

# Muffin salati prosciutto cotto piselli e scamorza



I muffin salati sono ottimi come antipasto un po' rustico, indicati per un brunch, ma perfetti anche da portare al lavoro per pranzo! Fatti col prosciutto cotto, i piselli e la scamorza, come in questa ricetta, sono a tutti gli effetti un pasto completo! E possono essere la soluzione giusta per una cena preparata di corsa e con poche cose nel frigorifero, perché sono davvero veloci da fare.

**Ingredienti per 7 muffin**

**125 g di farina**

**25 g di parmigiano grattugiato**

**1/2 bustina di lievito per preparazioni salate**

**1 uovo**

**25 ml di olio di semi**

**100 ml di latte**

**2 fette di prosciutto cotto**

**3 fette di scamorza**

**80 g di piselli**

**1 pizzico di zucchero**

**sale e pepe**

**Per prima cosa, mettete un filo d'olio in padella e cuocetevi i piselli per 6/7 minuti: non importa che**

cuociano del tutto perché poi passeranno in forno.  
Nel frattempo, unite in una ciotola gli ingredienti secchi: farina, lievito e parmigiano grattugiato. A parte, in un'altra ciotola, rompete un uovo e unitelo agli ingredienti morbidi: latte e olio di semi. Amalgamate bene e unite agli ingredienti secchi. Aggiungete un pizzico di zucchero e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Spezzettate con le mani grossolanamente il prosciutto cotto e unitelo al composto. Tagliate a dadini la scamorza e versate anche questa nel composto. In ultimo unite i piselli. Aggiustate di sale e pepe e mescolate bene il tutto.



Lasciate fondere in un pentolino due noci di burro. Spennellate di burro fuso 7 pirottini di carta per muffin, mettete i pirottini nell'apposito stampo e riempiteli del composto ottenuto. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 15/20 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Zucchine gialle ripiene](#)



Belle, colorate e simpatiche, queste zucchini gialle ripiene sono davvero sfiziose.

Un piatto semplice e veloce che si può preparare anche con le zucchini tonde verdi, la differenza è solo nel colore.

**Ingredienti per 2 persone**

2 zucchine tonde  
50 g formaggio (tipo scamorza)  
sale  
olio

Tagliare le zucchine eliminando delicatamente la calotta superiore. Per un effetto decorativo, incidere con un coltello appuntito la zuccina con un movimento a zig e zag, per tutta la circonferenza e staccare delicatamente la parte superiore con una leggera rotazione.

Eliminare la parte interna delle due zucchine e cuocerla in una padella con un filo di olio mezzo bicchiere di acqua per circa 10 minuti.

Nel frattempo bollire le zucchine in una pentola con acqua calda per circa 10/15 minuti facendo attenzione a non cuocerle troppo altrimenti si possono rompere. Scolarle e tenerle da parte.

Frullare l'interno delle zucchine in modo da formare una crema, aggiustare di sale e aggiungere il formaggio tagliato a dadini.

Riempire le zucchine con la crema, informare e cuocere a 180 ° per circa 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Creme di verdure della](#)

# Provenza



In un negozietto della Provenza, vicino Lançon, ho trovato tante verdure che qui in Italia non avevo mai visto, belle, colorate e anche in miniatura...



Ovviamente non ho saputo resistere e mi sono fatta

prendere dalla cuoricità, ma una volta a casa mi sono detta..e ora?!Spazio alla fantasia... ecco qui la mia creazione, un piatto di creme e crostini coloratissimo. A casa potete rifarlo con le normali verdure, forse sarà meno colorato ma senza dubbi ugualmente buono.

### Crema di zucchine gialle



### Ingredienti

1 zuccina gialla  
20 g pinoli  
olio  
sale

Lavare la zuccina, togliere le estremità e tagliarla a dadini. Frullare aggiungendo i pinoli, un filo d'olio e un pizzico di sale.

Usare la crema come accompagnamento di crostini di pane caldi.

### Crostini con Crema di melanzane gialle

## Ingredienti

6 mini melanzane gialle

2 fette di pane

4 fette di formaggio

Pulire le melanzane eliminando la parte superiore, tagliarle a rondelle e cuocerle in padella con un filo d'olio e mezzo bicchiere di acqua. Frullare grossolanamente e tenere da parte. Tostare le fette di pane, aggiungere il formaggio, farlo sciogliere con il calore del pane. Coprire con la crema di melanzane e servire.

## Crema di mini peperoni



## Ingredienti

6 mini peperoni

2 fette di pane

4 fette di formaggio

Pulire i peperoni e cuocerli in padella con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua. Frullarli aggiungendo

se necessario acqua calda in modo da formare una crema che può essere servita, come per la crema di melanzane, con dei crostini di pane e formaggio.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [\*\*FraSi in cucina rinnova il Look!\*\*](#)

Ecco la nostra novità, da oggi FraSi in cucina ha il suo logo!!!

Grazie a Simone Bianchini e Giacomo Cellini [Web Marketing Specialist](#) per averci fatto questo bellissimo regalo e per l'originalità dell'idea!

Grazie a Ras e Cesare ([www.graphicpark.it](http://www.graphicpark.it)) per averlo realizzato!

E grazie a tutti voi che ci seguite.

Francesca e Silvia

---

## [\*\*Gnocchi scalogno e pomodorini\*\*](#)



Prendi una domenica di fine estate, fai un giro in montagna perché il caldo ti ha un po' stufato e senti già quasi la voglia di una giacca sulle spalle, o di una bevanda calda... fai visita al [mulino Mengozzi](#), a Fiumicello, nel Parco delle Foreste Casentinesi sull'Appennino Tosco-Romagnolo... E il mugnaio, che pur non lo fa di mestiere, ti regala un piccolo sacco di farina di grano macinato proprio con il suo mulino ad acqua, ormai quasi dismesso... Il mugnaio crede di fare un regalo alla tua mamma o alla tua nonna, perché, essendo di almeno due generazioni più vecchio di te, non pensa che tu possa usare quella farina nella tua cucina... e invece io ero curiosa di sentire come sarebbe venuta la pasta con quella farina che il mugnaio ormai fa solo per "sgranchire le pale" del mulino di famiglia... ho provato questo esperimento ed eccovi il risultato! Gnocchi di patate con scalogno e pomodorini!

### Ingredienti per 2 persone

300 g di farina

1 Kg di patate

1 pizzico di sale

2 scalogni

12/13 pomodorini ciliegini o datterini

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa preparate gli gnocchi di patate. Lavate

e sbucciate le patate e mettetele in una casseruola d'acqua (il livello dell'acqua deve essere tale da ricoprire completamente le patate). Portate ad ebollizione l'acqua e continuate a cuocere le patate per circa 10 minuti o comunque finché non saranno morbide. Togliete le patate dall'acqua bollente e mettetele a raffreddare a temperatura ambiente. Su una spianatoia disponete a vulcano la farina.



Al centro della farina schiacciatevi le patate con lo schiacciapatate. Aggiungete un pizzico di sale e impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per una ventina di minuti circa. Tagliate una parte della palla di impasto e formate dei cilindri, facendo rotolare con le mani l'impasto sulla spianatoia. Raggiunto un cilindro di circa 1 cm di diametro, tagliate trasversalmente il cilindro in modo da ottenere gli gnocchetti. Disponeteli in vassoi cosparsi di farina, in modo che non si attacchino. Continuate allo stesso modo fino ad esaurire l'impasto.

Mettete a scaldare un filo d'olio evo in una padella. Tagliate a rondelle li scalogni e metteteli a cuocere in padella a fuoco lento. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti ciascuno. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete in padella i pomodorini tagliati e lasciate cuocere sempre a fuoco lento.

Fate bollire una pentola d'acqua, aggiungete una manciata di sale grosso e buttate gli gnocchi (un po' alla volta, altrimenti si attaccano tra di loro in cottura). Man mano che gli gnocchi salgono a galla, scolateli e metteteli in padella.



Se gli gnocchi sono appena fatti, verranno a galla in un minuto circa.

Aggiungete due cucchiaini di acqua di cottura in padella, aggiustate di sale e pepe e saltate gli gnocchi col sugo di scalogno e pomodorini.

Sapore e gusto assicurati!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Torta vegana al cioccolato



Questa ricetta è una rivisitazione della [Torta all'acqua al cioccolato](#) di Giallo Zafferano, una torta vegana al cioccolato, senza latte, senza burro e senza uova.

La nostra versione prevede l'utilizzo della farina integrale e dello zucchero di canna integrale in quantità molto più ridotta della ricetta originale.

Il risultato è una torta soffice, gustosa e soprattutto leggera. Ottima per la prima colazione e per iniziare la giornata con una carica in più.

## Ingredienti

100 g di cioccolato fondente

350 g di acqua

225 g di farina (125 bianca 00, 100 integrale)

60/80 g zucchero di canna integrale

1 bustina di lievito

80 g olio di semi di arachide

Per prima cosa mettere l'acqua in un pentolino e non appena inizia a scaldare, ma prima che inizi a bollire, aggiungere lo zucchero e mescolare.

Spegnere la fiamma e continuare a mescolare per sciogliere tutto lo zucchero.

Aggiungere il cioccolato fondente precedentemente

tagliato in piccoli pezzi e mescolare fino al completo



scioglimento.

Tenere da parte e lasciar raffreddare.

Setacciare la farina bianca con il lievito poi aggiungere la farina integrale. Versare la cioccolata a filo mescolando con la frusta, aggiungere l'olio e continuare a mescolare fino ad ottenere un impasto cremoso ed omogeneo. Se necessario utilizzare un frullatore ad immersione per togliere eventuali grumi anche se, per la presenza della farina integrale, non possono essere eliminati del tutto.

Versare il composto in una teglia precedentemente coperta con carta da forno.



Cuocere in forno ventilato a 175° per circa 25 minuti. Prima di sfornare fare la prova dello stecchino, se risulterà asciutto sfornare la torta e lasciarla raffreddare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Presto sul nostro Blog un'importante novità](#)

Tra qualche giorno sul nostro Blog ci sarà un'importante novità.

Continuate a seguirci per scoprire di cosa si tratta!!!!

Un caro saluto a tutti i nostri lettori.

Francesca e Silvia

---

## [Linguine con crema di](#)

# zucchine e scampi



Un piatto semplice, gustoso e invitante...oggi vi proponiamo le nostre linguine con crema di zucchine e scampi...e come tocco finale, per un po' di croccantezza, una spolverata di granella di pistacchio .

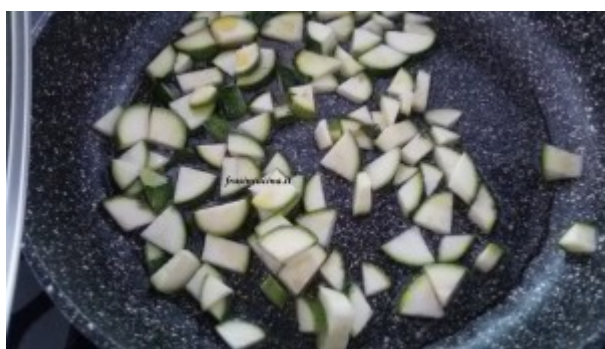
**Ingredienti per 2 persone**

250 g di linguine  
15 code di scampo  
2 zucchine  
15 g di pistacchi  
2 cucchiaini di ricotta  
timo  
olio  
sale  
peperoncino  
vino bianco

Lavare le code di scampo sotto l'acqua corrente e metterle in un pentolino con mezzo bicchiere di vino bianco e acqua. Aggiungere un filo di olio e cuocere per circa 10 minuti.



Nel frattempo pulire le zucchine eliminando le due estremità. Tagliarne una a dadini e cuocerla in padella con un filo di olio, il timo e un po' di acqua, mentre tagliare l'altra a julienne e tenerla da parte.



Frullare i pistacchi in modo da creare una granella. Quando gli scampi sono pronti, pulirne 5 eliminando il guscio e metterli nel frullatore insieme alle zucchine che nel frattempo saranno cotte. Lasciare gli altri nel liquido di cottura. Frullare il tutto e aggiungere 2 cucchiaini di ricotta. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Nella padella di cottura della zuccina tagliata a

**dadini, aggiungere un filo di olio e mettere la zucchini tagliata a julienne, salare e cuocere a fuoco vivo per 5 minuti.**



**Mettere da parte la zucchini cotta a julienne e procedere con la pulizia degli altri scampi lasciandone qualcuno intero per la decorazione del piatto. Aggiungere gli scampi puliti alla crema e versare tutto nella padella utilizzata per la cottura .Aggiustare di sale e aggiungere, se necessario, un filo di olio e un po' di peperoncino.**

**Mettere a bollire l'acqua per la cottura della pasta, aggiungere il liquido di cottura degli scampi e i gusci in modo che le linguine si insaporiscano durante la cottura Scolare la pasta al dente e saltarla nella crema, aggiungere una parte delle zucchini a julienne e mescolare.**

**Impiattare la pasta, spolverare con la granella di pistacchi e decorare con le zucchini e gli scampi rimasti.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Appetizer di insalate](#)



Per iniziare al meglio una cena estiva, abbiamo pensato di proporvi un appetizer d insalate composto da tre classiche ma gustosissime insalate fredde: insalata russa, insalata capricciosa e fagioli in insalata. Non badate troppo alle quantità: se ne avanzano, sono ottime anche il giorno dopo!

**Ingredienti per l'insalata russa**

**2 patate (di medie dimensioni)**

**1 carota**

**50 g di piselli**

**1 scalogno (facoltativo)**

**2 cucchiaini di maionese**

**olio evo**

**sale**

**pepe**

Lavate le patate, sbucciatele, tagliatele a dadini di circa 1/2 cm di lato e, man mano che sono pronte,

mettetele a mollo in acqua fredda. Scolate le patate, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 6/7 minuti dal momento dell'ebollizione dell'acqua. Il tempo di cottura dipenderà a quanto avrete fatto più o meno piccoli i dadini di patate, per questo è meglio controllare la cottura con i rebbi di una forchetta. Quando le patate saranno cotte, scolatele senza buttare l'acqua di cottura e passatele sotto l'acqua fredda corrente. Mettetele da parte in una ciotola.

Nel frattempo pelate la carota e tagliatela a dadini, anche questi di lato di 1/2 cm circa. Aggiungete un pizzico di sale nell'acqua bollente in cui avete precedentemente bollito le patate e sbollentatevi i dadini di carote per 7/8 minuti. Scolate i dadini di carote, di nuovo senza buttare l'acqua bollente, e uniteli alle patate.

Nella stessa acqua, cuocete i piselli per circa 10 minuti dalla ripresa di bollore. Quando anche i piselli saranno cotti, scolateli e uniteli alle patate e alle carote.

Mescolate il tutto con un filo d'olio. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete due cucchiaini pieni di maionese e amalgamate bene il tutto.



La prima insalata è pronta. Mettetela a riposare in frigo, mentre procedete con la seconda insalata.

**Ingredienti per l'insalata capricciosa**

2 carote  
1 limone  
1 fetta di prosciutto cotto spessa circa 3/4 mm  
3/4 fette di formaggio pecorino  
2/3 cucchiaini di maionese  
1 cucchiaino di aceto di vino bianco  
sale  
pepe

Sbucciate le carote e tagliatele a julienne. Dividete a metà ogni fettina tagliata a julienne. Mettete in una ciotola dell'acqua acidulata con il limone, una presa di sale, un cucchiaino di aceto di vino bianco e mettetevi a riposare le julienne di carote per circa mezz'ora.

Nel frattempo tagliate il prosciutto cotto e il formaggio pecorino a striscioline quanto più possibile delle stesse dimensioni delle julienne di carote.

Scolate le carote, aggiungete le fettine di prosciutto cotto e formaggio pecorino e mescolate. Aggiustate di sale e pepe, unite la maionese e mescolate bene.



Ed anche la seconda insalata è pronta. Lasciate in frigorifero e procedete con l'ultima preparazione, che è anche la più veloce.

**Ingredienti per i fagioli in insalata**

2 scalogni non troppo grandi  
120 g di fagioli borlotti già cotti

2/3 cucchiaini di maionese  
olio evo  
sale  
pepe

Pelate gli scalogni e tagliateli a rondelle. Mettete le rondelle di scalogno in padella con un filo d'olio evo e lasciate andare a fuoco lento fino a che lo scalogno non sarà diventato trasparente.

Una volta cotto, togliete lo scalogno dal fuoco e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Scolate e sciacquate i fagioli e metteteli in una ciotola. Aggiungete lo scalogno cotto, la maionese, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene.



Tre insalate molto semplici, decisamente rustiche, ma molto gustose! Perfette se accompagnate con una bollicina per iniziare una cena con gli amici!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Paccheri con zucchine e pesce](#)

# spada



Un piatto sfizioso, colorato e di effetto. Se avete degli amici a pranzo o a cena, i paccheri con zucchine e pesce spada, vi faranno fare senz'altro una bella figura. Occhi e palato saranno soddisfatti.

**Ingredienti per 4 persone**

500 g di paccheri

1 fetta di pesce spada

4 zucchine

1 bustina di zafferano in polvere  
pangrattato

olio

sale

erba cipollina

Per prima cosa pulire le zucchine eliminando le estremità, tagliarle a dadini e cuocerle in padella per circa 10 minuti a fuoco medio con un filo di olio. Salare leggermente e tenere da parte dopo la cottura.



**Nella stessa padella mettere il pesce spada tagliato a dadini e cuocere con mezzo bicchiere di vino e un po' di olio.**



**Mettere sul fuoco l'acqua della pasta in un pentola molto capiente.**

**Unire insieme le zucchine e il pesce spada e aggiungere lo zafferano sciolto in un pochino di acqua calda.**



**Cuocere la pasta e nel frattempo tostare il pangrattato in una padella antiaderente.**

**Scolare la pasta al dente e unirla al condimento. Saltare in padella per qualche minuto, aggiungere il pangrattato e servire.**

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)