

Uova sode ripiene



Le uova sode ripiene sono un finger food veloce e gustoso, ideale per un aperitivo o apericena. Un piatto freddo, ottimo per l'estate.

Ingredienti per 8 uova sode

8 uova
100 g di tonno
3 cipollotti
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Preparate le uova sode secondo la ricetta classica, semplicissima. Mettete le uova in una pentola e versate acqua fredda fino a coprire completamente le uova. Portate l'acqua a bollore, dopodiché cuocete le uova per altri 5 minuti.

Nel frattempo tagliate finemente i cipollotti e rosolateli in padella con un filo d'olio evo. Versate i cipollotti appena cotti in una ciotola e aggiungete il tonno, sbriciolandolo con una forchetta.

Quando le uova saranno cotte, togliete la pentola dal fornello e fate passare le uova sotto il getto dell'acqua fredda. Lasciatele raffreddare, dopodiché piano piano staccate il guscio.

Tagliate ciascun uovo sodo a metà, nel senso della lunghezza e, facendo attenzione a non rompere il bianco d'uovo sodo, togliete i tuorli. Aggiungete i tuorli nella ciotola insieme al tonno e al cipollotto, sbriciolatelo bene con una forchetta, aggiungete sale e pepe e amalgamate bene il tutto.

A questo punto, con l'aiuto di un cucchiaino riempite ciascuna metà di uovo sodo con il composto e servite freddo.



I più golosi possono eventualmente aggiungere al ripieno anche la maionese.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Panna cotta ai frutti di bosco](#)



Semplice e veloce, la panna cotta ai frutti di bosco, un dolce fresco e leggero da gustare a fine pasto. Oggi ve la proponiamo in piccole coppette monoporzioni.

Ingredienti per 5 monoporzioni

250 ml di panna
50 g di zucchero
1/2 bacca di vaniglia
1 pizzico di sale
3,5 g di colla di pesce

per la salsa ai frutti di bosco

100 g frutti di bosco surgelati
30 g di zucchero

Per prima cosa mettere la colla di pesce a bagno in una ciotola con acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Inserire un foglio alla volta ed aspettare che si imbeva di acqua prima di inserire l'altro foglio.

Nel frattempo scaldare la panna in un pentolino, aggiungere lo zucchero, la polpa della bacca di vaniglia e un pizzico di sale. Mescolare e scaldare a fuoco lento per far sciogliere lo zucchero ma non portare ad ebollizione.



Togliere da fuoco e aggiungere la colla di pesce strizzata e asciugata dell'acqua in eccesso. Mescolare bene per far sciogliere la colla e con l'aiuto di un mestolino versare nelle coppette monoporzione. Mettere in frigorifero e lasciar riposare almeno 3 ore.

Salsa ai frutti di bosco

Poco prima di servire le monoporzioni, mettere i frutti di bosco in una padella, aggiungere lo zucchero e cuocere qualche minuto. Far raffreddare e versare sulla panna cotta.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Julienne di zucchine con ricotta



Volete preparare un antipasto sfizioso o un leggero finger food da gustare in compagnia con gli amici per un apericena?

Ecco a voi una simpatica ricetta, una julienne di zucchine con ricotta, molto facile e veloce da preparare

Ingredienti per 2 persone

2 zucchine medio /piccole

1 scalogno

4 cucchiani di ricotta

olio evo

sale

pepe

erba cipollina

Per prima cosa lavare le zucchine, togliere le due estremità e con l'aiuto di una grattugia, tagliarle finemente a julienne. Nel frattempo pulire lo scalogno e cuocerlo a fuoco basso con un filo di olio. Aggiungere le zucchine, salare e pepare e cuocere per circa 10 minuti.

Quando le zucchine sono pronte lasciarle raffreddare.

Riempire dei cucchiali monoporzioe o dei piccoli

bicchierini con una base di zucchine. Aggiungere un cucchiaino di ricotta, meglio se di pecora, più saporita e decisa.

Per creare una decorazione, riempire due cucchiaini con zucchine e poi ricotta e due con ricotta e poi zucchine in modo da creare un'alternanza cromatica.

Aggiungere un filo di erba cipollina ed ecco fatto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta con pesto di fave](#)



La pasta con pesto di fave è un primo leggero e saporito velocissimo da preparare.

Potete fare un po' di pesto in più e congelarlo in modo da averlo subito pronto per una situazione di emergenza.

Ingredienti per 2 persone

per il pesto

400 g di fave (circa 120 g pulite)

20 g pinoli

15 g parmigiano (o pecorino) grattugiato

olio

2 foglie di basilico

250 g di pasta corta

Per prima cosa preparare il pesto, che abbiamo già utilizzato per condire i nostri gnocchetti senza patate.

Sgranare le fave e privarle della buccia esterna. Metterle in un mixer con i pinoli, l'olio, il parmigiano e le foglie di basilico. Frullare fino ad ottenere una crema densa.



Portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta.

Condire con il pesto, aggiungere un filo di olio a crudo, lasciar raffreddare e trasferire nelle ciotoline da portare in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Crostata di riso con ratatuaia e burrata](#)



Oggi vi proponiamo la crostata di riso con ratatuaia e burrata, che è un'idea originale per un aperitivo o apericena con gli amici. Un'ottima alternativa alle

classiche torte salate con base di pasta sfoglia o brisé, perché è fatta con una base di riso e olive e il risultato è una torta ricca di sapori e molto colorata!

Ingredienti

Per la base:

230 g di riso Roma

70 g di parmigiano grattugiato (oppure 40 g di parmigiano gratt. e 30 g di pecorino gratt.)

12 olive verdi

3 uova

sale

pepe macinato al momento

Per l'interno:

1 melanzana viola

2 zucchine

1 cipollotto

1 peperone rosso

200 g di burrata

olio evo

sale

pepe macinato al momento

Preparazione

Cominciamo con la preparazione della base. Lessate il riso in un tegame di acqua, scolatelo al dente e passatelo sotto il getto dell'acqua fredda per interromperne la cottura e raffreddarlo. Trasferite il riso in una terrina, aggiungetevi le uova, il parmigiano (ed eventualmente il pecorino), una presa di sale e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Tagliate le olive a rondelle e unitele al composto di riso. Mettete un foglio di carta da forno sul bordo di una teglia a cerniera di diametro 24 cm e ungete i

bordi della teglia e la carta sul fondo con dell'olio. Stendete uno strato di composto di riso sul fondo e sulle pareti della teglia, compattandolo bene con le mani. Mettete della carta da forno sul composto e cospargetevi dei fagioli secchi in modo che il composto non gonfi durante la cottura. Infornate quindi in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Dopodiché eliminate i fagioli e la carta e proseguite la cottura in forno per altri 10-15 minuti.

Dovete ottenere una base leggermente dorata.



Mentre la base di riso cuoce in forno, lavate e tagliate a dadini la melanzana (io l'ho privata della buccia, prima di tagliarla, per renderla più digeribile). In una padella mettete un filo d'olio evo e mettete a cuocere i tocchetti di melanzana. Raggiunta la cottura (i tocchetti di melanzana devono risultare piuttosto morbidi), mettete le melanzane da parte e proseguite con la cottura, nella stessa padella, delle zucchine, anch'esse tagliate a tocchetti o a semilune un po' spesse, insieme con un cipollotto. Se necessario aggiungere un altro po' d'olio. Raggiunta la cottura, mettete da parte anche le zucchine e, sempre nella stessa padella, cuocete il peperone rosso, tagliato a tocchetti. Una volta cotte tutte le verdure separatamente, riunite tutto in padella, salate e pepate e saltate il tutto per 2-3 minuti.



Quando la base di riso è pronta, lasciatela raffreddare fino a raggiungere la temperatura ambiente. Solo quando si sarà raffreddata potete sformarla togliendola dallo stampo. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente anche la ratatouia e disponetela all'interno della base di riso.

Appena prima di servirla, aggiungete la burrata a pezzetti.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Baccalà con ceci e patate**](#)



Il Baccalà con ceci e patate è un piatto ricco e gustoso, più che un semplice secondo è proprio un piatto unico. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di patate pulite

350 g di filetto di baccalà già ammollato

3 pomodori maturi

150 g di ceci lessi

1 scalogno

olio

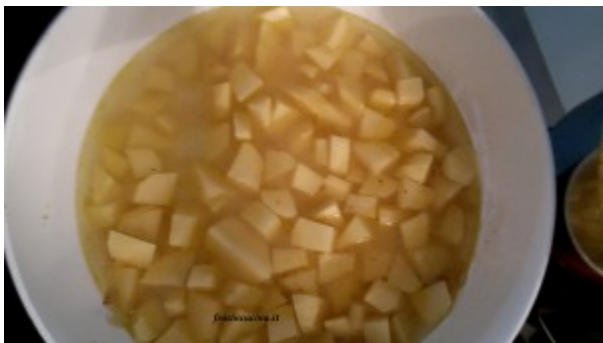
sale

pepe

Per prima cosa, mettere ammollo i ceci per almeno 8 ore, poi lessateli con la pentola a pressione e teneteli da parte nel liquido di cottura.

In alternativa e per rendere la preparazione più veloce potete utilizzare quelli in scatola già lessati.

Pulire lo scalogno, tagliarlo finemente e rosolarlo in una casseruola con un filo d'olio. Nel frattempo sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e aggiungerle allo scalogno. Rosolare qualche minuto a fuoco vivo, salare e pepare. Aggiungere un bicchiere di acqua e abbassare la fiamma. Cuocere per circa 20



minuti.

Mentre le patate continuano a cuocere pelare i pomodori e tagliarli a tocchetti. Ritagliare il baccalà in porzioni più piccole e aggiungerlo, insieme ai pomodori alle patate.

Aggiungere anche i ceci e cuocere ancora per circa 10/15 minuti.



A fine cottura, regolare di sale, aggiungere un filo di olio a crudo e servire.

Idea per il pranzo a lavoro: se vi avanza un po' di condimento, utilizzatelo per la pasta da portare in ufficio il giorno successivo! Una bontà.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Farro con tonno e pomodorini



Con l'arrivo dell'estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee per un pranzo a lavoro fresco e gustoso. Oggi abbiamo preparato un'insalata di farro con tonno e pomodorini, un ottimo primo per il pranzo in ufficio, ma anche uno sfizioso antipasto da gustare in compagnia.

Ingredienti per 2 persone

150 g di farro

5/6 pomodorini

olive nere snocciolate

150 g di filetti di tonno sott'olio

basilico

erba cipollina

olio

Per prima cosa, lavare il farro sotto l'acqua corrente e cuocerlo per circa 15/20 minuti.

Mentre il farro cuoce, in una ciotola capiente mettere i filetti di tonno sgocciolati, le olive nere, i pomodorini tagliati a spicchi, il basilico fresco e



l'erba cipollina. Quando il farro è cotto, scolarlo dall'acqua di cottura e lasciarlo raffreddare. Successivamente trasferirlo nella ciotola con il tonno e gli altri ingredienti, aggiungere un filo di olio e se necessario un pizzico di sale.



Per il pranzo a lavoro, trasferire l'insalata di farro nel contenitore e conservare in frigorifero fino al giorno successivo.

Per un antipasto sfizioso, o un aperitivo con gli amici, servire il farro in piccoli bicchierini .

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Quenelles di patate con salmone



Le quenelles di patate lesse con salmone sono un piatto unico molto saporito e veloce da preparare. Ottimo per una cena estiva, di ritorno dal mare, da gustare anche tiepida, magari con un vino bianco fresco e sapido.

Ingredienti

200 g di salmone affumicato
3 patate (di medie dimensioni)
olio evo
sale di Cervia
pepe macinato al momento

Preparazione

Lessate le patate, mettendole a bollire con la buccia in una pentola di acqua. Lasciate bollire per circa 10-15 minuti. Durante la cottura, infilate con una forchetta le patate per valutare la morbidezza, e quindi il grado di lessatura, raggiunta. Non mettete sale nell'acqua.

Quando le patate si saranno lessate e risulteranno abbastanza morbide, scolatele e mettetele da parte a raffreddare. Una volta raffreddate, pelate le patate e schiacciatele con lo schiacciapatate all'interno di una

ciotola. Aggiungete olio evo, sale di Cervia e macinatevi sopra un po' di pepe. Mescolate bene e iniziate a fare delle quenelles di patate aiutandovi con due cucchiari.

Disponete le quenelles di patate così ottenute su un piatto e ricoprite ciascuna quenelle con il salmone affumicato.

La preparazione è davvero semplice e veloce e il risultato è un piatto delicato che, data la sua consistenza, si scioglie in bocca. Può essere preparato come piatto unico, ma riducendone opportunamente le quantità è ottimo anche come antipasto.

Suggerimento: se volete ottenere un piatto ancora più profumato e avete più tempo da dedicarci, vi suggeriamo di marinare il salmone con dei rametti di aneto per almeno 48 ore prima di servirlo. In questo caso, mettete dei rametti freschi di aneto sul salmone e adagiatelo sulla marinata ottenuta mescolando sale grosso e zucchero di canna. Lasciate in frigorifero per almeno 24 ore. Dopodiché togliete la marinata e asciugate il salmone del liquido che si sarà prodotto durante la marinatura. Rimettete la marinata e adagiatevi il salmone sul lato opposto. Rimettete quindi in frigorifero per altre 24 ore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Insalata di riso venere



L'insalata di riso venere con tonno, peperoni e piselli è un'idea sana per un piatto freddo per l'estate, ottimo anche per il pranzo in ufficio.

Ingredienti per 2 persone

140 g di riso venere
1 peperone giallo
80 g di tonno
150 g di piselli freschi
1 cipollotto
1 noce di burro
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Fate sciogliere a fuoco lento una noce di burro in una pentola. Nel frattempo tagliate finemente un cipollotto e mettetelo a rosolare insieme al burro. Quando il cipollotto si sarà ammorbidito e risulterà trasparente, mettete il riso nero a tostare per 2 o 3 minuti. Il riso poi dovrà cuocere nella giusta quantità di acqua, ovvero un bicchiere e mezzo circa di acqua per ogni bicchiere di riso, quindi calcolate la quantità di bicchieri di riso prima di metterlo a tostare.

Quando il riso avrà completato la tostatura, aggiungete

l'acqua preferibilmente tiepida, nelle proporzioni sopra indicate. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 15-16 minuti.

Nel frattempo lavate e pulite peperone (giallo, in questo caso), privandolo dei semi e dei filamenti, tagliatelo a dadini non troppo grandi e mettetelo a cuocere in padella con un filo di olio evo. Lasciate cuocere a fuoco medio/alto per circa 10 minuti. In un'altra padella, sempre con un filo di olio, mettete a cuocere i piselli per circa 7-8 minuti. I tempi di cottura del peperone e dei piselli possono variare in base alla consistenza che volete dare alla vostra insalata di riso: saranno leggermente inferiori a quelli indicati se volete lasciare più croccantezza ai vari ingredienti oppure saranno circa quelli indicati per una consistenza più omogenea.

Terminata la cottura del peperone e dei piselli, aggiungete un po' di sale e pepe, mescolate e metteteli da parte a raffreddare fino a temperatura ambiente.

Togliete dal fuoco il riso ancora un po' al dente e passatelo sotto il getto di acqua fredda per interrompere la cottura (altrimenti il riso continuerà a cuocere anche dopo averlo tolto dal fuoco). A questo punto salate e pepate il riso a vostro gusto.

Quando tutti gli ingredienti avranno raggiunto la temperatura ambiente, uniteli e mescolate.

Solo in ultimo aggiungete il tonno e lasciate raffreddare in frigorifero. Togliete l'insalata di riso dal frigo almeno 10-15 minuti prima di servirla.



Noi oggi l'abbiamo impiattata a forma di "topolino" con l'aiuto di due coppapasta rotondi di diverso diametro, ideale per farla apprezzare anche ai bambini, che potranno così mangiare un piatto completo, sano e colorato.

Ma è un piatto adatto anche per il pranzo a lavoro.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Torta vegana con marmellata di arance](#)



Un dolce leggero, delicato, ottimo per la prima colazione, una torta vegana con marmellata di arance, senza uova e senza latte, ecco a voi la ricetta.

Ingredienti

230 g di farina 00 (oppure 100 g di farina integrale e 130 g di farina 00)

100 g di zucchero di canna integrale

1 bustina di lievito per dolci
250 g di acqua
30 g di olio
marmellata di arance a piacere

Mescolare la farina con lo zucchero e il lievito, aggiungere l'acqua e l'olio e lavorare per qualche minuto, fino a che l'impasto non diventa liscio ed omogeneo.

Trasferire in una teglia foderata con carta da forno, aggiungere la marmellata a piacere e cospargere con lo zucchero di canna.



Cuocere in forno caldo e ventilato a 170° per circa 30/35 minuti.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Dolci](#)
[Vedi tutte le Ricette](#)