

Gamberi gratinati e involtini di salmone



Con l'utilizzo di 3 ingredienti, gamberi, salmone e zucchine, ecco un simpatico piatto da presentare sia come aperitivo che come antipasto: gamberi gratinati e involtini di salmone.

Ingredienti per 2 persone

2 zucchine medie

6 gamberi

100 g di salmone affumicato

pan grattato

sale

olio

Per prima cosa lavare le zucchine, tagliare le estremità e tagliare a fettine sottili nel senso della lunghezza. Grigliare le fettine su una padella antiaderente; dopo la cottura disporle su un piatto, condire con sale ed olio e lasciarle raffreddare.



Pulire i gamberi lasciandoli interi ed eliminando soltanto l'intestino interno. Lavarli sotto l'acqua corrente e asciugarli con un foglio di carta da cucina. Avvolgere ogni gambero con una fetta di zuccina e disporli ad uno ad uno in una teglia ricoperta da carta



da forno.

Ricoprire i gamberi con il pangrattato e un filo d'olio ed infornare in forno caldo a 180° per circa 15 minuti.

Mentre i gamberi sono in forno, preparare gli involtini di salmone. Stendere una fettina e sopra di questa una o due fettine di zuccina. Arrotolare in modo da creare un involtino e adagiare in un piattino.

Impiattare i gamberi, aggiungere un filo d'olio e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

Casarecce ai sapori dell'orto



L'angolo degli Ospiti oggi è dedicato a Marina dalla Ciociaria che ci propone le sue Casarecce ai sapori dell'orto, un primo colorato e saporito che lei prepara spesso la domenica, con tutte le verdure del suo orto, a Km zero.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta tipo casarecce

5 carote

4 zucchine

300 g di fagiolini

10 fiori di zucca

10 pomodorini

basilico

aglio

cipolla

olio

sale

Per prima cosa preparare le verdure: pulire le carote e le zucchine e tagliarle a julienne, pulire i fagiolini eliminando le due estremità.

Portare ad ebollizione un pentolino di acqua, salare e cuocere le verdure separatamente, prima le carote, poi le zucchine ed infine i fagiolini. Le verdure devono

essere lessate ma lasciate un po' al dente. Scolarle e lasciarle raffreddare.



Terminata la cottura delle verdure, in un ampio tegame, mettere uno spicchio d'aglio, una cipolla e soffriggere leggermente con un filo d'olio. Aggiungere le verdure, il basilico e un altro po' di olio e cuocere per circa 10 minuti.

Nel frattempo pulire i fiori di zucca eliminando la parte interna e il gambo. Tagliarli a striscioline e aggiungerli alle verdure.

Pulire i pomodori e tagliarli a metà, aggiungerli alle verdure e cuocere per altri 10 minuti circa.

Aggiustare di sale e aggiungere a fine cottura olio e basilico fresco.



Cuocere la pasta, scolarla al dente e ripassarla con il condimento.



Bella, colorata, saporita, sana e sicuramente buonissima...Grazie Marina per aver condiviso con tutti noi questa ricetta.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Marmellata di limoni**](#)



La marmellata di limoni è semplicissima da preparare. Richiede solo 3 ingredienti, di cui uno è l'acqua. Fresca e profumata, la si può utilizzare anche come copertura di un dolce alla ricotta o di una [panna cotta](#).

Ingredienti

600 g di limoni non trattati
500 g di zucchero
1/2 litro di acqua

Preparazione

Per prima cosa lavate i limoni, eliminate le due estremità e tagliateli a metà. Spremete i limoni in uno spremiagrumi e mettete da parte i semi, le membrane e i residui, che poi raccoglierete in una garza. Tagliate la scorza di ogni mezzo limone a fettine abbastanza sottili.

A questo punto, prendete un tegame ad apertura ampia e dal fondo abbastanza spesso: all'interno del tegame mettete il succo, le scorze, l'acqua e il sacchettino di garza contenente i semi le membrane e i residui della spremitura. Fate cuocere il tutto per circa un'ora, fino a che le scorze non saranno morbide. Ora aggiungete anche lo zucchero, riportate a bollore e attendete la giusta consistenza. Il limone è estremamente ricco di pectina, la sostanza che favorisce la gelatinizzazione della frutta, che in

particolare è contenuta all'interno dei semi e delle membrane. Per questo motivo mettiamo i residui della spremitura in una garza e la uniamo al resto durante la cottura. Data l'elevata quantità di pectina, la gelatinizzazione sarà molto più intensa di quella che avviene con altri tipi di frutta, pertanto è bene togliere dal fuoco la marmellata quando sarà ancora abbastanza liquida. Se la si fa addensare troppo sul fuoco, diventerà estremamente gommosa nel vasetto, dal quale sarà poi difficile toglierla.

Una volta raggiunta la giusta consistenza, eliminate il sacchettino con semi, membrane e residui ed invasate immediatamente la marmellata, quando è ancora bollente. Chiudete subito i vasetti di marmellata e lasciateli raffreddare a testa in giù, fino a temperatura ambiente. In questo modo si raggiungerà il sottovuoto senza dover effettuare ulteriori operazioni.



Suggerimento: per sterilizzare i vasetti che dovranno contenere la marmellata, potete utilizzare alcol etilico puro, versarne una quantità pari a circa due dita, richiudere il vasetto e far girare l'alcol su tutte le pareti del vasetto. Per assicurare che si crei il sottovuoto, usate sempre tappi nuovi, ad ogni utilizzo del barattolo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Crostata integrale



Se volete iniziare bene la giornata, vi consigliamo di provare per colazione la nostra crostata integrale con marmellata di albicocche, un dolce sano e gustoso che potete personalizzare secondo i vostri gusti utilizzando altri tipi di marmellata.

La pasta frolla utilizzata in questa ricetta prevede l'utilizzo dello strutto in aggiunta al burro e un po' di lievito per dolci. Il risultato è una frolla friabile e morbida che tende però leggermente a sbriciolarsi dopo la cottura.

Pasta frolla integrale

350 g di farina integrale

120 g di zucchero di canna integrale

100 g di burro

70 g di strutto

2 uova intere

1 tuorlo

1/2 bustina di lievito

Per il ripieno

370 g di marmellata di albicocche

Per prima cosa impastare la frolla lavorando velocemente tutti gli ingredienti. Disporre la farina a fontana, mettere al centro lo zucchero, aggiungere le uova, il burro e lo strutto a temperatura ambiente, e il lievito. Lavorare il tutto per qualche minuto e fare un panetto; avvolgerlo nella carta trasparente e lasciarlo in frigo per circa almeno 30 minuti.



Rivestire una teglia con carta da forno e stendere circa 3/4 della frolla per formare la base della crostata, facendo attenzione a creare anche i bordi laterali.

Riempire la base con la marmellata e con la rimanente frolla, creare le tipiche strisce che caratterizzano la crostata. Disporle delicatamente sulla marmellata formando una scacchiera.



Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 30/35 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Fiori di zucca ripieni](#)



I fiori di zucca si possono fare in tanti modi, fritti, al forno, gratinati, sono i protagonisti delle nostre tavole nei mesi estivi.

In questa versione ve li proponiamo ripieni di patate e zucchine e cotti in padella. Ottimi da gustare come antipasto ma perfetti anche per un apericena.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 10 fiori

10 fiori di zucca grandi e ben aperti
3 fiori di zucca per il ripieno
2 zucchine
2 patate
1 cipollotto

Per prima cosa pulire i fiori di zucca: eliminare le escrescenze laterali, tagliare il gambo ed eliminare il pistillo interno facendo attenzione a non rompere il fiore. Lavare i fiori di zucca sotto l'acqua corrente e lasciare asciugare su un panno.

Pulire le patate, tagliarle a dadini e bollirle per circa 15 minuti.

Nel frattempo, pulire il cipollotto e tagliarlo a rondelle. Rosolarlo in una padella con un filo di olio. Aggiungere le zucchine precedentemente tagliate a dadini e 3 dei fiori di zucca.

Cuocere per circa 15 minuti



Quando sia le patate che le zucchine sono cotte lasciarle raffreddare qualche minuto e poi trasferirle nella ciotola del mixer. Frullare il tutto fino ad ottenere una crema densa.



Riempire delicatamente i fiori con il ripieno e cuocere in padella con un filo di olio per circa 15 minuti. Devono diventare morbidi e dorati.



IDEA: per un apericena con gli amici servire i fiori di zucca nei bicchierini



monoporzione.

Per una serata tutta bicchierini, provate anche la [vellutata di zucca](#) o la [crema di carciofi](#)!!!

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[La Panzanella](#)



La panzanella è un piatto che la mia mamma preparava sempre e che mia sorella ed io da bambine rifiutavamo sistematicamente, credendo che non ci piacesse!

In questi giorni di caldo torrido ho ripensato alla panzanella della mia mamma, che solo a vederla dava la sensazione di freschezza, ed ho deciso di prepararla anch'io. Lei la prepara a modo suo, con le verdure crude che trova in frigorifero, per non buttare via il pane secco dei giorni precedenti. Io ho cercato invece di avvicinarmi un po' di più alla ricetta tradizionale della panzanella toscana!

Ingredienti per 2 persone

200 g di pane raffermo

1 pomodoro da insalata o pomodori ciliegini

1 cipolla (preferibilmente rossa)

15/20 foglie di basilico

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

olio evo

sale qb

pepe macinato al momento

Preparazione

Tagliate la cipolla e mettetela in ammollo in acqua con un po' di aceto di vino bianco. Tagliate a pezzetti il pomodoro o i pomodorini ciliegini e privateli dei semi, poi metteteli da parte.

Bagnate il pane raffermo (io ho usato sia la mollica

che la crosta) sempre con una soluzione di acqua e aceto di vino bianco finché non si sarà ammorbidito. Strizzatelo e spezzettatelo grossolanamente con le mani, dopodiché trasferitelo in una teglia o in una ciotola abbastanza grande. Togliete la cipolla dalla soluzione di ammollo ed aggiungetela al pane. Aggiungete anche i pomodori. Spezzettate le foglie di basilico in maniera grossolana con le mani e aggiungetelo al resto. Condite con olio evo, sale e pepe macinato al momento e la vostra panzanella è pronta.



La panzanella è un piatto povero della tradizione contadina toscana, un piatto che non richiede cottura e che quindi è perfetto come piatto unico per l'estate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Farro alla contadina](#)



Il farro è un ottimo alleato dei pranzi a lavoro estivi, si può condire in mille modi. Oggi ve lo proponiamo alla contadina arricchito con tutte le verdure di stagione, un primo piatto fresco e profumato.

Ingredienti per 2 persone

180 g di farro

200 g di zucchini

200 g di melanzane

100 g di peperoni

olio

basilico

Per prima cosa lavare il farro sotto l'acqua corrente e cuocerlo in acqua bollente e leggermente salata per circa 30 minuti.

Nel frattempo preparare le verdure. Iniziare dalle melanzane, tagliarle a dadini e cuocerle con un filo di olio e un pochino di sale.

Dopo 7/8 minuti aggiungere le zucchine sempre tagliate a dadini e i peperoni. Aggiungere un filo di olio e cuocere per circa 15



minuti.

Nel frattempo scolare il farro e lasciarlo raffreddare. Quando le verdure sono pronte aggiungere il farro, un filo di olio e il basilico fresco.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Gnocchi di basilico al sugo di pomodoro e mozzarella](#)



Oggi vi proponiamo gli gnocchi di basilico, un po' insoliti per chi è abituato ad usare gli spinaci per fare la pasta verde. Li abbiamo conditi molto semplicemente con soltanto pomodoro e mozzarella perché il basilico nell'impasto dà un profumo tale per cui non c'è bisogno di molto altro.

Ingredienti per 2 persone

Per gli gnocchi:

300 g di farina

1 Kg di patate

20/25 foglie di basilico fresco

1 pizzico di sale

Per il sugo:

2 pomodori

1/2 litro di passata di pomodoro

1 scalogno

80 g di mozzarella

olio evo

sale e pepe

Preparazione

Per prima cosa prepariamo gli [gnocchi](#).

Mettete le patate intere e con la buccia in una pentola; versate nella pentola dell'acqua fredda fino a ricoprire completamente le patate e portate l'acqua a bollore. Quando l'acqua bolle, lasciate cuocere le

patate controllando il livello di lessatura con una forchetta. Quando le patate saranno sufficientemente morbide, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente. Solo quando si saranno raffreddate, eliminate la buccia.

Nel frattempo spezzettate grossolanamente con le mani le foglie di basilico e mettetele nel mixer insieme alla farina. Tritate la farina e il basilico fino ad ottenere una farina di colore verde. Disponete a vulcano la farina così ottenuta sul tagliere e, con l'aiuto di uno schiacciapatate, schiacciate le patate all'interno del vulcano.

Impastate bene fino ad ottenere un impasto omogeneo, a cui il basilico tritato con la farina darà un colore verde. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per una mezz'oretta.



Dividete l'impasto e lavorate ogni pezzo di impasto sul tagliere o spianatoia con i palmi delle mani fino ad ottenere dei cilindri di diametro 1 cm circa. Le mani tenderanno a scaldare l'impasto, quindi aiutatevi con della farina per evitare che l'impasto si attacchi troppo sia alle mani che alla spianatoia.

Dai cilindri così ottenuti, tagliate gli [gnocchi](#), il più possibili uguali tra loro.



Cospargete gli [gnocchi](#) con della farina e disponeteli ben distanziati tra loro per evitare che si attacchino. A questo punto potete procedere con la preparazione del sugo di pomodoro.

Sbollentate i pomodori in acqua bollente. Lasciateli raffreddare, poi pelateli e privateli dei semi. Frullate i pomodori fino ad ottenere una passata e mettetela da parte. Nel frattempo tagliate finemente lo scalogno e mettetelo a rosolare a fuoco lento in una padella con un filo di olio evo. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete la passata di pomodoro e quella precedentemente ottenuta dai pomodori freschi. Aggiustate di sale e pepe e lasciate su fuoco lento per 5/6 minuti.

Mettete a bollire una pentola di acqua, salate e buttate gli gnocchi. Quando gli gnocchi saliranno a galla, scolateli e saltateli in padella nel sugo. Aggiungete la mozzarella tagliata a cubetti fini (potete aggiungerla in padella e saltare il tutto per un minuto circa oppure aggiungerla dopo avere impiattato gli gnocchi... si fonderà piano piano con il calore).

Aggiungete qualche foglia di basilico e servite!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pollo con i peperoni](#)



Il pollo con i peperoni è un piatto tipico della domenica estiva in Ciociaria...non è proprio un piatto fresco e leggero ma vi assicuro che mangiato all'ombra in giardino è perfetto.

In questa versione lo proponiamo con un accompagnamento di cous cous, condito con il sughino di cottura del pollo e con l'aggiunta di formaggio e olive. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

600 g di pollo (meglio se di campagna e ruspante)
4 peperoni
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
sale
olio
1/2 bicchiere di vino bianco

Per il cous cous

1 bicchiere di acqua
1 bicchiere di cous cous
olive taggiasche
formaggio tipo scamorza o Galbanino

Preparazione del pollo

Per prima cosa pulire il pollo, tagliarlo a pezzi metterlo in una casseruola, meglio se in ghisa, con un filo di olio. Lasciar rosolare per qualche minuto a fuoco medio, salare e sfumare con il vino bianco. Cuocere ora a fuoco medio per circa 40 minuti e aggiungere man mano acqua calda.



Nel frattempo, pulire i peperoni: lavarli sotto l'acqua corrente, togliere la parte interna e i semi e tagliare in piccoli pezzi. Quando sono trascorsi circa 40 minuti dall'avvio della cottura del pollo, aggiungere i peperoni, ancora un po' di acqua calda, il concentrato di pomodoro e lasciar cuocere per altri 20/30 minuti, fino a che i peperoni non diventano morbidi.



Trasferire in un piatto da portata e servire.



E' ottimo anche mangiato freddo e per renderlo un piatto unico potete accompagnarlo con un po' di cous cous.

Preparazione cous cous

Scaldare un bicchiere di acqua in un pentolino, non appena bolle salare leggermente abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di cous cous, un filo di olio. Spegner la fiamma e lasciar riposare per 7/8 minuti coperto con un piatto.

Sgranare il cous cous, condire con il sughino del pollo, aggiungere a piacere olive e del formaggio

tagliato a dadini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Pasta fredda all'italiana



In questo periodo ci sono mille idee per preparare il pranzo da portare in ufficio ma anche per mangiare al mare o per una scampagnata fuori casa. Eh si l'estate ci aiuta molto in cucina.

Oggi vi proponiamo la pasta fredda all'italiana, con pomodorini, mozzarella e basilico.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

150 g di pomodorini

125 g di mozzarella

olio

basilico

sale

Per prima cosa portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare al dente, passare sotto l'acqua

fredda per bloccare la cottura e asciugarla bene con un canovaccio.

Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Aggiungere la mozzarella tagliata a dadini, un pizzico di sale, l'olio e il basilico.



Quando la pasta è completamente fredda aggiungerla al condimento e mescolare bene.

Si può mangiare subito o il giorno successivo, in questo caso se necessario aggiungere un altro filo di olio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)