

Linguine con melanzane e pesce spada



Un primo colorato e saporito, le nostre linguine con melanzane e pesce spada sono perfette per ogni occasione. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

1 melanzana

250 g di pesce spada

15 pomodorini

10 olive taggiasche

1 cucchiaino di capperi

basilico

olio

Per prima cosa tagliare il pesce spada a dadini e metterlo in una padella con le olive denocciolate, i capperi, i pomodorini tagliati a metà, un filo d'olio e mezzo bicchiere di acqua.

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.



Mentre il pesce spada cuoce, lavare la melanzana, togliere le estremità e, con l'aiuto di un pelino, tagliare la parte esterna a julienne, fino a che è possibile.

Tagliare la rimanente melanzana a dadini.



Cuocere la melanzana tagliata a julienne con olio e basilico a fuoco vivo per circa 5/7 minuti e aggiungere quella tagliata a dadini al pesce spada e cuocere per



altri 10 minuti.

Cuocere la pasta, scolarla molto al dente tenendo da parte un po' di acqua di cottura.

Versare la pasta nella padella con il condimento, aggiungere se necessario l'acqua di cottura e lasciarla cuocere per altri 2 minuti, in modo che si insaporisca bene.



Impiattare, aggiungere la julienne di melanzane e un po' di basilico fresco per decorazione.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Gnocchi scalogno e pomodorini](#)



Prendi una domenica di fine estate, fai un giro in montagna perché il caldo ti ha un po' stufato e senti già quasi la voglia di una giacca sulle spalle, o di una bevanda calda... fai visita al [mulino Mengozzi](#), a Fiumicello, nel Parco delle Foreste Casentinesi sull'Appennino Tosco-Romagnolo... E il mugnaio, che pur non lo fa di mestiere, ti regala un piccolo sacco di farina di grano macinato proprio con il suo mulino ad acqua, ormai quasi dismesso... Il mugnaio crede di fare un regalo alla tua mamma o alla tua nonna, perché,

essendo di almeno due generazioni più vecchio di te, non pensa che tu possa usare quella farina nella tua cucina... e invece io ero curiosa di sentire come sarebbe venuta la pasta con quella farina che il mugnaio ormai fa solo per "sgranchire le pale" del mulino di famiglia... ho provato questo esperimento ed eccovi il risultato! Gnocchi di patate con scalogno e pomodorini!

Ingredienti per 2 persone

300 g di farina

1 Kg di patate

1 pizzico di sale

2 scalogni

12/13 pomodorini ciliegini o datterini

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa preparate gli gnocchi di patate. Lavate e sbucciate le patate e mettetele in una casseruola d'acqua (il livello dell'acqua deve essere tale da ricoprire completamente le patate). Portate ad ebollizione l'acqua e continuate a cuocere le patate per circa 10 minuti o comunque finché non saranno morbide. Togliete le patate dall'acqua bollente e mettetele a raffreddare a temperatura ambiente.

Su una spianatoia disponete a vulcano la farina.



Al centro della farina schiacciatevi le patate con lo schiacciapatate. Aggiungete un pizzico di sale e

impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per una ventina di minuti circa. Tagliate una parte della palla di impasto e formate dei cilindri, facendo rotolare con le mani l'impasto sulla spianatoia. Raggiunto un cilindro di circa 1 cm di diametro, tagliate trasversalmente il cilindro in modo da ottenere gli gnocchetti. Disponeteli in vassoi cosparsi di farina, in modo che non si attacchino. Continuate allo stesso modo fino ad esaurire l'impasto.

Mettete a scaldare un filo d'olio evo in una padella. Tagliate a rondelle li scalogni e metteteli a cuocere in padella a fuoco lento. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti ciascuno. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete in padella i pomodorini tagliati e lasciate cuocere sempre a fuoco lento.

Fate bollire una pentola d'acqua, aggiungete una manciata di sale grosso e buttate gli gnocchi (un po' alla volta, altrimenti si attaccano tra di loro in cottura). Man mano che gli gnocchi salgono a galla, scolateli e metteteli in padella.



Se gli gnocchi sono appena fatti, verranno a galla in un minuto circa.

Aggiungete due cucchiaini di acqua di cottura in padella, aggiustate di sale e pepe e saltate gli gnocchi col

sugo di scalogno e pomodorini.
Sapore e gusto assicurati!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altre Ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Linguine con crema di zucchini e scampi



Un piatto semplice, gustoso e invitante...oggi vi proponiamo le nostre linguine con crema di zucchini e scampi...e come tocco finale, per un po' di croccantezza, una spolverata di granello di pistacchio .

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

15 code di scampo

2 zucchine

15 g di pistacchi

2 cucchiaini di ricotta

timo

olio

sale

peperoncino

vino bianco

Lavare le code di scampo sotto l'acqua corrente e metterle in un pentolino con mezzo bicchiere di vino bianco e acqua. Aggiungere un filo di olio e cuocere per circa 10 minuti.



Nel frattempo pulire le zucchine eliminando le due estremità. Tagliarne una a dadini e cuocerla in padella con un filo di olio, il timo e un po' di acqua, mentre tagliare l'altra a julienne e tenerla da parte.

Frullare i pistacchi in modo da creare una granella. Quando gli scampi sono pronti, pulirne 5 eliminando il guscio e metterli nel frullatore insieme alle zucchine che nel frattempo saranno cotte. Lasciare gli altri nel liquido di cottura. Frullare il tutto e aggiungere 2 cucchiaini di ricotta. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Nella padella di cottura della zuccina tagliata a dadini, aggiungere un filo di olio e mettere la zuccina tagliata a julienne, salare e cuocere a fuoco vivo per 5 minuti.





Mettere da parte la zucchina cotta a julienne e procedere con la pulizia degli altri scampi lasciandone qualcuno intero per la decorazione del piatto. Aggiungere gli scampi puliti alla crema e versare tutto nella padella utilizzata per la cottura .Aggiustare di sale e aggiungere, se necessario, un filo di olio e un po' di peperoncino.

Mettere a bollire l'acqua per la cottura della pasta, aggiungere il liquido di cottura degli scampi e i gusci in modo che le linguine si insaporiscano durante la cottura Scolare la pasta al dente e saltarla nella crema, aggiungere una parte delle zucchine a julienne e mescolare.

Impiattare la pasta, spolverare con la granella di pistacchi e decorare con le zucchine e gli scampi rimasti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Paccheri con zucchini e pesce spada



Un piatto sfizioso, colorato e di effetto. Se avete degli amici a pranzo o a cena, i paccheri con zucchini e pesce spada, vi faranno fare senz'altro una bella figura. Occhi e palato saranno soddisfatti.

Ingredienti per 4 persone

500 g di paccheri

1 fetta di pesce spada

4 zucchini

**1 bustina di zafferano in polvere
pangrattato**

olio

sale

erba cipollina

Per prima cosa pulire le zucchini eliminando le estremità, tagliarle a dadini e cuocerle in padella per circa 10 minuti a fuoco medio con un filo di olio. Salare leggermente e tenere da parte dopo la cottura.



Nella stessa padella mettere il pesce spada tagliato a dadini e cuocere con mezzo bicchiere di vino e un po' di olio.



Mettere sul fuoco l'acqua della pasta in un pentola molto capiente.

Unire insieme le zucchine e il pesce spada e aggiungere lo zafferano sciolto in un pochino di acqua calda.



Cuocere la pasta e nel frattempo tostare il pangrattato in una padella antiaderente.

Scolare la pasta al dente e unirla al condimento. Saltare in padella per qualche minuto, aggiungere il pangrattato e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[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](#)



[Gnocchi di basilico al sugo di pomodoro e mozzarella](#)



Oggi vi proponiamo gli gnocchi di basilico, un po' insoliti per chi è abituato ad usare gli spinaci per fare la pasta verde. Li abbiamo conditi molto semplicemente con soltanto pomodoro e mozzarella perché il basilico nell'impasto dà un profumo tale per cui non c'è bisogno di molto altro.

Ingredienti per 2 persone

Per gli gnocchi:

300 g di farina

1 Kg di patate

20/25 foglie di basilico fresco

1 pizzico di sale

Per il sugo:

2 pomodori

1/2 litro di passata di pomodoro

1 scalogno

80 g di mozzarella

olio evo

sale e pepe

Preparazione

Per prima cosa prepariamo gli [gnocchi](#).

Mettete le patate intere e con la buccia in una pentola; versate nella pentola dell'acqua fredda fino a ricoprire completamente le patate e portate l'acqua a bollore. Quando l'acqua bolle, lasciate cuocere le

patate controllando il livello di lessatura con una forchetta. Quando le patate saranno sufficientemente morbide, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente. Solo quando si saranno raffreddate, eliminate la buccia.

Nel frattempo spezzettate grossolanamente con le mani le foglie di basilico e mettetele nel mixer insieme alla farina. Tritate la farina e il basilico fino ad ottenere una farina di colore verde. Disponete a vulcano la farina così ottenuta sul tagliere e, con l'aiuto di uno schiacciapatate, schiacciate le patate all'interno del vulcano.

Impastate bene fino ad ottenere un impasto omogeneo, a cui il basilico tritato con la farina darà un colore verde. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per una mezz'oretta.



Dividete l'impasto e lavorate ogni pezzo di impasto sul tagliere o spianatoia con i palmi delle mani fino ad ottenere dei cilindri di diametro 1 cm circa. Le mani tenderanno a scaldare l'impasto, quindi aiutatevi con della farina per evitare che l'impasto si attacchi troppo sia alle mani che alla spianatoia.

Dai cilindri così ottenuti, tagliate gli [gnocchi](#), il più possibili uguali tra loro.



Cospargete gli gnocchi con della farina e disponeteli ben distanziati tra loro per evitare che si attacchino. A questo punto potete procedere con la preparazione del sugo di pomodoro.

Sbollentate i pomodori in acqua bollente. Lasciateli raffreddare, poi pelateli e privateli dei semi. Frullate i pomodori fino ad ottenere una passata e mettetela da parte. Nel frattempo tagliate finemente lo scalogno e mettetelo a rosolare a fuoco lento in una padella con un filo di olio evo. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete la passata di pomodoro e quella precedentemente ottenuta dai pomodori freschi. Aggiustate di sale e pepe e lasciate su fuoco lento per 5/6 minuti.

Mettete a bollire una pentola di acqua, salate e buttate gli gnocchi. Quando gli gnocchi saliranno a galla, scolateli e saltateli in padella nel sugo. Aggiungete la mozzarella tagliata a cubetti fini (potete aggiungerla in padella e saltare il tutto per un minuto circa oppure aggiungerla dopo avere impiattato gli gnocchi... si fonderà piano piano con il calore).

Aggiungete qualche foglia di basilico e servite!



[Torna alla Home](#)

[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](#)

[**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](#)