

# 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 zucchina

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

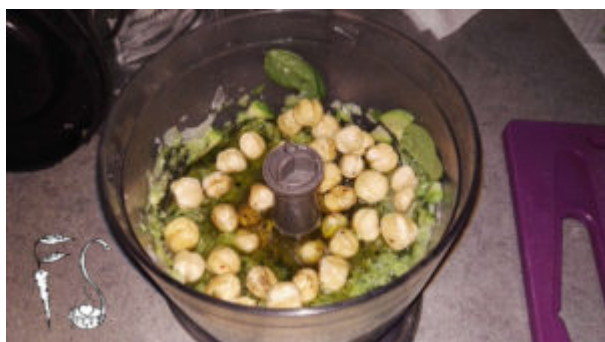
Per prima cosa preparate il pesto. Pelate la cipolla e tagliatela finemente e grossolanamente. In una padella scaldate un filo d'olio e buttate la cipolla. Lasciate cuocere a fuoco molto lento, finché non sarà diventata trasparente. Nel frattempo lavate e tagliate grossolanamente anche la zucchina e 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 zucchini, 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](#)

---

## [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.

---

## Pasta fredda con melanzane grigliate



Oggi vi proponiamo un'idea originale per preparare la pasta fredda, un piatto adatto anche per il pranzo in ufficio in questi ultimi giorni di estate.

La nostra pasta fredda con melanzane grigliate è arricchita con scamorza, pomodorini e olive taggische, per un sapore deciso e corposo.

## **Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta (tipo ruote)**

**2 melanzane**

**150 g di pomodorini**

**180 g di scamorza fresca**

**olive taggiasche**

**basilico**

**olio**

**Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore e tagliarle a fettine non troppo sottili.**

**Scaldare una padella antiaderente e grigliare le melanzane facendo attenzione a non bruciarle.**



**Man mano che sono pronte, trasferire le melanzane in un piatto e condirle con olio e sale.**

**Nel frattempo cuocere la pasta molto al dente, bloccare la cottura con acqua fredda e scolare bene.**

**Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.**

**Tagliare le melanzane in piccoli pezzettini e metterle in una zuppiera capiente, aggiungere i pomodorini, le olive, il basilico e la scamorza tagliata a dadini.**



Mescolare bene e aggiustare di sale.



Conservare in frigorifero fino a poco prima di servirla.



[Torna alla Home](#)  
[Vedi gli altri Primi](#)  
[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Riso nero zucchine e pomodorini



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta che possiamo definire vegana, buona sia calda che fredda e quindi perfetta anche da portare al lavoro per pranzo: riso nero zucchine e pomodorini.

**Ingredienti per 2 persone**

160 g di riso venere  
1 zuccina  
6/7 pomodorini datterini  
1 scalogno  
olio evo  
sale

Lavate accuratamente la zuccina e i pomodorini. Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a rondelle sottili. Scaldare un filo d'olio evo in una padella e mettete a rosolare lo scalogno a fuoco lento finché non sarà diventato trasparente. Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli la zuccina e aggiungetela in padella.



Lasciate cuocere la zucchini a fuoco medio per circa 7 minuti. Nel frattempo portate a bollire un tegame di acqua, salatela e buttate il riso a cuocere.



Tagliate a dadini anche i pomodori datterini e aggiungeteli in padella. Lasciate cuocere per altri 3/4 minuti, salate e mescolate bene il sugo di zucchini e pomodorini e poi spegnetelo.

Finite la cottura del riso venere (ci vogliono circa 18 minuti), scolatelo e saltatelo per un paio di minuti in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Paccheri con zucchini e gamberetti



Oggi Frasinucina propone dei paccheri con zucchini e gamberetti, un primo piatto cremoso, gustoso e invitante.

In questa ricetta la cottura della pasta viene fatta in due tempi, la prima con la normale bollitura e la seconda direttamente nel condimento. In questo modo i paccheri risultano molto più saporiti.

**Ingredienti per 2 persone**

220 g di paccheri  
250 g di gamberetti freschi  
500 g di zucchini  
1/4 cipolla fresca  
olio  
pepe  
sale  
vino bianco  
latte q.b.

Lavare le zucchini, eliminare le estremità e tagliarle, tutte tranne due, a dadini molto piccoli.

Affettare le altre due zucchini con un mandolina.

Sminuzzare la cipolla fresca e cuocerla in una padella

molto capiente con un filo d'olio e un pochino di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere le zucchine tagliate a dadini, salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.



In un'altra padella cuocere le zucchine tagliate a fettine aggiungendo un filo d'olio fino a che iniziano a dorare. Togliere dal fuoco e tenere da parte.



Lavare i gamberetti sotto l'acqua corrente, e pulirne circa 3/4 eliminando la testa, la coda e la buccia esterna. Lasciare gli altri interni.

Non appena le zucchine a dadini sono pronte toglierle dal fuoco e nella stessa padella mettere i gamberi, olio, pepe e un po' di vino bianco.

Cuocere per circa 10 minuti.



**FruLLare metà delle zucchine a dadini in un mixer aggiungendo un po' di latte per rendere il composto più cremoso.**



**Aggiungere ai gamberi in cottura le zucchine e lasciare sul fuoco ancora 5/7 minuti.**

**Togliere in condimento dalla padella e tenerlo da parte.**

**Sempre nella stessa padella ora mettere la crema di zucchine e scaldare a fuoco lento.**

**Cuocere i paccheri e scolarli molto al dente conservando una tazza dell'acqua di cottura.**

**Trasferire i paccheri nella padella con la crema di zucchine, aggiungere l'acqua tenuta da parte e continuare la cottura in padella come se fosse un risotto.**

A cottura quasi ultimata aggiungere le zucchine e i gamberetti.



Saltare ancora qualche minuto e servire aggiungendo come decorazione le zucchine tagliate a fettine tenute da parte.

Buon appetito!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Tortiglioni al sugo di peperoni e carote





Un sugo pronto va bene, se l'avete preparato voi! Se non si riesce a vuotare il frigorifero prima di andare in ferie, al ritorno qualcosa potrebbe essere da buttare. Ma non c'è miglior modo di smaltire la verdura se non preparando un buon sugo! Un sugo fatto in casa che può tornare sempre utile per condire della pasta quando si ha poco tempo per cucinare o da preparare per il pranzo al lavoro. Come i tortiglioni al sugo di peperoni e carote, ideali a pranzo ma anche da portare al lavoro.

## **Ingredienti**

### **Sugo (ingredienti per circa 3 barattoli di sugo):**

2 carote medie  
2 peperoni cornini  
2 scalogni (o 1 solo se è grosso)  
360 g circa di passata di pomodoro  
olio evo  
sale e pepe

### **Per la pasta:**

100 g di tortiglioni per persona

## **Preparazione**

Per prima cosa preparate il sugo. Pelate gli scalogni, tagliateli a rondelle e fateli dorare in padella con dell'olio evo.

Sbucciate le carote e tagliatele a cubetti molto piccoli. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete le carote in padella e alzate la fiamma (fuoco medio). Lasciate andare per circa 6/7 minuti.

Nel frattempo lavate bene i peperoni, privateli dei filamenti e dei semi e tagliateli a cubetti o a listarelle molto piccoli. Quando anche le carote si saranno ammorbidite, aggiungete i peperoni in padella e lasciate cuocere per altri 7/8 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.



Quando la verdura sarà cotta ma ancora leggermente croccante, aggiustate di sale e pepe e aggiungete la passata di pomodoro. Mescolate bene e portate a bollore la passata. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo, lasciate addensare il sugo per un paio di minuti e spegnete.

Se preparate il sugo in quantità maggiori, in modo da tenerlo in dispensa per le evenienze, invasatelo subito finché è bollente, chiudete i vasetti e rovesciateli a testa in giù. Lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e poi rigirateli per creare bene il sottovuoto.

Cuocete poi la pasta e conditela con il sugo di peperoni e carote. Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Cous Cous zucchini e gamberetti



In estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee di piatti freddi perfetti da gustare in spiaggia ma...purtroppo ottimi anche per il pranzo in ufficio. Dopo il [farro tricolore](#), oggi vi proponiamo in nostro cous cous zucchini e gamberetti.

**Ingredienti per 4/6 persone**

500 g di cous

700 ml di acqua

1 kg di zucchini

30 g di cipolla fresca

400 g di gamberetti

Per prima cosa preparare il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Normalmente si mette il cous cous in una ciotola capiente, si copre con l'acqua bollente leggermente salata, si aggiunge un filo d'olio e si lascia riposare con coperchio per 5/8 minuti.



Mentre il cous cous riposa, preparare il condimento. Sminuzzare la cipolla e scaldarla con un filo d'olio in padella.

Tritare finemente le zucchine, lasciandone da parte 3, strizzarle e metterle nella padella con la cipolla. Salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.

Tagliare le restanti zucchine a rondelle e cuocere in un'altra padella con un filo d'olio a fuoco vivo, in modo che restino leggermente croccanti.



Scongellare i gamberetti, lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli in una padella con olio, e un po' di vino bianco per circa 10 minuti. Non far asciugare totalmente il sughino di cottura che darà un buon sapore al cous cous.



Quando tutti gli ingredienti sono pronti, sgranare il cous cous con una forchetta e versarlo nella padella con le zucchine.

Aggiungere olio e mescolare bene.



**Aggiungere le zucchine tagliate a rotelle e i gamberetti. Aggiustare di sale e di olio se necessario.**



**Il cous cous si può servire sia tiepido che freddo, potete impiattarlo con l'aiuto di un coppapasta per dare una forma o servirlo come antipasto in piccoli bicchierini.**



**[Torna alla Home](#)**

**[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)**

**[Vedi altri Primi](#)**

**[Vedi tutte le Ricette](#)**

---

# Garganelli speck e zucchine



I garganelli speck e zucchine sono un primo piatto saporito, che va bene in qualsiasi stagione. La ricetta è semplicissima e bastano solo 3 ingredienti.

**Ingredienti per 2 persone**

200 g di garganelli

1 zuccina abbastanza grande

50 g di speck

olio evo

Lavate bene la zuccina e tagliatela a dadini piuttosto piccoli.



Mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere la zuccina a dadini a fuoco basso. Nel frattempo tagliate a listarelle lo speck.



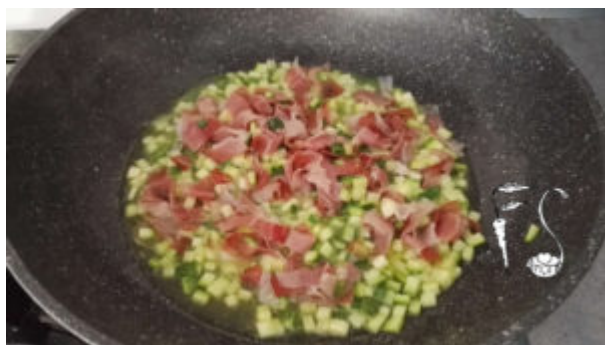
**Portate a bollore un tegame di acqua, salatela con sale grosso e buttate i garganelli.**



**Mentre la pasta cuoce (ci vogliono circa 8/9 minuti), quando le zucchine si saranno ammorbidite, aggiungete le listarelle di speck in padella insieme alle zucchine. Saltate per qualche minuto.**



**Quando lo speck sarà diventato rosa, aggiungete circa un mestolo di acqua di cottura e lasciate andare a fuoco medio finché il condimento non sarà diventato un po' cremoso.**



Scolate la pasta e saltatela in padella con il condimento di speck e zucchine.



E buon appetito!

Puoi trovare altre ricette con i garganelli: [i garganelli con pesto di piselli basilico e pinoli](#), oppure i nostri [garganelli panna golfetta e piselli](#)!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Farro tricolore](#)



Oggi vi proponiamo un piatto estivo, fresco e colorato : farro tricolore, con pomodorini, rucola e scamorza. Che dire è perfetto per il pranzo di ferragosto, al mare o in campagna, ma anche per il pranzo in ufficio.

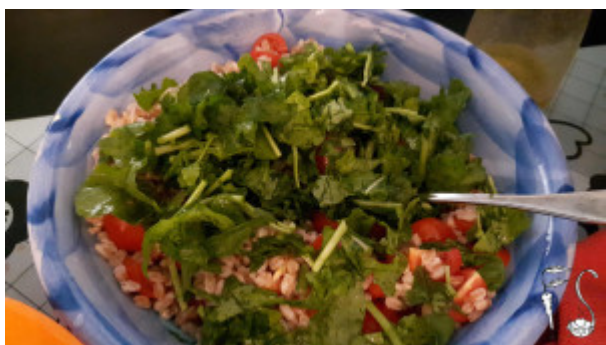
#### **Ingredienti per 2 persone**

220 g di farro  
270 g di pomodorini  
100 g di scamorza  
70 g di rucola  
olio  
sale

Lavare il farro e cuocerlo in abbondante acqua. Scolarlo e lasciarlo raffreddare.  
Nel frattempo lavare i pomodorini e la rucola.  
Quando il farro è freddo aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi.

Condire con olio e mescolare bene.

Aggiungere ora la scamorza tagliata a dadini e la rucola.



Mescolare bene, aggiustare di sale e olio e conservare in frigorifero fino al momento di servirlo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



---

[Panzanella rivisitata](#)



Oggi sono rientrata tardi dal lavoro, avevo fretta di preparare la cena, cercavo qualcosa di veloce e che, allo stesso tempo, mi liberasse il frigorifero di un po' di zucchine e pomodori: ecco che allora una rivisitazione della [panzanella](#) è proprio quello che fa al caso mio! Una panzanella di friselle pugliesi con pomodori, zucchine (che non sono presenti nella ricetta originale) e scalogno. Il basilico, grande protagonista della panzanella, si può comunque aggiungere.

**Ingredienti per 2 persone**

2 friselle pugliesi

2 pomodori (3 se non sono tanto grandi)

2 zucchine

1 scalogno grosso (2 se sono piccoli)

aceto di mele

olio evo

sale

Lavate accuratamente le zucchine e i pomodori. Tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella calda con olio evo. Tagliate a dadini le zucchine e aggiungetele in padella.



In una ciotola mettete due bicchieri circa di acqua e aggiungete dell'aceto di mele. Sbriciolate le frise e bagnatele nell'acqua e aceto fino ad ammorbidirle. Scolatele, strizzatele leggermente e mettetele da parte.



Tagliate a dadini anche i pomodori e iniziate a condire la panzanella. Aggiungete i pomodori alle frise. Quando le zucchine saranno cotte ma ancora croccanti (circa 10 minuti di cottura, anche meno se fate i dadini piuttosto piccoli), aggiungetele con lo scalogno alle friselle. Aggiustate di sale e condite con abbondante olio evo.



Se vi piace, potete aggiungere un altro po' di aceto di mele.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)