

# Polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta della tradizione libanese, per sperimentare qualcosa di etnico e per portare in tavola spezie, profumi e sapori piccanti: polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt. Un piatto unico che soddisferà i vostri palati! Ecco la ricetta...

**Ingredienti per 2 persone**

**Per le polpette:**

250 g di ceci precotti  
1/2 cipolla bianca  
2 uova  
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
1/4 di cucchiaino di cumino tritato  
1/4 di cucchiaino di coriandolo tritato  
farina qb  
pangrattato qb  
sale e pepe  
olio per friggere

**Per la salsa:**

**250 g di yogurt bianco**

**150 g di cetriolo**

**1/4 di cucchiaino di peperoncino in polvere**

**1 cucchiaino di prezzemolo tritato**

**sale e pepe**

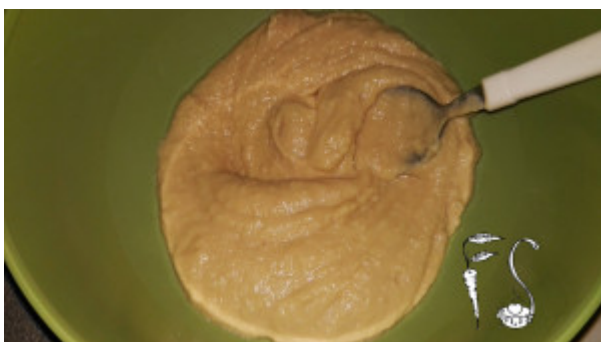
Per prima cosa preparate la salsa. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a dadini piuttosto piccoli. In una ciotola mettete lo yogurt, aggiungete il cetriolo, le spezie (peperoncino, cumino e coriandolo) e il prezzemolo, sale e pepe e mescolate bene. Dopodiché rimettete in frigorifero fino al momento di servire.

Preparate ora le polpette.

Mettete a bollire i ceci in un tegame di acqua. Quando l'acqua avrà preso bollore cuocete per 20 minuti circa, in modo che la sottile buccia dei ceci si stacchi bene. Nel frattempo tritate finemente la cipolla. Scolate i ceci, privateli delle bucce e metteteli in un contenitori per poi frullarli.



Frullate i ceci insieme alla cipolla e alle uova fino a creare una crema morbida e omogenea.



Aggiungete le spezie, un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene. Poco alla volta aggiungete della farina in modo da addensare il composto. Infine aggiungete pangrattato quanto basta ad ottenere un composto modellabile con le mani.



A questo punto prendete un po' di composto alla volta, formate delle palline e passatele nella farina. Portate a bollore abbondante olio e mettete a friggere le polpette. Mano a mano che saranno belle dorate, con un mestolo a ragno scolatele su carta per fritto assorbente. Quando l'olio sarà stato assorbito dalla carta, impiattate con la salsa di yogurt che avete già preparato.



Un piatto semplice ma dai sapori decisi. La salsa di yogurt darà inizialmente freschezza e momentaneo sollievo al "pizzicore" del palato, grazie allo yogurt e al cetriolo, per poi lasciar spazio alla decisa piccantezza delle polpette ma anche della salsa stessa! Un piatto da provare perché è molto facile da preparare e porta sulle vostre tavole sapori originali.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Sformatini di spinaci e asiago



Un antipasto sfizioso o un secondo completo, oggi Frasincucina propone i suoi sformatini di spinaci e asiago, dal cuore cremoso e filante.

L'ideale è prepararli in anticipo e congelarli in modo da averli pronti per ogni occasione.

**Ingredienti per 6 sformatini**

600 g di spinaci freschi

500 g di ricotta

150 g di asiago

olio

sale

Per prima cosa pulire gli spinaci, lavarli accuratamente e scolarli.

Trasferire gli spinaci in un tegame, aggiungere mezzo

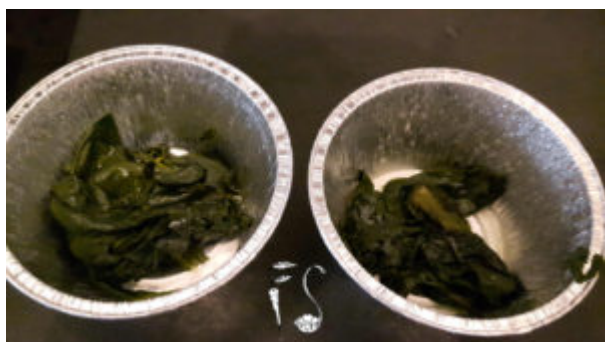
bicchiere di acqua e lasciarli appassire.  
Aggiungere un filo di olio e un pizzico di sale e cuocere per circa 20 minuti.



Frullare metà degli spinaci con la ricotta fino ad ottenere una crema e tagliare l'asiago a dadini.



Preparare 6 stampini in alluminio, oliarli ed adagiare sul fondo gli spinaci cotti, formando una base per il composto cremoso.



Versare all'interno di ogni stampino, il composto di spinaci e ricotta e aggiungere i dadini di asiago. Ricoprire con i restanti spinaci.



**Cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Lasciar raffreddare leggermente e capovolgere nel piatto.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Quinoa alle verdure](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un primo piatto vegano: quinoa alle verdure!

Proviamo questo pseudo-cereale di cui ormai si parla tanto e, devo dire, il risultato non è male! Con dosi minime di ingredienti si ottiene un piatto completo, ottimo anche da portare al lavoro per pranzo.

Noi l'abbiamo preparato con le verdure di stagione, sempre a km 0, e con i piselli freschi che avevamo congelato questa primavera, ma la quinoa si presta per essere personalizzata come più ci piace.

**Ingredienti per 4 persone**

2 bicchiere di quinoa  
1 zuccina  
1 peperone giallo  
4/5 pomodori salentini  
2 manciate di piselli  
1 scalogno  
olio evo  
sale

Prendete due bicchieri di quinoa e sciacquatela sotto l'acqua fredda corrente, così eliminerete la saponina, una sostanza contenuta sull'esterno dei semi di quinoa che darebbe un sapore troppo amaro.

In una pentola mettete un filo d'olio evo e mettete a tostare la quinoa per un minuto circa.



Dopodiché aggiungete un bicchiere e mezzo di acqua per

ogni bicchiere di quinoa (quindi 3 bicchieri d'acqua) e portate a bollore. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma al minimo, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che l'acqua non si sarà esaurita.



Mentre la quinoa cuoce, lavate accuratamente tutte le verdure. Tagliate a rondelle sottili lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio evo.

Tagliate a dadini il peperone e aggiungetelo in padella. Lasciatelo cuocere a fiamma media. Aggiungete poi i piselli ancora congelati.



Lasciate andare in padella a fiamma medio-alta in modo che i piselli non rattrappiscano e in modo che il peperone non perda la sua acqua di vegetazione.

Tagliate a dadini anche la zucchina e, quando il peperone e i piselli saranno già abbastanza morbidi, aggiungetela in padella.

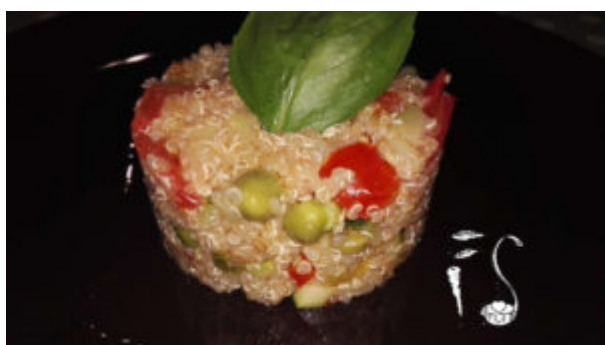


Infine, tagliate a dadini anche i pomodori e aggiungeteli alle altre verdure. Salate quando le verdure saranno cotte e mescolate bene.



Quando tutta l'acqua di cottura della quinoa si sarà esaurita, aggiungete le verdure e ancora dell'olio evo a crudo.

Con l'aiuto di un coppapasta, impiattate e decorate con una profumatissima foglia di basilico.



Nota 1: abbiamo salato solo le verdure e non la quinoa per cercare di mantenere i sapori degli ingredienti al naturale, inoltre è bene limitare il consumo di sale.

Nota 2: il rapporto di acqua e quinoa è la stessa del

riso, quindi sempre un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Risotto in bianco mantecato alla Bella Lodi](#)



Risotto in bianco mantecato alla Bella Lodi, un primo piatto semplice, delicato ma al tempo stesso molto saporito. Come trasformare un semplice riso in bianco in una portata importante.

Nella mantecatura abbiamo utilizzato un formaggio lodigiano, la Bella Lodi, della scamorza e del parmigiano. Il risultato è davvero ottimo.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di riso carnaroli biologico

100 g di scamorza

70 g di Bella Lodi

parmigiano  
pepe  
brodo vegetale  
burro

Per prima cosa preparare il brodo vegetale, o in alternativa utilizzare semplicemente dell'acqua. In un tegame largo scaldare un filo di olio, aggiungere il riso, salarlo e sfumarlo subito con un mestolo di brodo vegetale caldo.

Cuocere a fuoco basso e via via aggiungere il brodo.



Mentre la cottura del riso procede, grattugiare finemente i formaggi.



A cottura ultimata, versare i formaggi nel riso, aggiungere un pezzetto di burro e mantecare a fuoco spento fino a che il risotto risulti cremoso.



Servire caldo con una spolverata di pepe nero.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Gnocchi di ricotta](#)



Oggi Frasinucina propone degli gnocchi di ricotta conditi con burro e salvia. Questi gnocchi sono realizzati senza patate, solo con ricotta e farina. Il risultato è ottimo, sono delicati e morbidi, da provare anche con altri condimenti in base ai gusti personali.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di ricotta**

**150 g di farina 0**

**1 uovo**

50 g di parmigiano  
1 pizzico di sale  
noce moscata  
burro  
salvia  
olio

Per prima cosa preparare gli gnocchi: versare la farina in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'uovo, il parmigiano, la noce moscata e un pizzico di sale. Amalgamare bene fino ad ottenere un impasto sodo e omogeneo.



Formare un panetto, coprirlo con la carta trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.



Mettere l'impasto sul piano di lavoro, tagliare piccoli pezzi e lavorarli con le mani formando dei cilindri lunghi. Per evitare che si attacchi alle mani, utilizzare la farina. Tagliare gli gnocchi e adagiarli su un vassoio infarinato.



Portare ad ebollizione l'acqua per la cottura degli gnocchi in una pentola abbastanza grande.

Nel frattempo sciogliere il burro e la salvia in una padella. Per rendere il piatto più leggero potete utilizzare metà burro e metà olio extravergine di oliva.

Cuocere gli gnocchi, non appena vengono a galla scolarli e ripassarli nel condimento.



Aggiungere una spolverata di parmigiano e servire.



Se ne avanzano un po', nessun problema, portateli il giorno dopo a lavoro!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Risotto asparagi e fave](#)



Finalmente iniziano a vedersi le fave dal fruttivendolo. Io le adoro, mi piacciono anche mangiate così, semplicemente staccate dal baccello. Non vedevo l'ora di preparare qualcosa con le fave e, dato che ancora stiamo sopportando quelli che si spera siano gli ultimi freddi, ho pensato ad un risotto con le fave e gli asparagi.

**Ingredienti per 2 persone**

**160 g di riso (chicchi grossi)**

**1/4 di cipolla**

**3 asparagi**

**20 fave circa**

**1 noce di burro**

**sale qb**

**pepe qb**

**Preparazione**

Lavate gli asparagi e metteteli a cuocere al vapore. Nel frattempo tagliate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in una pentola a fuoco medio, aggiungete una noce di burro e lasciate andare a fuoco medio per un paio di minuti. Aggiungete il riso e fatelo tostare per circa 2 minuti, dopodiché aggiungete circa 4 mestoli di acqua calda (potete usare l'acqua su cui stanno ancora cuocendo gli asparagi che è già bollente) e lasciate cuocere il riso per 15-18 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Quando gli asparagi si saranno già un po' ammorbiditi aggiungete nella vaporiera le fave private anche della pelle e lasciate ammorbidire il tutto. Quando le fave e gli asparagi saranno morbidi, toglieteli dalla vaporiera e lasciateli raffreddare leggermente. Intanto che il riso termina la cottura, tagliate a piccole rondelle gli asparagi e sminuzzate finemente le fave.

Aggiungete al risotto le fave e gli asparagi, finite la mantecatura (se necessario, aggiungendo un'altra noce di burro) e aggiustate di sale e pepe.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Vellutata di ceci con stracciatella](#)



Oggi vi proponiamo una vellutata di ceci con stracciatella, un antipasto velocissimo da preparare. Pochi ingredienti ed ecco che in pochi minuti potete creare un delizioso fingerfood per stupire i vostri ospiti.

L'idea è nata come svuotafrigo, per consumare dei ceci precedentemente lessati e un ultimo cucchiaino di stracciatella fresca.

**Ingredienti per 2 persone**

250 di ceci lessi

2 cucchiaini di stracciatella

Per preparare la vellutata, se i ceci sono già stati lessati è sufficiente ridurli in crema con l'aiuto di un passaverdure. Non utilizzare il minipimmer, altrimenti rimarranno anche tutte le bucce e la crema risulterà più compatta e pesante.

Scaldare la crema in un pentolino con un filo di olio e sale.

Cuocere per qualche minuto, giusto il tempo di insaporirla.

Trasferire la crema in piccoli bicchierini e versare sopra un cucchiaino di stracciatella. Un po' di pepe e il vostro piatto è pronto.

L'abbinamento dei sapori è molto buono, ottima anche l'idea della crema calda e della stracciatella fredda.

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

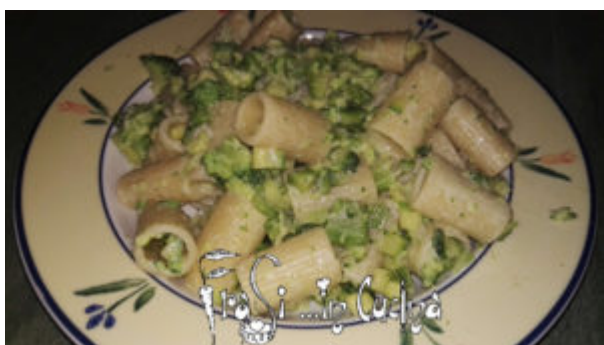
[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Mezze maniche broccoli e zucchini](#)



Mezze maniche broccoli e zucchini, un'altra idea per il vostro pranzo al lavoro!

Ingredienti per 2 persone

200 g di mezze maniche

1 cespo di broccoli

1 zuccina

1 cucchiaino di panna

olio evo

sale e pepe

Tagliate i broccoli. Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate i broccoli per circa 3/4

**minuti. Dopodiché scolateli e metteteli da parte.**



**Mettete a cuocere la pasta (mezze maniche) nella stessa acqua di cottura dei broccoli.**

**Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli una zucchina e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo.**



**Tagliate grossolanamente i broccoli e aggiungeteli alla zucchina in padella per un paio di minuti.**

**Scolate la pasta e saltatela in padella.**



**Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura per rendere più cremoso il condimento e mantecare bene la pasta. Aggiungete un cucchiaio di panna e le mezze**

maniche broccoli e zucchine sono pronte!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Tartufini al cioccolato



Simpatici, colorati, sfiziosi, i tartufini al cioccolato sono perfetti come dolcetto di accompagnamento al caffè ...e soprattutto sono piccoli...quindi se ne possono mangiare anche più di uno alla volta senza troppi sensi di colpa.

**Ingredienti per 40 tartufi (circa)**

150 g di panna

250 g di cioccolato fondente

per la copertura

2 cucchiaini di cocco

2 cucchiaini di granella di nocciole

2 cucchiaini di granella di pistacchi

2 cucchiaini di cacao

## 2 cucchiaini di praline al cioccolato

Per prima cosa preparare la ganache di cioccolato. Tagliare il cioccolato fondente a scaglie, scaldare la panna in un pentolino e non appena raggiunge il bollore, toglierla dal fuoco e aggiungere le scaglie di cioccolato, mescolando con una frusta fino al completo scioglimento. Trasferire la ganache in una ciotola e lasciarla raffreddare, mescolando di tanto in tanto.



Quando il composto sarà freddo, ma non troppo denso, mescolare con le fruste elettriche per dare maggiore lucidità al cioccolato.



Con l'aiuto di due cucchiaini, prelevare piccole porzioni di impasto e adagiarle su una teglia foderata con carta da forno.

Lasciar riposare in frigo per almeno un'ora.

Nel frattempo preparare le varie coperture in delle ciotoline e distribuire sul tavolo i pirottini di carta.



Non appena l'impasto è rassodato, con le mani bagnate prendere ciascun tartufo, lavorandolo fino ad ottenere una pallina. Rotolare la pallina nella copertura e adagiarla nel pirottino.

Conservare in frigo i tartufini fino al momento di servirli.



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Lumaconi ripieni di ricotta e zucchini al forno](#)



La ricetta di oggi è una pasta al forno molto delicata e leggera: lumaconi ripieni di ricotta e zucchini al forno. Buon appetito!

**Ingredienti per 2 persone**

**8 lumaconi**

**1 zuccina grande**

**100 g di ricotta**

**1 cucchiaio abbondante di parmigiano grattugiato**

**olio evo**

**sale e pepe**

Portate a bollore un tegame abbastanza alto di acqua, salatela e mettete a cuocere i lumaconi per circa 10/12 minuti, cioè molto al dente.

Nel frattempo tagliate a dadini una zuccina piuttosto grande, oppure due se sono piccole, e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo. Quando i dadini di zucchini saranno cotti, trasferiteli nel

**mixer, lasciandone un po' da parte, e aggiungete la ricotta.**



**Tritate tutto al mixer ad alta velocità fino ad ottenere quasi una crema. Aggiungete sale e pepe e tritate ancora per qualche secondo.**

**Scolate i lumaconi e metteteli da parte fino a farli raffreddare un po'. Ungete con un filo d'olio evo una teglia da forno. Riempite i lumaconi con il ripieno di ricotta e zucchine e disponete i lumaconi ripieni nella teglia. Ricoprite con i dadini di zucchine che avevate lasciato da parte, poi aggiungete un cucchiaino di parmigiano.**



**Infornate in forno preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti, fino a che non vedrete dorato il parmigiano. Sfornate i lumaconi e impiattate.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)