

# Biscotti senza uova



Avete voglia di preparare dei biscotti per la colazione? Provate i nostri biscotti senza uova, solo con farina, olio, latte e zucchero, leggeri, velocissimi da preparare e ottimi da inzuppare.

## Ingredienti

500 g di farina

90 g di zucchero di canna

1 bustina di lievito per dolci

60 g di olio di semi

200 g di latte

1 pizzico di sale

In una ciotola setacciare la farina con il lievito. Aggiungere lo zucchero, un pizzico di sale, il latte e l'olio.



**Mescolare e lavorare fino ad ottenere un impasto abbastanza compatto.**



**Dividere l'impasto in tre porzioni e stenderlo con l'aiuto di un mattarello.**



**Con un tagliapasta ritagliare i biscotti e adagiarli sulla teglia del forno.  
Bagnare la superficie con un po' di latte e spolverizzare con lo zucchero di canna.**



Cuocere in forno statico per circa 30 minuti a 175°.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Torta allo yogurt e lime](#)



Oggi prepariamo una torta allo yogurt e lime, senza burro e senza uova, utilizzando il vasetto dello yogurt come unità di misura per gli altri ingredienti. Preparatevi per una torta sofficissima e buonissima per la vostra colazione!

**Ingredienti**

1 vasetto di yogurt bianco

2 vasetti di zucchero  
1 vasetto di olio di semi di arachidi  
3 vasetti di farina  
1/2 vasetto di acqua  
1 bustina di lievito per dolci  
buccia di un lime  
zucchero a velo

Versate in una ciotola un vasetto di yogurt bianco. Lavate ed asciugate il vasetto che vi servirà per dosare gli altri ingredienti. Aggiungete lo zucchero, l'olio di semi di arachidi e l'acqua minerale. Montate con una frusta fino ad ottenere un composto spumoso ed omogeneo. Grattate la scorza di un lime e aggiungetela al composto.



Infine aggiungete la farina e il lievito e mescolate accuratamente.

Ungete uno stampo per torte con un po' d'olio e cospargetelo di farina. Versate il composto nello stampo e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 30 minuti.



Quando la torta sarà cotta (fate la prova dello stecchino per verificare che l'interno sia asciutto), sfornatela, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente e poi toglietela dallo stampo. Infine ricopritela di zucchero a velo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



---

[Polpette di baccala' patate e](#)

# zucchine



Sfiziose, saporite, colorate oggi vi proponiamo delle polpette di baccala' patate e zucchine, cotte in forno, ottime come antipasto, fingerfood o anche come secondo.

**Ingredienti per 2 persone**

**500 g di patate**

**300 g di baccalà ammollato**

**2 zucchine**

**50 g di cipolla fresca**

**olio**

**sale**

**3 cucchiaini di pangrattato**

**pangrattato e farina di mais per l'impanatura**

**Per prima cosa pulire le patate e metterle a bollire in abbondante acqua.**

Sminuzzare la cipolla e tagliare le zucchine in piccoli pezzettini. Cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio e un po' di acqua.

Salare leggermente.



Eliminare la pelle dal baccalà e tagliarlo in piccoli pezzi.

Togliere metà delle zucchine dalla padella e trasferirle in una ciotola. Mettere il baccalà insieme alle zucchine nella padella, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 15 minuti.



Scolare le patate e schiacciarle con le zucchine, fino ad ottenere un composto omogeneo.



Aggiungere le zucchine con il baccalà, tre cucchiari di pangrattato e amalgamare bene il tutto.



Per rendere il composto più compatto, senza aggiungere l'uovo, farlo raffreddare e tenerlo in frigo fino al momento della preparazione delle polpette.

Togliere il composto dal frigorifero, su un tagliere versare il pangrattato con la farina di mais, preparare le polpette e impanarle.



**Mettere le polpette sulla teglia del forno, aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno ventilato per circa 30 minuti.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[\*\*Rigatoni con crema di peperoni e capperi\*\*](#)



Oggi Frasincucina propone un primo piatto molto invitante, rigatoni con crema di peperoni e capperi, una ricetta semplice e veloce da preparare che ci riporta ai gusti dell'estate!

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di rigatoni (o un'altra pasta corta a piacere)

1 peperone rosso

1 peperone giallo

30 g di cipolla fresca

40 g di mandorle

1 cucchiaino di capperi

olio

sale

basilico

latte

Per prima cosa pulire la cipolla e affettarla finemente. Mettere la cipolla in una padella capiente con un filo di olio e di acqua, cuocere a fuoco lento fino a farla dorare.

Nel frattempo lavare i peperoni, eliminare i semi e la parte superiore e tagliarli in piccoli pezzettini. Trasferire i peperoni nella padella con la cipolla, aggiungere il sale, il basilico, l'olio e mezzo bicchiere di acqua. Lasciar cuocere fino a che i peperoni diventano morbidi, circa 15/20 minuti.



Con l'aiuto di un mixer frullare le mandorle fino ad ottenere una granella, tenerne da parte un cucchiaino per la decorazione del piatto e aggiungere nel mixer i peperoni, i capperi e un po' di latte. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Consiglio: non frullare tutti i peperoni ma lasciarne qualcuno intero da aggiungere alla fine sul piatto.



Cuocere la pasta e scolarla al dente, tenendo da parte una tazzina di acqua di cottura.

Trasferire la crema di peperoni nella padella, aggiungere la pasta, l'acqua di cottura, ancora un filo di latte e saltare per qualche minuto.



Impiattare decorando con la granella di mandorle qualche pezzettino di peperone e un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Fusilli al pesto di basilico e nocciole](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un primo piatto dai

profumi intensi e freschi: fusilli al pesto di basilico e nocciole. E' molto veloce da preparare e non vi stancherete mai di mangiarlo.

**Ingredienti per 2 persone**

230 g di fusilli

1 cipolla bianca

1 zuccina

7/8 rametti di foglie di basilico fresco

1 manciata di nocciole sgusciate

aceto di mele

olio evo (oppure olio al basilico)

sale e pepe

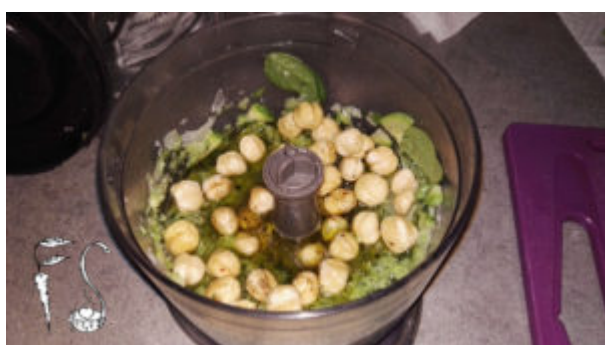
Per prima cosa preparate il pesto. Pelate la cipolla e tagliatela finemente e grossolanamente. In una padella scaldate un filo d'olio e buttate la cipolla. Lasciate cuocere a fuoco molto lento, finché non sarà diventata trasparente. Nel frattempo lavate e tagliate grossolanamente anche la zuccina e poi buttatela in padella. Lasciate cuocere per circa 10 minuti sempre a fuoco lento.



Lavate le foglie di basilico e mettetele (intere) in un mixer.



Aggiungete cipolla e zucchina, una manciata di nocciole, due cucchiari circa di aceto di mele e abbondante olio.



Tritate il tutto fino ad ottenere un pesto cremoso e omogeneo. Infine aggiustate di sale e pepe e date un'altra tritata per amalgamare.

Portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i fusilli. Condite i fusilli con il pesto precedentemente preparato e saltate con un cucchiaino di acqua di cottura se serve.



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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Straccetti di pollo con friggitelli



Oggi su FraSincucina straccetti di pollo con friggitelli, colorati e velocissimi da preparare. L'abbinamento pollo e peperoni è di per se sempre una garanzia, ma anche con i friggitelli in risultato è ottimo.

**Ingredienti per 2 persone**

300 g di friggitelli

350 g di petto di pollo in fettine sottili

150 g di pomodorini

basilico

timo

olio

sale

Pulire i friggitelli, eliminando la parte superiore e i semi interni. Tagliarli a metà e lavarli con acqua corrente.

**Mettere i friggitelli in una padella, aggiungere sale, olio, basilico e i pomodorini tagliati a spicchi.**



**Aggiungere un pochino di acqua e cuocere per circa 15 minuti.**



**Nel frattempo tagliare il petto di pollo in piccoli pezzettini, aggiungerlo nella padella, rosolare a fuoco vivo per qualche minuto e poi cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti. Aggiungere il timo per dare più profumo e se necessario un po' di olio.**



**Non avete i friggitelli? Provate i nostri [straccetti di pollo con olive e pomodorini](#).**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Lonza di maiale con salsa alla menta](#)



La lonza di maiale con salsa alla menta è un secondo piatto molto leggero. La salsa alla menta che accompagna la carne, dà grande freschezza! E' semplicissimo da preparare e può essere servito anche tiepido.

**Ingredienti per 2 persone**

6/7 fette di lonza di maiale tagliata sottile

7/8 rametti di menta

3 scalogni (abbastanza grandi)

aceto di mele

olio evo

sale e pepe

**Per prima cosa preparate la salsa.**

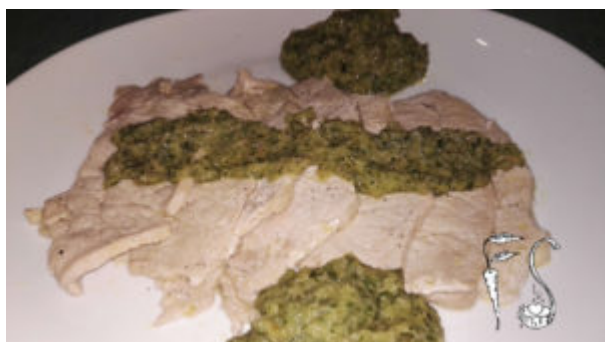
Lavate accuratamente le foglie di menta di circa 7/8 rametti. Asciugate le foglie di menta e mettetele nel

mixer.



In una padella scaldate un filo d'olio evo. Tagliate a rondelle gli scalogni e fateli appassire in padella. Aggiungete quindi lo scalogno cotto alla menta nel mixer, aggiustate di sale e pepe, aggiungete un cucchiaino di aceto di mele e altri 2/3 cucchiaini di olio. Tritate tutto al mixer a bassa velocità fino ad ottenere una salsa omogenea.

In un'altra padella scaldate un altro po' di olio evo e fate cuocere le fette di lonza di maiale per un paio di minuti per lato. Salate e pepate e impiattate.



Cospargete la lonza di maiale con un po' di salsa alla menta che avete preparato e accompagnate con la restante parte di salsa.

Potete gustare questo piatto anche a temperatura ambiente e sentirete che freschezza e leggerezza!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Filetti di platessa alla mugnaia



Oggi vi proponiamo un secondo semplice e veloce da preparare, dei filetti di platessa alla mugnaia, infarinati con farina di mais e dorati nel succo di limone.

Potete accompagnare i filetti di platessa con insalata fresca.

**Ingredienti per 2 persone**

**400 g di filetti di platessa congelati**

**succo di 1 limone**

**farina di mais**

**olio**

**prezzemolo**

**sale**

**Scongelare i filetti di platessa e asciugarli con carta da cucina.**

**Infarinare ogni filetto su ciascun lato con la farina di mais.**



Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente abbastanza grande per cuocere tutti i filetti contemporaneamente. Altrimenti, come abbiamo fatto noi, cuoceteli in due volte, perché è importante che ogni filetto sia a contatto con la padella e non devono sovrapporsi fra di loro.

Cuocere i filetti per qualche minuto su ciascun lato, finché non iniziano a dorare.



Fate attenzione quando li girate perché sono molto delicati e tendono a rompersi facilmente.

Sfumare con il succo di limone, aggiungere un pizzico di sale e il prezzemolo (noi abbiamo preferito utilizzarlo intero ma potete anche spezzettarlo).



Cuocere ancora qualche minuto, fino a che il succo di limone evapora.



Servire i filetti di platessa ben caldi, accompagnati da un'insalatina fresca.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Mini veggie burger](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone dei mini veggie burger, per un brunch domenicale o come apericena. Dei veggie burger di patate, cipolla, piselli e zucchine, leggeri e semplici. Solo burger e mini panini.

**Ingredienti per 8 mini burger**

8 panini per mini hamburger  
2 patate  
1 zuccina  
1 cipolla dorata (non troppo grande)  
piselli  
olio evo  
sale e pepe

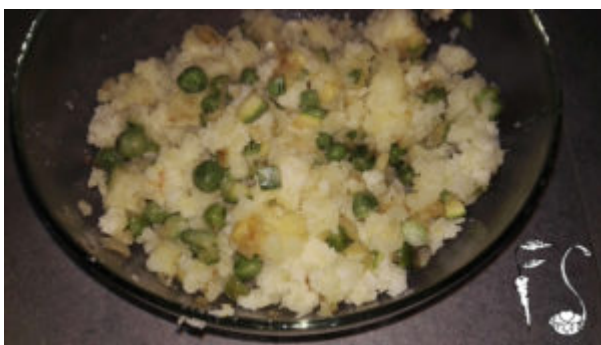
Portate a bollore un tegame di acqua. Pelate le patate e mettetele a bollire in acqua.

Nel frattempo scaldate un filo d'olio evo in una padella, tagliate la cipolla e fatela rosolare in padella.

Quando la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete i piselli in padella e fate cuocere per circa 10 minuti. Intanto lavate la zuccina e tagliatela a dadini. Aggiungete anche la zuccina in padella e continuate la cottura per altri 10 minuti.

Quando le patate saranno cotte, toglietele dall'acqua e lasciatele leggermente raffreddare a parte. Schiacciatele e aggiungete la cipolla, i piselli e la zuccina non appena saranno cotti.

Salate, pepate e mescolate accuratamente.



Con l'aiuto di un coppapasta del diametro dei mini panini, formate i veggie burger e adagiateli su carta da forno.



Scaldate i panini nel tostapane e richiudete i veggie burger e il gioco è fatto!



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Spaghetti con pesto di rucola](#)



Oggi su FraSincucina spaghetti con pesto di rucola, colorati e saporiti.

Abbiamo realizzato gli spaghetti in casa con la farina di grano duro, senza uova, ma se non avete tempo potete utilizzare anche gli spaghetti normali, delle bavette o della pasta all'uovo.

Il pesto di rucola, con mandorle e parmigiano, è molto semplice e veloce da fare e se ne avanza un pochino, nessun problema, potete congelarlo oppure utilizzarlo per condire delle bruschette.

**Ingredienti per 2 persone**

per gli spaghetti

200 g di farina di grano duro

100 g di acqua

3 g di sale

per il pesto di rucola

100 g di mandorle pelate

50 g di parmigiano

150 g di rucola

olio

sale

Per prima cosa prepariamo gli spaghetti.

Versare la farina in una ciotola, aggiungere il sale e l'acqua calda ma non bollente.

Amalgamare e impastare fino ad ottenere un panetto

**liscio. Avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare per almeno 30 minuti.**



**Stendere la pasta a mano o con l'aiuto dell'apposita macchina. Formare 4 strisce abbastanza lunghe e lasciarle asciugare per circa 15 minuti. Con l'apposito rullo per formare gli spaghetti tagliare la pasta, infarinare e lasciare su un tagliere fino al momento della cottura.**



**Per la preparazione del pesto, lavare la rucola e scolarla bene.**

**In un mixer tritare le mandorle con il parmigiano, aggiungere la rucola, l'olio e tritare fino ad ottenere una crema omogenea.**



**Aggiustare di sale e aggiungere se necessario ancora un po' di olio.**

**Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata.  
In una padella capiente, scaldare qualche cucchiaio di pesto, aggiungere un filo d'olio e l'acqua di cottura della pasta per formare una crema.**



**Scolare la pasta, saltarla nel pesto (se necessario aggiungerne un altro po') ed impiattarla.**



**Per la decorazione del piatto potete utilizzare dei pomodorini e una spolveratina di parmigiano grattugiato.**