

Fricò



In Romagna il fricò è un classico. Si usa molto come contorno e lo si fa accompagnare a qualsiasi tipo di carne, ma se accompagnato con il pane lo si può mangiare anche come piatto unico. Difficilmente l'ho trovato al ristorante, anche in quelli di cucina tradizionale locale, ma è piuttosto qualcosa che trovi la domenica sulla tavola della mamma o della nonna. Qualcuno lo usa anche come condimento per la pasta. Io l'ho sempre mangiato nella sua versione originale, che prevede melanzane, zucchine, peperoni, pomodori e cipolla, quindi oggi ve lo voglio proporre un po' rivisitato e (leggermente) più leggero.

Ingredienti per 2 persone

1 patata
1 peperone (rosso o giallo)
1 carota
1 zucchina
1/2 cipolla
sale qb
pepe qb
olio evo

Pelate la patata, tagliatela a cubetti e mettetela a cuocere al forno, in forno caldo a 180°C, senza olio né sale e pepe (per far questo è bene avere una teglia antiaderente, altrimenti aggiungete soltanto un po' di

acqua per evitare che le patate si attacchino).

Nel frattempo pelate la carota e tagliatela a cubetti non troppo piccoli, circa 0.5 cm di lato. Mettete un cucchiaio d'olio in una padella e mettete a cuocere le carote. Mentre le carote cuociono, pulite il peperone e tagliatelo anch'esso a cubetti, sempre non troppo piccoli. Quando le carote avranno cotto in padella per circa 6/7 minuti, aggiungete anche i peperoni. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua in padella e lasciate cuocere a fuoco medio per almeno 15 minuti. Nel frattempo tagliate la zuccina, sempre a cubetti, cercando di rispettare le stesse dimensioni dei cubetti dei peperoni e delle altre verdure. Mettete la zuccina a cuocere in un'altra padella con un cucchiaio di olio evo, fino a che i cubetti di zuccina non saranno morbidi ma ancora croccanti.

Sbucciate mezza cipolla, tagliatela a spicchi e mettetela a stufare insieme alle carote e ai peperoni. Ora unite la zuccina a carote, peperoni e cipolla e unitevi anche le patate che nel frattempo saranno cotte. Salate e pepate e lasciate cuocere ancora 5 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto per unire i sapori di tutte le verdure.

Questa versione del fricò è un pochino più leggera dell'originale che ha le melanzane e i pomodori al posto delle carote e delle patate, tuttavia il fricò per tradizione deve essere condito molto, soprattutto è ricco di olio. Per questo motivo a volte viene mangiato anche come piatto unico, oppure sarebbe meglio servirlo come contorno di carni bianche.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri contorni](#)

[Vedi altre ricette tipiche della Romagna](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Biscotti con i corn flakes



I biscotti con i corn flakes sono dei deliziosi biscotti croccanti e morbidi al tempo stesso, dal sapore gentile e delicato. Sono molto facili e veloci da preparare, anche se devo fare una confessione, non so perché ma i miei non vengono mai buoni come quelli di mia mamma, ho provato a farli con la sua supervisione e utilizzando anche il suo forno...ma non ha funzionato.

Che ci sia un ingrediente segreto? Forse l'amore e la passione che ci mette soprattutto quando li fa per noi!

Ingredienti per circa 30 biscotti

100 g di burro a temperatura ambiente

130 g di zucchero

2 uova intere

100 g di farina

100 g di fecola di patate

½ bustina (8 g) di lievito per dolci

1 pizzico di sale

gocce di cioccolato fondente

cornflakes

Lavorare il burro con lo zucchero con le fruste elettriche fino ad ottenere un impasto morbido e spumoso. Aggiungere le uova intere continuando a lavorare.

Aggiungere la farina setacciata con la fecola e il lievito e un pizzico di sale. Per ultimo aggiungere le gocce di cioccolato fonde.



Mettere i cornflakes in una scodella, prendere con l'aiuto di un cucchiaio un po' di impasto, rotolarlo nei cornflakes in modo che questi si attacchino intorno alla superficie e formare delle piccole palline.



Adagiare sulla placca del forno foderata con carta e cuocere a 180 ° per circa 15/20 minuti. Lasciar raffreddare e cospargere di zucchero a velo.



Biscottini dal gusto delicato croccanti all'esterno ma dal cuore morbido e soffice buoni per la colazione o di accompagnamento al caffè dopo pranzo e perché no, anche per il tè del pomeriggio!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Maltagliati con i fagioli](#)



Se qualcuno mi chiedesse uno dei piatti tipici della Ciociaria, risponderei senza dubbio i maltagliati con i fagioli. Sarà che a casa dei miei genitori si fanno spesso, ma è davvero uno dei piatti che mi ricorda di più la mia terra, e poi come fa i maltagliati nonna

Adelina non li fa nessuno. E allora questa ricetta è dedicata a lei per ringraziarla di tutte le cose che mi prepara ogni volta che torno a casa! Grande nonna!!!

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina di grano duro
acqua per impastare

500 g di fagioli borlotti secchi
2 cipolle
1 costa + 1 cuore di sedano
1 barattolo di polpa di pomodoro
olio evo
sale
basilico
peperoncino

Preparazione dei maltagliati

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere l'acqua poco alla volta e lavorare finché l'impasto non prende consistenza. Continuare ad impastare fino a che non diventerà liscio ed omogeneo.

Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare per circa un'ora.

Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliare la pasta in diagonale a destra e sinistra per dare la forma dei maltagliati, che come dice la parola stessa sono tagliati male e quindi sono tutti diversi l'uno dall'altro.

Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura. Se volete prepararli in anticipo potete anche congelarli.



Preparazione dei fagioli

Mettere ammollo i fagioli per 12 ore, poi lessare con una cipolla e una costa di sedano.

Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro: tritare il cuore di sedano e una cipolla, mettere in una pentola con olio, peperoncino, sale, basilico e polpa di pomodoro.

Lasciar cuocere a fuoco lento per 40/45 minuti e aggiungere i fagioli; lasciar cuocere per un'altra ora, a fuoco lentissimo e avendo cura di girarli continuamente per non farli bruciare.



Cuocere i maltagliati in acqua bollente e salta, scolarli mantenendo un po' di acqua di cottura e ripassarli nei sugo di fagioli per 5 minuti circa in modo che si insaporiscano bene. Se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura .

Servire con un filo di olio a crudo e a piacere del parmigiano grattugiato.

[Torna alla Home](#)

[Vedi le altre ricette ciocciare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Torta ai mirtilli



Il titolo della ricetta non è molto esaustivo, ma è quello riportato nel ricettario di mia nonna e l'ho mantenuto invariato.

Questa torta è il "cavallo di battaglia" di mia nonna! Chiunque l'abbia assaggiata almeno una volta ha voluto poi la ricetta! E' perfetta per colazione, ma per me è buona sempre! Per chi volesse provarla, ecco come si fa.

Ingredienti

200 g di biscotti secchi

4 uova

100 g di burro fuso

200 g di mascarpone

200 g di ricotta

100 g di zucchero

**2 buste di vanillina
succo di 1/2 limone
marmellata di mirtilli**

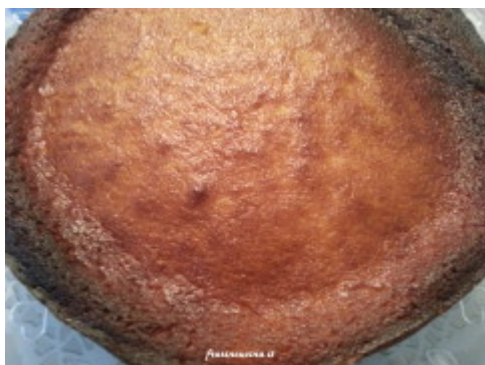


Frullate i biscotti secchi nel frullatore. Aggiungete il burro fuso e un uovo intero e frullate insieme ai biscotti. Con il composto ottenuto foderate il fondo di uno stampo per torte da 24 cm di diametro, precedentemente imburrato. Distribuite il composto sul fondo in maniera uniforme e create così la base della torta. Potete livellare la base con un batticarne.



Separate i tuorli dagli albumi delle tre uova rimaste. Montate gli albumi a parte, per montarli meglio potete aggiungere un pizzico di sale. Aggiungete poi lo zucchero e i tuorli e continuate a mescolare con la frusta ad alta velocità. Aggiungete poi la ricotta, il mascarpone, la vanillina e il succo di limone. Mescolate velocemente con la frusta fino ad ottenere un composto molto cremoso. Versate la crema sulla base

precedentemente preparata, livellate e infornate in forno già caldo a 180°C per almeno 45 minuti. Controllate la cottura della torta: deve essere ben cotta e ben dorata.



Quando la torta sarà ben cotta, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare. Solo quando si sarà completamente raffreddata spalmate sulla superficie la marmellata di mirtilli, lasciando un piccolo bordo esterno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Pasta al sugo di salsiccia e pecorino romano](#)



Il sugo di salsiccia e pecorino romano è qualcosa che preparo spesso anche da mettere in vasetti di vetro sottovuoto e conservare per qualsiasi evenienza. Data la settimana frenetica, il lavoro, la palestra e i vari impegni, fa sempre comodo avere qualche sugo già pronto conservato sottovuoto in freezer o anche semplicemente in frigorifero, se consumato in tempi più brevi, da utilizzare per condire la pasta da portare in ufficio. Potrete gustare un primo molto saporito con pochissimi ingredienti!

A me piace molto con le ruote, ma potete usare altri formati di pasta.

Ingredienti per 2 persone

180 g di pasta (ruote)
1 salsiccia non troppo sottile
passata di pomodoro
pecorino romano

Togliete la pelle della salsiccia, sbriciolatela e mettetela in una padella antiaderente. Fate cuocere la salsiccia a fuoco medio. Circa a metà cottura, coprite con la passata di pomodoro e continuate a cuocere a fuoco lento. Nel frattempo mettete l'acqua a bollire in una pentola. Mentre mescolate di tanto in tanto il sugo di salsiccia, grattugiatevi sopra del pecorino romano e continuate a mescolare.

Quando l'acqua bolle, salatela con sale grosso e buttate le ruote.

Sia la salsiccia che il pecorino romano sono molto saporiti e sapidi, per cui io in genere non aggiungo né sale né pepe. Assaggiate comunque il sugo per capire la sapidità. Qualora non fosse abbastanza salato, anziché aggiungere sale, mettete un'altra spolverata di

pecorino grattugiato e mescolate.

Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella con il sugo. Aggiungete sulla pasta un altro po' di pecorino grattugiato e servite.

Se preparate una quantità di sugo eccessiva per la quantità di pasta che avete cotto, potete mettere il sugo rimanente in un vasetto di vetro fintanto che il sugo è ancora bollente, chiudere bene il vasetto e portarlo sottovuoto facendolo bollire "a testa in giù" in acqua (potete riutilizzare anche l'acqua della pasta).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altre idee per il pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Polpo stufato con i ceci](#)



Il polpo con i ceci è un abbinamento un po' insolito ma vi assicuro che è perfetto. In questa ricetta il polpo non viene lessato prima ma stufato direttamente nel vino. L'ideale è utilizzare una pentola in ghisa per

una cottura lenta a fuoco basso. Il risultato sarà un polpo morbido e saporito.

Ingredienti per 2 persone

polpo surgelato (circa 500/600 g)

250 g ceci lessati

2 carote

1 scalogno

rosmarino

vino bianco

olio evo

Per prima cosa soffriggere lo scalogno con un filo di olio, un dito di acqua e le carote tagliate a dadini. Cuocere per 5 minuti circa; nel frattempo pulire il polpo scongelato e tagliarlo in piccoli pezzi, mettere sul fuoco e sfumare con il vino bianco. Far cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti e quando necessario aggiungere un po' di acqua calda in modo che rimanga sempre morbido.

Non appena il polpo è cotto e l'acqua di cottura si è asciugata, aggiungere i ceci precedentemente lessati, un rametto di rosmarino e far cuocere sempre a fuoco lento per altro 15/20 minuti.

Prima di aggiungere il sale fare la prova di assaggio.

Servire il polpo su un piatto piano oppure tipo zuppetta in delle ciotoline accompagnato con qualche crostino di pane.

Variante: per rendere il piatto più cremoso, frullare metà dei ceci prima di aggiungerli al polpo.



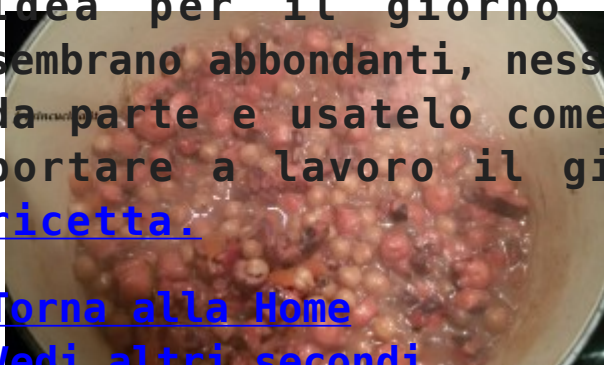
Ottimo come secondo con contorno ma anche come antipasto.

Idea per il giorno dopo: se le porzioni vi sembrano abbondanti, nessun problema, lasciatene un po' da parte e usatelo come condimento per la pasta da portare a lavoro il giorno successivo. [Guarda la ricetta.](#)

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



Pasta con polpo e ceci



Le porzioni del polpo stufato con i ceci erano troppo abbondanti? Nessun problema, lasciatelo da parte e usatelo come condimento per la pasta da portare il giorno successivo a lavoro..giusto il tempo di cottura della pasta e il pranzo è pronto!

Ingredienti per 2 persone

[polpo stufato con i ceci](#)

250 g di pasta

olio evo

Portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta al dente. Nel frattempo scaldare leggermente il polpo con i ceci. Scolare la pasta saltarla per qualche secondo con il condimento e aggiungere un filo d'olio a crudo. La pasta con polpo e ceci è pronta! Buon appetito!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altre idee per il pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Quiche patate e cipolla



Le torte salate sono facili da preparare, veloci e si adattano a diverse occasioni: potete prepararle per un aperitivo o apericena a casa con amici, per un brunch la domenica mattina o come piatto unico da portare anche in ufficio per il pranzo. Si può fare in infiniti modi. Noi ve la proponiamo di pasta brisé con patate e cipolla, quindi forse non troppo adatta al pranzo in ufficio, ma potete personalizzarla come volete.

Ingredienti per la pasta brisé

200 g di farina
100 g di burro
1 pizzico di sale
1/2 dl di acqua fredda

Ingredienti per l'interno

3 patate
1 cipolla
2 uova
200 g di ricotta
1 pizzico di sale
olio evo

Preparazione

Prima di tutto preparate la pasta brisè.

Su una spianatoia disponete la farina a vulcano e all'interno mettete il burro, freddo di frigorifero, tagliato a dadini. Con le punte delle dita amalgamate il burro con la farina, lavoratelo velocemente per impedire che il burro si scaldi, fino ad ottenere un impasto granuloso. Ridisponete a vulcano l'impasto che avete ottenuto e versate all'interno circa 1/2 dl di acqua fredda e un pizzico di sale e riprendete ad impastare il tutto.

Impastate con le mani finché non avrete ottenuto un impasto abbastanza morbido ed omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola e mettetelo a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo mettete a bollire le patate, con la buccia, in una pentola d'acqua. Fate bollire a fuoco abbastanza alto, finché le patate non si saranno ammorbidite. Fate la prova con una forchetta. Quando le patate si saranno lessate, toglietele dall'acqua bollente e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente. Nel frattempo tagliate a rondelle una cipolla e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo.

Mentre si cuoce la cipolla e si raffreddano le patate, togliete dal frigorifero l'impasto di brisè e stendetelo a disco sulla spianatoia. Imburrate uno stampo per torte o crostate e disponete il disco di pasta brisè all'interno, facendolo aderire perfettamente al fondo e ai bordi. Bucherellate il fondo con una forchetta e rimettete a riposare in frigorifero.

In una ciotola rompete le uova e versatevi la ricotta. Mescolate ed amalgamate in maniera uniforme. Ora che le patate si sono raffreddate, pelatele e tagliatele a

tocchetti o a dadini e unitele al composto. Unite poi la cipolla cotta in padella, aggiustate di sale e mescolate. Riempite la base di pasta brisè con il composto che avete ottenuto.



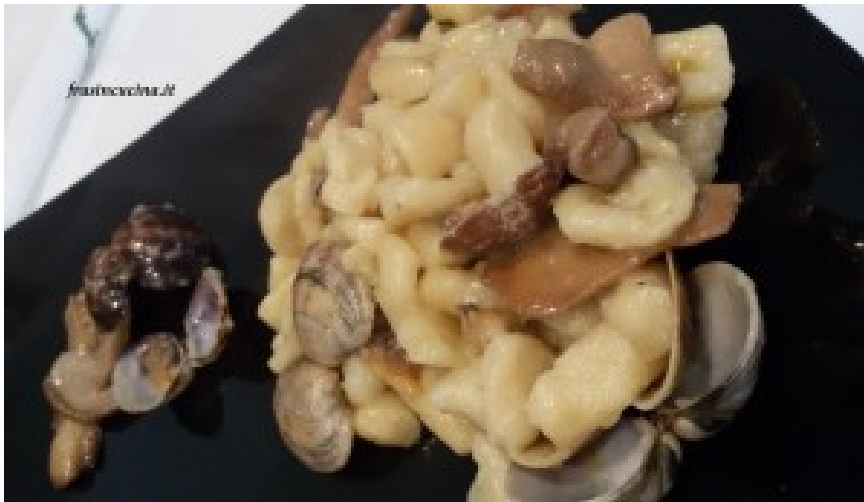
Infine infornate a circa 180°C per circa 15/20 minuti.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[Gnocchi vongole e porcini](#)



Gli gnocchi sono buoni in tutti i modi, ma l'abbinamento con vongole e porcini è sublime!

Ingredienti per 2 persone

500 g di vongole

300 g di funghi porcini

sale

olio evo

peperoncino

aglio

Per gli gnocchi

400 g di patate

200 g di farina di grano duro

Per prima cosa mettere le vongole in acqua fredda con sale grosso per qualche ora per farle spurgare. Nel frattempo lavare le patate e metterle in una pentola con acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti, per verificare il grado di cottura fare la prova della forchetta.

Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle con l'aiuto di uno schiacciapatate e metterle in una ciotola a raffreddare.

Mentre le patate raffreddano, lavare le vongole con

acqua corrente e batterle per eliminare i residui di sabbia. Successivamente trasferire le vongole in una padella ampia e coprire con acqua, portare ad ebollizione e cuocere fino a che i gusci siano tutti aperti. Lasciare raffreddare per qualche minuto e scolare le vongole facendo attenzione a conservare il liquido di cottura.

In un'altra padella cuocere per circa 10/15 minuti i funghi con uno spicchio d'aglio, sale, olio e peperoncino. Aggiungere le vongole, bagnare con il liquido di cottura conservato e cuocere per altri 10 minuti in modo che i funghi e le vongole abbiano il tempo di amalgamarsi. Assaggiare prima di aggiungere altro sale.

Per la preparazione degli gnocchi, aggiungere alle patate raffreddate, 200 g di farina di grano duro (si può aggiungere anche un uovo ma non è necessario). Lavorare l'impasto fino a che diventa compatto e senza grumi.

Staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi.

Con il dito ruotare gli gnocchi sul piano di lavoro per creare il caratteristico buco “raccolgi condimento” facendo attenzione a non romperli. Man mano che gli gnocchi sono pronti adagiare su un vassoio infarinato. Portare ad ebollizione l’acqua, in una pentola capiente; non appena bolle, salare e aggiungere gli gnocchi.

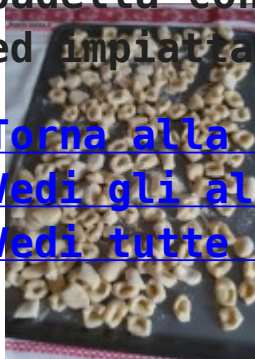


Scolarli non appena vengono a galla e trasferirli nella padella con il condimento. Saltare per qualche secondo ed impiattare.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



Pasta al sugo di cavolfiore



La pasta al sugo di cavolfiore, o come la chiamiamo noi in ciociaria " la pasta con le cime", è un primo leggero e salutare . Il cavolfiore è poco piacevole da cucinare perché invade la cucina con il suo odore forte e deciso ma è una verdura che ci fa molto bene e si può mangiare in mille modi. Questo primo è anche un'ottima idea per il pranzo a lavoro.

Potete usare qualsiasi formato di pasta, ma l'abbinamento preferito di mio papà è con gli ziti spezzati a metà.

Ingredienti per 2 persone

1 cavolfiore

250 g di pasta

1 barattolo di pomodoro (pelato o a cubetti)

sale, olio evo

Per prima cosa pulire il cavolfiore, staccando le singole cimette e tagliarle in piccoli pezzi in modo che la cottura sia più veloce.

Mettere le cime in una pentola, aggiungere olio, sale, il pomodoro e un bicchiere di acqua. Cuocere a fuoco lento per circa 15/20 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua per cuocere la pasta, scolarla molto al dente e ripassarla per un minuto nel sugo.

Se il condimento è troppo per la quantità di pasta potete utilizzarlo il giorno successivo o congelarlo in modo da avere qualcosa di pronto per una volta che avete poco tempo a disposizione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi le altre idee per il tuo pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)