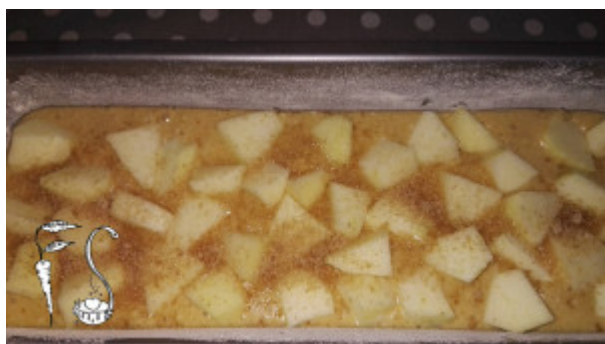
In una ciotola lavorate il burro con lo zucchero di canna e le uova. Grattugiate la scorza di un'arancia e

aggiungetela al composto. Spremete l'arancia e aggiungete il succo, mescolando bene. Aggiungete il latte e frullate.



Aggiungete poi la farina e amalgamate bene il tutto. In ultimo il lievito mescolando sempre.

Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake e versate il composto. Sbucciate e tagliate la mela, a fettine o a tocchetti, come preferite. Aggiungete i pezzi di mela in superficie e spolverate con un po' di zucchero.



Infornate a 160°C per 45 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Baci di dama



Piccoli, graziosi e delicati...i baci di dama sono dei biscottini perfetti per accompagnare il caffè o il tè. Ma attenzione uno tira l'altro!!!

Ingredienti per 15/20 baci di dama

75 g di mandorle pelate

75 g di farina 00

50 g di zucchero

75 g di burro

1 pizzico di sale

75 g di cioccolato fondente

Per prima cosa tritare le mandorle in un frullatore con lo zucchero, questo aiuterà ad assorbire l'umidità delle mandorle.

In un ciotola versare la farina, il burro a temperatura ambiente tagliato a pezzettini, un pizzico di sale e le mandorle con lo zucchero.

Lavorare l'impasto con le mani fino a che non diventa omogeneo. Formare un panetto e lasciarlo riposare in frigo per almeno un'ora avvolto nella pellicola trasparente.



Trascorsa un'ora l'impasto sarà ben rassodato, prelevare dei piccoli pezzettini con le mani e formare delle palline, tutte della stessa grandezza. Adagiarle su una teglia ma prima di cuocerle lasciarle ancora riposare in frigo in modo tale che il burro rassodi prima della cottura e i biscotti mantengano la forma data.

Cuocere in forno caldo a 160° non ventilato per circa 20 minuti. Quando iniziano a dorare sono pronti.



Nel frattempo sciogliere a bagno maria il cioccolato fondente e lasciarlo raffreddare.

Quando i biscottini sono ormai freddi e il cioccolato si è addensato un pochino, con l'aiuto di un cucchiaino stendere un velo di cioccolato sulla parte piatta dei biscotti.



Accoppiare i biscotti e metterli su un vassoio. Se necessario appoggiarli vicino ad una teglia messa in verticale in modo che non si dividano.

Con il cioccolato rimanente potete decorare la superficie dei baci di dama per renderli ancora più invitanti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta e ceci](#)



Oggi vi proponiamo un primo piatto fatto con ingredienti semplici, una pasta e ceci, invitante e cremosa. Ottima da gustare al momento o da portare a

lavoro in giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

450 g di ceci cotti

250 g di pomodorini

250 g di mezze maniche

rosmarino

olio

sale

Per prima cosa mettere ammollo i ceci almeno 12 ore e lessarli in abbondante acqua. In alternativa potete utilizzare i ceci in scatola già cotti.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi, farli saltare in padella con un filo di olio per qualche minuto. Aggiungere i ceci con un po' di acqua di cottura e il rosmarino. Far cuocere per circa 15 minuti.



Quando i ceci iniziano ad ammorbidirsi schiacciarne una parte con una forchetta in modo da formare una crema, aggiustare di sale e lasciar cuocere ancora qualche minuto.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente, conservando mezzo bicchiere di acqua di cottura.
Saltare la pasta con i ceci, aggiungendo se necessario l'acqua tenuta da parte.

Impiattare e servire con un filo di olio a crudo

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

Zuppa di farro e riso integrale



Per scaldare una fredda giornata invernale cosa c'è di meglio di un'ottima zuppa preparata in casa con ingredienti genuini?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di farro e riso integrale, con zucchini e carote.

Ingredienti per 2 persone
250 g di farro decorticato
4 zucchini
4 carote

1 cipolla

30 g di concentrato di pomodoro

40 g di riso basmati integrale

Per la preparazione di questa ricetta abbiamo utilizzato un farro decorticato biologico che prevedeva 12 ore di ammollo prima dell'utilizzo.

Se non necessario saltare questo passaggio.

Pulire la cipolla , lavarla e tagliarla a fettine sottili. Farla appassire in una pentola con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua.

Nel frattempo pulire le carote, eliminando la buccia e le due estremità e le zucchine.

Tagliare le verdure a dadini e metterle nella pentola con la cipolla. Aggiungere il farro, il concentrato di pomodoro e coprire di acqua.



Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora. Quando le verdure si sono ammorbidite aggiungere il riso integrale e cuocere ancora per 20 minuti.



Servire la zuppa ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Biscotti di frolla con la marmellata](#)



Se avete della pasta frolla già pronta in frigorifero e un'amica passa a prendere un caffè, in 10 minuti potreste preparare dei buonissimi e semplicissimi biscotti di frolla con la marmellata! Sono veloci da fare e non vi farete trovare a mani vuote!

Ingredienti

2 confezioni di pasta frolla pronta marmellata di pesche

Srotolate uno dei due impasti di pasta frolla e, con uno stampo per biscotti, iniziate a ricavare dei fiori. Disponete metà dei fiori ottenuti sulla teglia del forno rivestita con carta da forno.

Nell'altra metà di fiori ricavate la parte centrale con un altro stampo, sempre a forma di fiore ma di dimensioni più piccole. Disponete anche questi sulla teglia e infornate in forno preriscaldato a 180°C per soli 5 minuti.

Nel frattempo ripetete lo stesso procedimento con il secondo impasto di pasta frolla cambiando forma degli stampi per biscotti: noi abbiamo usato degli stampi a forma di stella, ma potete sbizzarrirvi come preferite.



Mano a mano che i biscotti saranno appena dorati, toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare (basteranno 5-10 minuti). Sopra i biscotti "pieni" mettete circa un cucchiaino di marmellata di pesche e ricoprite con i biscotti "vuoti", cioè quelli provati della parte centrale. Esercitate una leggera pressione, in modo da sigillare bene.



Ripetete anche con i biscotti di altra forma. Se volete potete cambiare il tipo di marmellata o utilizzare anche le parti centrali ricavate con gli stampi più piccoli.

In pochi minuti avrete dei biscotti friabili e gustosi da offrire agli ospiti insieme ad un tè o un caffè.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)