

Pasta pomodoro e ricotta



La pasta pomodoro e ricotta è un vero e proprio “svuota frigo”! Perfetta anche per il pranzo in ufficio! Semplice e leggera, io l’ho preparata con delle farfalle integrali. Inoltre, potete preparare il sugo in abbondanza e conservarlo sotto vuoto per altre evenienze.

Ingredienti

200 g di farfalle integrali
1 pomodoro verde
750 ml di passata di pomodoro
200 g di ricotta
1 scalogno
olio evo
sale qb

Preparazione

Per preparare il sugo, mettete a bollire un pentolino d’acqua e lasciate sbollentare il pomodoro. Quando si sarà ammorbidito, lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente, poi pelatelo. Tagliate il pomodoro sbollentato a dadini, privandolo dei semi. A questo punto, mettete in una padella un filo di olio evo, tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in padella. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente,

ripassate in padella il pomodoro tagliato a dadini. Passate il tutto al mixer fino ad ottenere una sorta di passata.

Portate a bollire un tegame di acqua, salatela e mettete a cuocere la pasta. Nel frattempo, ripassate in padella la passata di pomodoro fresco precedentemente ottenuta. Versate in padella anche la passata di pomodoro e poco a poco mettete la ricotta, mescolando continuamente. Regolate di sale e mescolate fino a che la ricotta non si sarà amalgamata bene con la passata di pomodoro, fino ad ottenere un sugo di colore rosa. Lasciate il sugo su fuoco basso fino al termine della cottura della pasta (circa 10/11 minuti, anche qualcosa in più per la pasta integrale).

Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella nel sugo che avete preparato.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Pasta con tonno capperi e olive**](#)



La pasta con tonno capperi e olive è un'altra ottima idea per il pranzo a lavoro. Facile e veloce da preparare e molto gustosa da mangiare anche il giorno successivo!

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

1 scalogno

350 g passata di pomodoro

100 g di tonno in scatola

olive taggiasche qb

capperi sottoaceto qb

Per prima cosa pulire lo scalogno, tagliarlo a rondelle e cuocerlo con un filo di olio e un po' di acqua. Non appena inizia a prendere colore aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 10 minuti. Aggiungere le olive, i capperi e il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione.

Cuocere il sugo per altri 10 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare molto al dente e condire con il sugo.

Per mantenere la pasta più al dente si consiglia di preparare il condimento in anticipo e aggiungerlo alla pasta quando è freddo.

[Torna alla Home](#)

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

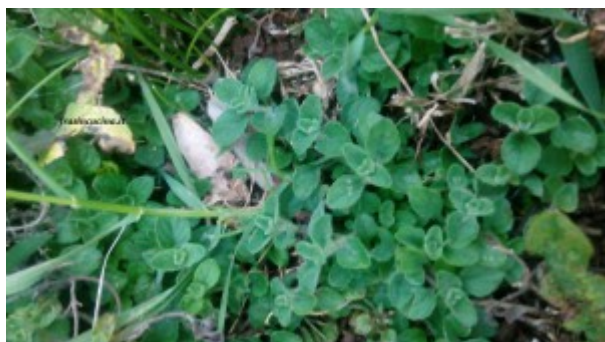
[Vedi tutte le ricette](#)

[Pasta con i carciofi](#)



Il carciofo è un ortaggio molto utilizzato nella cucina laziale, in questa ricetta ve lo proponiamo come condimento per una pasta semplice e veloce, ottima per il pranzo a lavoro.

Attenzione però... quando si parla di carciofi per noi ciociari un ingrediente che non può mancare è la “mentuccia” che dona al piatto il profumo tipico dei carciofi alla romana! La mentuccia non è la menta e non è la menta romana, cresce spontanea nei campi, a volte viene anche chiamata [nepitella](#). I nostri amici Ciociari che ci seguono sanno bene di cosa sto parlando ma per chi non l’avesse mai usata vi consiglio di provare!



Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

3 carciofi

100 g di pancetta a cubetti

olio evo

mentuccia

1 limone

La prima cosa da fare nella preparazione di questa ricetta è pulire i carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti nell'acqua con il limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Rosolare la pancetta con un filo di olio, aggiungere i carciofi, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Salare e cuocere a fuoco lento per 20/30 minuti, fin quando non sono diventati morbidi. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua, Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare al dente e ripassare nel condimento.

Se i carciofi sono troppi, lasciateli da parte e utilizzateli come ripieno degli [involtini di pollo](#) o di una squisita [omelette](#)!

[Torna alla Home](#)

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

[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](#)

[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](#)

[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](#)

Pasta con crema di zucchine e piselli



La pasta alla crema di piselli e zucchine è un'idea velocissima per il pranzo in ufficio, per evitare sughi troppo elaborati che appesantiscono il pomeriggio. Ho scelto gnocchetti sardi ma si possono usare anche altri formati di pasta, preferibilmente pasta corta.

Ingredienti per 2 persone

180 g di gnocchetti sardi

250 g di piselli freschi

1 zuccina abbastanza grande

1 cipolla

Olio evo

Sale qb

Pepe qb

In una padella mettete due/tre cucchiaini di olio evo. Tagliate a rondelle una cipolla, non troppo grande, e mettetela a rosolare in padella. Tagliate a rondelle anche la zuccina e mettetela in padella quando la cipolla sarà diventata trasparente. Mettete i piselli e cuocete per circa 15 minuti. Dovendo fare una crema, non preoccupatevi troppo dei tempi di cottura dei piselli e della zuccina. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua (o brodo vegetale) e lasciate in padella altri 2 minuti. Mettete il tutto in un contenitore e frullate con il mini pinner, in modo da ottenere una crema.

Mettete a bollire l'acqua in una pentola. Quando l'acqua bolle, aggiungete una noce di sale grosso e buttate la pasta. Rimettete in padella la crema di piselli e zucchine. Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella con la crema. Se necessario aggiustate di sale e pepe e infine spolverate di parmigiano.

Se dovete portare la pasta al lavoro il giorno successivo, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente prima di metterla in frigorifero.



Io mi sono portata anche il dolce, qualche [cestino di pasta frolla con crema di nocciole e granella di pistacchio.](#)



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[Pasta con i broccoli](#)



La pasta con i broccoli è un'altra idea per il pranzo a lavoro da gustare nel periodo invernale.

Ingredienti per 2 persone

1 broccolo (circa 300/350 g)

250 g pasta

olio evo

peperoncino qb

Preparazione

Pulire il broccolo staccando le cimette, lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e sbollentarlo per circa 10 minuti, lasciando le cimette un pò al dente.

Nel frattempo mettere sul fuoco una padella con olio e peperoncino, aggiungere il broccolo scolato e far cuocere per altri 10 minuti.

Tenere l'acqua di cottura del broccolo e nella stessa pentola cuocere la pasta (oltre ai tempi di preparazione ottimizziamo anche l'uso delle stoviglie, consiglio importantissimo!!!)

Scolare la pasta molto al dente, trasferirla nella padella con il broccolo e far saltare qualche minuto.

Lasciare raffreddare e trasferire la pasta nella "ciotolina" da asporto.

Il giorno successivo scaldare uno/due minuti al microonde.

Idea: per un gusto più deciso e un piatto più completo, aggiungere un formaggio a piacere.

Suggerimento: Se i broccoli sono tanti, lasciarne un po' da parte, frullarli fino a farli diventare una crema e utilizzarli come base per un altro piatto o come uno sfizioso antipastino!

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta al radicchio e taleggio



Chi l'ha detto che a lavoro bisogna mangiare un panino? Con un po' di organizzazione la sera prima si possono preparare piatti molto più salutari che riscaldati il giorno dopo sono comunque buoni!

Uno di questi è la pasta al radicchio, velocissima da preparare e molto versatile, basta cambiare il tipo di formaggio per avere un sapore diverso più o meno intenso. In questa versione ho usato il taleggio, ma va bene anche la fontina, per un sapore più deciso il gorgonzola, o un qualsiasi altro formaggio che avete in frigo in quel momento.

Ingredienti per 2 persone

1 radicchio
porro o scalogno
taleggio (circa 70/100 gr)
250 gr pasta
olio evo

Preparazione

Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline. Tagliare il porro (o lo scalogno) e metterlo in una

padella con un pochino di acqua e olio per farlo appassire dolcemente. Non appena inizia a dorare aggiungere il radicchio e lasciar cuocere per circa 10/15 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolarla molto al dente, trasferirla nella padella con il radicchio, aggiungere il taleggio (o il formaggio che avete scelto) e far saltare qualche minuto.

Lasciare raffreddare e trasferire la pasta nella "ciotolina" da asporto.

Il giorno successivo scaldare uno/due minuti al microonde.

Idea: per un tocco di croccantezza aggiungere qualche gheriglio di noce.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)