

# Zucchine ripiene



Oggi vi proponiamo le zucchine ripiene con prosciutto cotto e formaggio, un piatto unico ideale da preparare in anticipo, buono per cena ma anche per il pranzo in ufficio il giorno successivo.

**Ingredienti per 4 persone**  
6 zucchine grandi circa 1kg  
200 g di patate  
150 g di prosciutto cotto  
150 g scamorza  
1 cipollotto  
olio  
sale  
pangrattato  
noce moscata

Per prima cosa mettere a bollire le patate e per velocizzare la cottura potete cuocerle direttamente in acqua già pulite e tagliate a dadini.

Nel frattempo pulire le zucchine, eliminare le estremità e lavarle sotto l'acqua corrente.

Asciugare le zucchine e tagliarle a metà nel senso della lunghezza, se necessario tagliarle ancora a metà nell'altro senso.

Con l'aiuto di un coltellino eliminare la parte interna bianca e tagliarla in piccole striscioline.

Coprire una teglia con carta da forno, mettere un filo d'olio, posizionare le barchette di zucchine all'interno e salare.



Nel frattempo soffriggere leggermente il cipollotto con un filo di olio, aggiungere la parte interna delle zucchine e lasciar cuocere con un po' di acqua per circa 15 minuti.

Aggiungere a questo punto le patate già bollite, salare e cuocere ancora per altri 10 minuti.

Tagliare il prosciutto cotto in piccoli pezzi e la scamorza a dadini.

Non appena le patate e le zucchine sono pronte, lasciarle raffreddare per qualche minuto e poi frullare il tutto fino ad ottenere una crema.

Aggiungere il prosciutto e il formaggio e una grattata di noce moscata.



Con l'aiuto di un cucchiaino mettere il ripieno nelle zucchine e spolverare la parte superiore con un po' di pangrattato.

Aggiungere nella teglia mezzo bicchiere di acqua e cuocere in forno ventilato a 180 °per circa 40 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[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](#)

---

## [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](#)



---

[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](#)

---

[\*\*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](#)

---

## [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](#)

---

# 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](#)

---

## [Pasta zucchine e gamberetti](#)



Oggi vi proponiamo una pasta zucchine e gamberetti, profumata, colorata, ottima per il pranzo a lavoro.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta

3 zucchine

100 g di gamberetti surgelati

1/2 scalogno

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

vino bianco

**olio**

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



**In una pentola, cuocere i gamberetti con un po' di vino bianco, un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un filo d'olio.**



**Unire i gamberetti alle zucchine e far insaporire a fuoco basso per circa 5 minuti.**



**Portare ad ebollizione l'acqua, cuocere la pasta al**

dente e saltarla nel condimento.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Pasta al pesto di zucchine e tonno



Si pensa sempre che il pesto sia qualcosa di lungo da preparare, invece lo si può fare anche velocemente e si presta bene come condimento, anche freddo, per la pasta da portare in ufficio. Oggi vi proponiamo una pasta fredda al pesto di zucchine e tonno.

**Ingredienti per 2 persone**

**180 g di pasta (in questo caso farfalle integrali)**

**2 zucchine**

**8 gherigli di noci**

**80 g di tonno**

**1 scalogno**

olio evo  
sale e pepe

## Preparazione

Iniziamo subito a preparare il pesto. Mettete un filo d'olio evo a scaldare in padella. Tagliate grossolanamente uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella a fiamma bassa, finché non sarà diventato trasparente. Tagliate grossolanamente anche le zucchine e mettetele a cuocere in padella a fiamma più viva. Quando le zucchine saranno cotte, versate il contenuto della padella nel mixer insieme ai gherigli di noci privati della pelle. Aggiungete due cucchiaini di olio evo, per legare il tutto, sale e pepe macinato al momento e tritate tutto al mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate la pasta.

Poiché si tratta di una pasta fredda, scolatela al dente.

Rimettete il pesto in padella e versatevi la pasta appena scolata. Saltate la pasta insieme al pesto e lasciate raffreddare.

Quando la pasta di sarà raffreddata almeno a temperatura ambiente, aggiungete il tonno dopo aver scolato il suo olio di conservazione.

Lasciate riposare in frigorifero fino al mattino successivo, quando vi porterete la vostra pasta fredda in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)