

Spaghetti in crema di asparagi con gamberi



Ho trovato nel congelatore una piccola scorta di asparagi selvatici che avevo raccolto la scorsa primavera e ho pensato di utilizzarli per degli spaghetti in crema di asparagi con gamberi. Esperimento ben riuscito, molto semplice e veloce da fare, ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti

200 g di asparagi selvatici

6 gamberi

olio

sale

Per prima cosa cuocere gli asparagi in una padella con un filo di olio, sale e mezzo bicchiere di acqua per circa 15/20 minuti.



Nel frattempo pulire i gamberi, eliminando da tutti il guscio e la testa ma solo da quattro gamberi, lasciandone due interi per la decorazione del piatto. Tagliare in piccoli pezzetti i 4 gamberi e tenere da parte.

Quando gli asparagi sono quasi cotti, aggiungere i gamberi tagliati a pezzetti e i due gamberi interi e cuocere per circa 6/7 minuti.



Frullare due cucchiai di asparagi con un cucchiaio di acqua calda, in modo da formare una crema. Unire la crema al resto del condimento .

Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e ripassarli per un minuto in padella in modo che si insaporiscano bene. Impiattare e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Polenta alla ciociara](#)



Oggi vi presentiamo una super ospite d'onore...Nonna Adelina dalla Ciociaria che ci propone un piatto tipico della sua tradizione: la polenta.

Nonna Adelina ci racconta che quando era bambina con i suoi fratelli mangiava la polenta molto spesso, quasi una sera sì e una no, ovviamente non bella ricca e ben condita come la mangiamo oggi ma semplicemente con un po' di olio o con le foglie di cavolfiore ripassate in

padella. Era un piatto semplice e povero che riusciva a sfamare le famiglie numerose dei nostri nonni.

Ingredienti per 6 persone

per la polenta

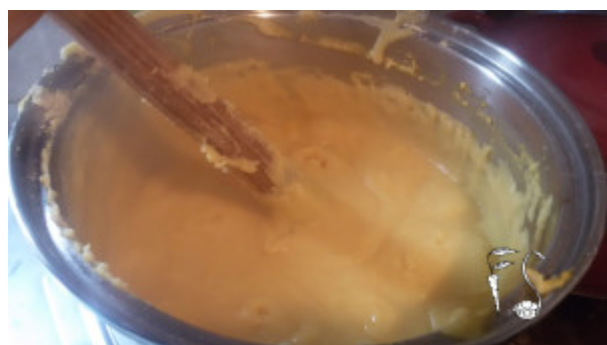
700 g di farina di mais

3 litri di acqua

Sale qb

Olio qb

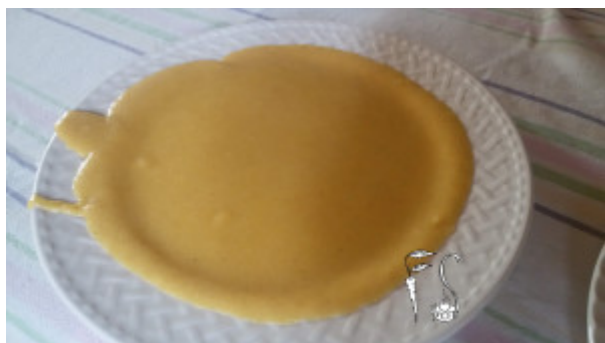
Per prima cosa setacciare la farina e tenerla da parte. Mettere l'acqua sul fuoco in una pentola capiente e prima che inizi a bollire mettere il sale. Aggiungere piano piano la farina e iniziare a mescolare con mattarello di legno. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare aggiungendo piano piano tutta la farina. Lasciarla cuocere almeno per un'ora buona, girando di tanto per non farla attaccare.



Un segreto della vecchia tradizione per capire quando la polenta è pronta consiste nell'appoggiare il mattarello di legno sul fondo della pentola, lasciarlo un minuto facendo attenzione a tenerlo a contatto con il fondo, se fa presa e per staccarlo bisogna fare forza, vuol dire è pronta.

Con un mestolo versare la polenta nel piatto, allargarla stendendola bene e lasciarla raffreddare

qualche minuto prima di metterci il condimento.



La tradizione Ciociaria prevede l'utilizzo della scifa di legno al posto del piatto, una volta veniva usata una scifa grande messa al centro del tavolo e tutta la famiglia mangiava insieme da lì...e chi era lento, come ci racconta nonna Adelina, mangiava ben poco.

Condire la polenta con le verdure e il sugo e servire.



Condimento

Broccoletti

broccoletti

sale

olio

peperoncino

I broccoletti sono una verdura tipica della Ciociaria, non sono cime di rapa, non sono broccoli sono proprio i broccoletti, a foglia lunga con la cimetta piccola al centro, detti anche broccoli a foglia di ulivo.

I broccoletti vanno prima puliti, poi lessati in acqua bollente e poi ripassati per circa un'ora a fuoco lento in padella con abbondante olio, uno spicchio di aglio, peperoncino e un pizzico di sale.



Cime calate in padella

1 cavolfiore

Olio

Aglio

Peperoncino

Vino bianco

Sale

Le cime calate in padella sono un contorno tipico della Ciociaria e spesso viene usato anche come accompagnamento della polenta.

La preparazione è molto semplice, pulire il cavolfiore e lavarlo accuratamente. Metterlo in una padella con acqua, olio, uno spicchio d'aglio, sale e peperoncino e coprire con una scodella, non con il normale coperchio, ma proprio con un piatto perché le cimette devono stufarsi piano piano con il vapore. Farle appassire e a metà cottura aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciarle cuocere ancora fino a che non diventano morbide.



Sugo con le costolette di maiale

800 g di costolette di maiale

700 g di polpa di pomodoro

Olio

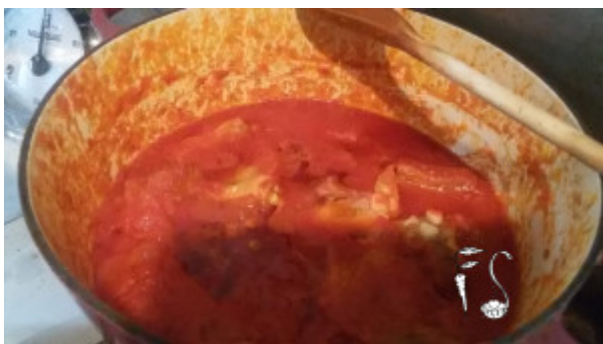
Peperoncino

Aglione

Vino bianco

Per prima cosa mettere le costolette di maiale in una pentola e coprirle di acqua. Portare ad ebollizione per circa 10 minuti e scolare l'acqua di cottura.

Successivamente rosolare le costolette per circa 15 minuti in una pentola con aglio, olio, peperoncino e mezzo bicchiere di acqua calda . Aggiungere un bicchiere di vino bianco, lasciarlo evaporare e poi aggiungere la polpa di pomodoro. Aggiustare di sale e lasciare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza.



Un ringraziamento speciale a Nonna Adelina per aver partecipato alla nostra rubrica e soprattutto per averci tramandato questa bellissima tradizione.

Grande Nonna!!!!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Risotto radicchio e gorgonzola



Oggi vi proponiamo il nostro risotto radicchio e gorgonzola, un piatto colorato e saporito.

Il segreto è dosare bene gli ingredienti, da un lato

non deve predominare il sapore amarognolo del radicchio e dall'altro non deve vincere il sapore deciso del gorgonzola. Con il giusto equilibrio il risultato è assicurato. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di radicchio

1 costa di sedano

2 scalogni

200 g di riso

100 g di gorgonzola

4 noci

parmigiano grattugiato qb

Per prima cosa preparare il brodo vegetale mettendo a bollire uno scalogno tagliato a metà e il sedano. Se avete a disposizione anche una carota e una patata potete aggiungerle.



Lavare il radicchio e lasciare da parte due foglie esterne più grandi e qualche fogliolina interna. Tagliare il resto in piccoli pezzi, eliminando la parte bianca centrale e far appassare sul fuoco con uno scalogno e un filo d'olio per circa 10 minuti.



Quando il radicchio è cotto metterlo da parte e nella stessa pentola aggiungere un filo d'olio e versare il riso.

Tostare per qualche minuto e sfumare con il vino bianco.

Aggiungere un pizzico di sale e due mestoli di brodo caldo. Lasciar cuocere girando di tanto in tanto.

A metà cottura aggiungere il radicchio e continuare a cuocere aggiungendo il bordo caldo se necessario.

Tagliare le foglie interne del radicchio in listarelle sottili e farle saltare a fuoco vivo con un filo d'olio. Lasciare da parte.



Asciugare le 2 foglie esterne lasciate intere e adagiarle nei piatti, al momento di servire il riso le useremo come decorazione.

Pulire le noci e tagliare il gorgonzola a dadini. Quando il riso è quasi cotto, abbassare la fiamma, aggiungere il gorgonzola, il parmigiano grattugiato e le noci spezzettate, cuocere un altro minuto. Spegnerne

la fiamma e lasciar riposare un paio di minuti prima di impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Spaghetti in salsa di funghi e bacche di Goji](#)



Oggi abbiamo preparato per voi degli spaghetti in salsa di funghi e bacche di Goji: un primo piatto buonissimo che porterà sulle vostre tavole novità ed originalità, ma con un'attenzione particolare alla nostra e alla vostra salute, senza mai rinunciare al gusto!

Ingredienti per 2 persone

160 g di spaghetti n. 3
100 g di funghi freschi misti
1 rametto di timo
20 g di bacche di Goji
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Mettete a bollire un tegame di acqua. Nel frattempo, in una padella, mettete olio evo e un rametto di timo e lasciate andare a fuoco alto per pochi secondi. Aggiungete i funghi in padella e saltateli per circa 2 minuti a fuoco alto, in modo che i funghi non perdano acqua e non si riducano.



Non appena l'acqua bolle, aggiungete sale grosso e buttate gli spaghetti, che cuoceranno in circa 5 minuti.

Passate i funghi al minipimmer aggiungendo mezzo mestolo di acqua bollente salata, sale e pepe. Nel frattempo, in un'altra padella, mettete olio evo e fate saltare per un minuto le bacche di Goji tritate grossolanamente, che caramellizzeranno. Aggiungete mezzo mestolo di acqua bollente salata, in modo che le bacche si sfaldino.

Aggiungete la crema di funghi alle bacche di Goji e mescolate fino a creare una salsa uniforme.



Scolate la pasta e saltatela in padella con la salsa di funghi e bacche di Goji. Impiattate, ed ecco che il vostro primo piatto vegetariano, sano e gustoso, è pronto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Lasagne zucca e salsiccia](#)



Finalmente è arrivato il momento della zucca, un'alleata della nostra cucina, buona, profumata, colorata, ottima per mille ricette.

Oggi vi proponiamo delle lasagne con zucca e salsiccia, una vera bontà. Buone da gustare al momento ma anche il giorno successivo in ufficio.

Ingredienti per 6 persone

16 fogli di pasta per lasagne già pronta

750 g di zucca

1 cipolla

2 salsicce

4 foglie salvia

sale

peperonicino

pangrattato

vino bianco

Per la besciamella

1 litro di latte

4 cucchiaini di farina

100 g di burro

sale

noce moscata

Per prima cosa pulire la zucca, eliminando la buccia e i semi interni. Tagliare la zucca e la cipolla a dadini e metterle in una pentola con un filo di olio, sale, le foglie di salvia e il peperonicino. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 30 minuti.

Nel frattempo in una padella cuocere le salsicce tagliate in piccole parti con un po' di vino bianco. Non aggiungere né sale né olio.



Mentre il condimento è sul fuoco, preparare la besciamella.

In un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere 4 cucchiaini di farina, mescolare bene facendo amalgamare il composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo necessario per farla addensare, mescolando continuamente. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.



Unire le salsicce ormai cotte alla zucca e aggiungere due mestoli di besciamella. Mescolare bene per amalgamare il tutto. Il composto risulterà abbastanza liquido.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti iniziamo con la preparazione delle lasagne.

Versare un po' di besciamella sul fondo di una teglia e coprire con i fogli di pasta, in modo da foderare bene

la base della teglia.

Aggiungere il composto di zucca e salsiccia, ricoprire con altri fogli di pasta e continuare fino al completamento degli ingredienti.

Sull'ultimo strato di pasta versare la besciamella restante e una spolverata di pangrattato.



Cuocere per 40/45 minuti in forno ventilato a 175°.



Ottima da mangiare al momento ma perfetta anche il giorno successivo per il pranzo in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Pasta alla zucca su crema di squacquerone e limone bio



La zucca, come abbiamo detto tante volte, è la protagonista indiscussa delle nostre tavole in autunno! L'abbiamo preparata in tanti modi, ma non c'è mai fine agli abbinamenti... oggi infatti ne abbiamo sperimentato uno nuovo, con una crema di squacquerone e limone bio, che è risultato davvero squisito che vi suggeriamo di provare! E allora ecco la ricetta della pasta alla zucca su crema di squacquerone e limone bio! Noi ve la proponiamo con i cellentani, ma provatela anche con altri formati di pasta, per esempio con delle trofie! Non ve ne pentirete!

Ingredienti per 2 persone

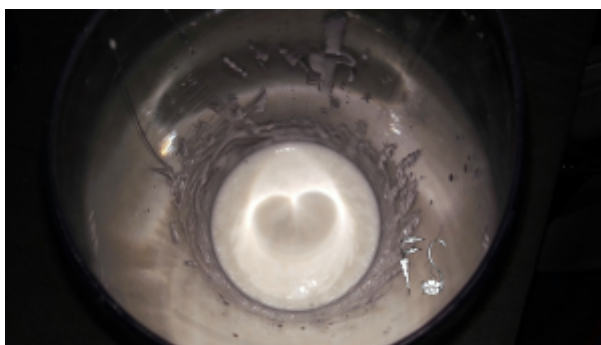
200 g di pasta (cellentani)
80 g di zucca tagliata a dadini
40 g di squacquerone
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
buccia di limone bio q.b.
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Tagliate la zucca a dadini, privandola della buccia. In una padella, mettete un filo d'olio evo, il rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio in camicia a rosolare. Togliete lo spicchio d'aglio e mettete in padella i dadini di zucca. Cuocete a fuoco medio-basso in modo che la zucca butti fuori la sua acqua.



Nel frattempo preparate la salsa. In una ciotola mettete lo squacquerone, diluitelo con un po' d'acqua, grattugiatevi la scorza di limone, dopo averlo lavato, e passate il tutto con il minipimmer in modo da ottenere una crema non troppo densa. Aggiustate di sapore, se necessario.



Portate a bollore un tegame d'acqua, salatela e buttate la pasta. Quando la pasta sarà cotta scolatela e saltatela in padella insieme alla zucca, che nel frattempo si sarà ammorbidita a sufficienza (deve essere piuttosto morbida).



Mettete due cucchiari circa di crema di squacquerone a specchio sul piatto, adagiatevi sopra la pasta con la zucca e versatevi sopra un altro cucchiario di salsa.



Se volete, potete decorare con un altro rametto di rosmarino!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnocchi di carote viola con
crema di ricotta e noci](#)



Gli gnocchi di carote viola sono un esperimento che vi consiglio di provare... un'idea originale e veloce e che vi permette di portare in tavola un piatto decisamente gustoso e molto colorato!

Ingredienti per 2 persone

**2 patate a buccia rossa
3 carote viola non troppo grandi
80 g di farina
80 g di ricotta
7/8 noci
olio evo
1 rametto di santoreggia
1 rametto di rosmarino
sale e pepe**

Preparazione

Per prima cosa mettete le patate intere a bollire in un tegame di acqua. Quando l'acqua sarà arrivata a bollore, continuate a cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo, pelate le carote e mettetele a bollire in un altro tegame di acqua. L'acqua delle carote viola diventerà blu man mano che cuociono. Quando sia le patate che le carote saranno cotte, toglietele dall'acqua e mettetele a raffreddare. Disponete la farina su una spianatoia. Al centro della farina, con l'aiuto dello schiacciapatate, schiacciate le patate lessate, tagliate a metà in modo che la buccia rimanga

all'interno dello schiacciapatate. Dopodiché schiacciate anche le carote: uscirà un liquido di colore viola acceso, quasi fucsia, che fungerà da colorante per l'impasto dei nostri gnocchi. Le carote, essendo legnose, rimarranno quasi interamente all'interno dello schiacciapatate; solo le parti più morbide andranno a far parte dell'impasto. Aggiungete un pizzico di sale e cominciate ad impastare fino a che non avrete ottenuto un impasto omogeneo viola. Avvolgete la palla di impasto in una pellicola e lasciate riposare per circa 15 minuti. A questo punto dividete l'impasto e con ogni parte create dei cilindri con le mani sulla spianatoia. Da ogni cilindro ricavate gli gnocchi.



Preparate a questo punto la crema di ricotta e noci, una preparazione completamente a crudo. Sgusciate le noci e mettete i gherigli nel mixer. Lavate e asciugate le erbe aromatiche, la santoreggia e il rosmarino, e spezzettatele all'interno del mixer. Aggiungete un filo d'olio evo e tritate finemente. Aggiungete ora la ricotta, aggiustate di sale e pepe e ripassate al mixer fino ad ottenere una crema (se necessario aggiungete un altro filo d'olio). E la salsa è pronta.



Ora non resta altro che far bollire un tegame di acqua, salate l'acqua quando bolle e mettete a cuocere gli gnocchi un po' per volta. Se gli gnocchi sono appena fatti basteranno pochi secondi perché salgano a galla e a questo punto sono pronti. In un piatto disponete la crema di ricotta noci ed erbe aromatiche e adagiatevi sopra gli gnocchi viola. Qualche goccia di crema anche sopra gli gnocchi e il piatto è pronto. Se volete potete decorare ed abbellire il piatto con un piccolo rametto di santoreggia, disposto al centro. E buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Gnocchi di farro con zucchine e calamari



Oggi vi proponiamo un esperimento ben riuscito: gnocchi di farro con zucchine e calamari.

Gli gnocchi di farro sono una semplice variante dei classici gnocchi, dove viene sostituita parte della farina di grano duro con la farina integrale di farro. L'impasto è leggermente diverso, al tatto un po' più gommoso, ma tengono perfettamente la cottura e hanno un gusto delicato.

Ingredienti per 3 persone

Per gli gnocchi

500 g di patate

150 g di farina di farro integrale

100 g di farina di grano duro

Per il condimento

200 g di calamari

8 zucchine medio/piccole

pinoli

olio

sale

Per prima cosa 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, pulire i calamari: eliminare la pelle esterna, eliminare le viscere interne e lavarli sotto l'acqua corrente. Tagliare 3/4 dei calamari in piccoli pezzettini e tagliare a metà secondo il lato lungo, i restanti.

Lavare le zucchine ed eliminare le due estremità. Con l'aiuto di una grattugia tritare 5 zucchine mentre tagliare le altre 3 a dadini.

In una padella antiaderente, scaldare un filo d'olio e cuocere le zucchine tritate per circa 15 minuti. A metà cottura aggiungere i calamari tagliati a pezzettini e aggiustare di sale.

In un'altra padella saltare con un filo d'olio le zucchine tagliate a dadini, cuocere a fuoco vivo per qualche minuto e tenere da parte. Nella stessa padella, adagiare i calamari interi, aggiungere i pinoli e cuocere per qualche minuto. Unire zucchine e calamari e tenere da parte.



A questo punto il condimento è pronto.

Per la preparazione degli gnocchi, aggiungere alle

patate raffreddate, la farina di farro integrale e quella di grano duro.

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.

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 che andranno scolati dopo qualche minuto, non appena vengono a galla.

Saltare gli gnocchi nel condimento di zucchine tritate, impiattare e aggiungere l'altra parte del condimento. Servire con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Menu di mare](#)



Il nostro ospite d'onore oggi è Giuseppe, noto a tutti come Zio Giusa, ciociaro di nascita e lodigiano di adozione, che ci propone un Menu di mare: linguine con vongole e zucchine come primo piatto e filetto di rana pescatrice alla pizzaiola come secondo.

Ingredienti per 4 persone

Linguine con vongole e zucchine

400 g di linguine

1 kg di zucchine

1 kg di vongole

1 cipolla

olio

Mettere le vongole in ammollo con acqua e sale per 6/7 ore e lavarle sotto l'acqua corrente prima della preparazione.

Far aprire le vongole in una padella con 1 bicchiere di acqua e tenerle da parte.

Pulire la cipolla, tagliarla finemente e soffriggerla in una padella capiente con l'olio. Non appena la cipolla inizia a dorare, toglierla dalla padella e mettere nell'olio di cottura le zucchine precedentemente tagliate a fettine.

Scolare le vongole e filtrare l'acqua di cottura con un tovagliolo di stoffa in modo che trattenga la sabbia. Aggiungere l'acqua alle zucchine e cuocere per circa 10 minuti, in modo che formino una crema.

Sgusciare metà delle vongole e lasciare l'altra metà con i gusci e aggiungerle alle zucchine cotte.



Cuocere la pasta, scolarla al dente e ripassarla qualche minuto nel condimento.



Rana pescatrice alla pizzaiola

1 filetto di rana pescatrice (o coda di rospo), circa 1 kg

500 g di pomodorini pachino

1/2 cipolla

sale

origano

olio

Per prima cosa lavare il pesce e scolarlo dell'acqua in eccesso.

Pulire la cipolla, tagliarla finemente e soffriggerla nell'olio. Non appena inizia a dorare eliminarla e aggiungere all'olio di cottura i pomodorini tagliati a metà, l'origano e un pizzico di sale.

A metà cottura dei pomodori pachino, aggiungere il pesce che mentre cuoce prende il sapore del condimento.

Ringraziamo Zio Giusa per aver partecipato al nostro angolo degli ospiti e lo salutiamo pubblicando la sua foto in versione Chef.



E voi cosa aspettate? Scriveteci e inviateci la vostra ricetta, vi aspettiamo nel nostro angolo degli Ospiti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Spaghetti al pomodoro fresco



Un piatto semplice, veloce, gustoso e colorato. Gli spaghetti al pomodoro fresco sono il piatto italiano per eccellenza e, se fatti con ingredienti di qualità, sono insuperabili.

Ingredienti per 2 persone

800 g di pomodori maturi

250 g di spaghetti

Olio

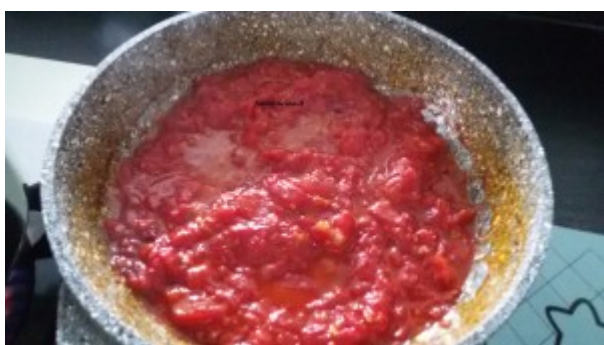
Basilico

Sale

Per prima cosa lavare i pomodori e privarli della buccia con l'aiuto di un coltellino, incidendo leggermente la superficie del pomodoro e tirando delicatamente la buccia.

Se non dovesse venire via, scottare i pomodori in acqua bollente per qualche minuto.

Tagliare la polpa dei pomodori a dadini e cuocerla in padella con un filo olio e un pizzico di sale per circa 15 minuti. A cottura ultimata aggiungere il basilico.



Nel frattempo bollire l'acqua, cuocere gli spaghetti molto al dente, scolarli e successivamente ripassarli qualche minuto nella salsa di pomodoro. Aggiungere un filo di olio a crudo e una foglia di basilico per decorare il piatto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)