

# Spaghetti vongole zucchine e zafferano



Oggi su FrasinCucina un primo piatto invitante e gustoso, spaghetti vongole zucchine e zafferano, una vera bontà.

Perfetti per un pranzo estivo, semplici e veloci da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

400 g di vongole

300 g di zucchine

250 g di spaghetti

basilico

vino bianco

olio

sale

pistilli di zafferano

Prima di iniziare la preparazione della ricetta, mettere le vongole in ammollo in acqua salata per almeno un'ora in modo che elimino eventuale sabbia.

Sciacquare le vongole e metterle in una padella con un bicchiere di acqua. Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, che dovrebbero essere sufficienti per far aprire i gusci.



Nel frattempo lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne. Solo una tagliarla a fettine molto sottili con un pelapatate.

Mettere le zucchine tagliate a julienne in una padella con olio e sale. Cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, poi abbassare la fiamma e cuocere per circa 10 minuti. A metà cottura aggiungere 4 foglie di basilico spezzettate.

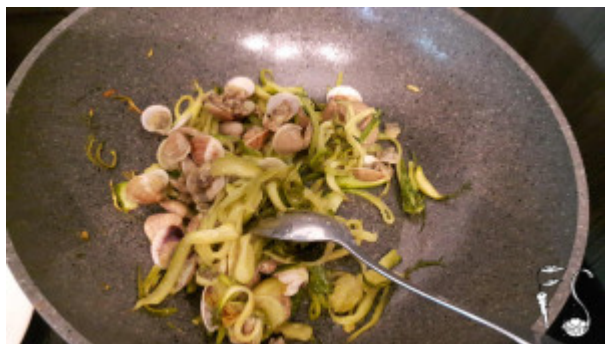


In un'altra padella cuocere le fettine di zucchine con un filo d'olio per circa 7/8 minuti, fino a che non iniziano a dorare.

Far raffreddare le vongole ed eliminare metà dei gusci. Rimetterle nuovamente sul fuoco, aggiungendo l'acqua di cottura precedentemente filtrata, olio e vino bianco. Cuocere per circa 5/10 minuti in modo che si insaporiscano bene. A piacere aggiungere uno spicchio di aglio.



Unire le zucchine e cuocere ancora qualche minuto.



Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo sciogliere i pistilli di zafferano in un bicchiere con un mestolo di acqua di cottura della pasta e dopo aggiungerlo nella padella con le zucchine e le vongole.

Con le zucchine tagliate a fettine, realizzare dei piccoli spiedini.

Scolare la pasta molto al dente e cuocerla gli ultimi minuti nel condimento, aggiungendo se necessario ancora

un po' di acqua di cottura.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Linguine con zucchini e melanzane



Ogni giorno le verdure di stagione sono le protagoniste dei nostri piatti, colorate, profumate, saporite perfette per mille ricette.

Oggi vi proponiamo un primo piatto, delle linguine con zucchini e melanzane, arricchite con pomodorini e fiori di zucca. Veloci e semplici da preparare, sane e

**gustose.**

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta (linguine)**

**2 melanzane**

**4 zucchine con il fiore**

**6 pomodorini**

**basilico**

**olio**

**sale**

**Per prima cosa lavare le verdure, eliminare dalle zucchine e dalle melanzane le due estremità e tagliarle a dadini piccoli.**

**Pulire i fiori di zucca, eliminando il picciolo interno e lavarli accuratamente.**

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

**In una padella capiente saltare le zucchine e le melanzane a fuoco vivace per qualche minuto, girandole per non farle bruciare.**



**Salare e aggiungere un filo d'olio, abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa 15 minuti. Se necessario aggiungere un filo d'acqua.**

**Quando le verdure sono quasi pronte, aggiungere i fiori di zucca, i pomodorini e il basilico. Cuocere ancora per qualche minuto e a fine cottura aggiungere un altro po' di olio.**



Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolarla al dente e saltarla nella padella con il condimento in modo che si insaporisca. Un filo di olio a crudo e il pranzo è pronto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Farfalle primavera](#)



Oggi Frasincucina vi propone delle farfalle primavera, un primo piatto delicato e colorato realizzato con le verdure di stagione, meglio se biologiche e arricchito con dadini di scamorza.

E se ne avete preparare in abbondanza nessun problema,

sono ottime il giorno successivo per il pranzo a lavoro.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta (farfalle)

3 carote

4 zucchine

150 g di asparagi

100 g di pisellini freschi sgranati

100 g di scamorza

1 cipollina fresca

basilico

olio

sale

Per prima cosa, pulire le carote eliminando la buccia e le due estremità e tagliarle a dadini molto piccoli. Lavare le zucchine, togliere anche qui le due estremità e tagliarle a dadini.

Nel frattempo in una pentola capiente, portare ad ebollizione un po' di acqua.

Lavare gli asparagi, eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzi; sgranare i piselli e tenerli da parte.

Non appena l'acqua bolle scottare gli asparagi e dopo circa 5 minuti di cottura aggiungere i piselli. Cuocere le verdure per altri 10 minuti e scolarle.

In una padella saltare la cipollina tagliata finemente con un filo d'olio; aggiungere le zucchine, le carote un pizzico di sale e cuocere le verdure per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



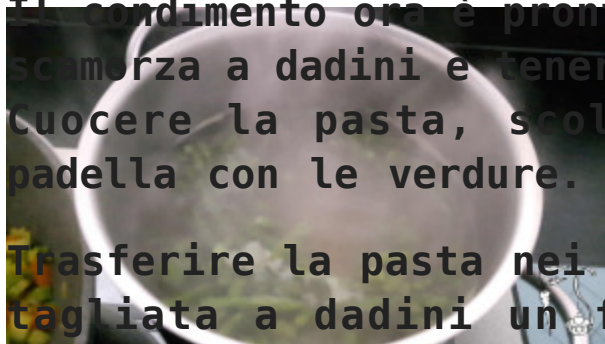
Aggiungere gli asparagi e i piselli e continuare la cottura per altri 10 minuti.



Il condimento ora è pronto. Per completare tagliare la scamorza a dadini e tenerla da parte.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e saltarla in padella con le verdure.

Trasferire la pasta nei piatti, aggiungere la scamorza tagliata a dadini un filo d'olio a crudo, qualche foglia di basilico ed ecco che il piatto è pronto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Pasta fredda con pesto capperi e olive](#)



Per il vostro pranzo in ufficio non c'è niente di meglio di una pasta fredda con pesto capperi e olive! Un buon pesto di basilico fatto in casa è ideale da mangiare anche freddo. E non abbiate paura delle quantità, perché se rimane un po' di pesto sarà buonissimo anche sopra una fettina di pane abbrustolito oppure da mettere sopra una tartina.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pennette

40/50 foglie di basilico fresco

1 spicchio d'aglio

capperi (a piacere)

olive verdi (a piacere)

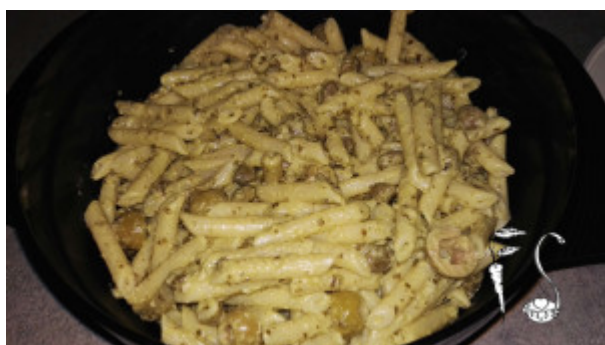
olio evo

Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate la pasta.

Mentre la pasta cuoce, preparate il pesto di basilico. Lavate e asciugate bene le foglie di basilico, poi tritatele al mixer insieme ad uno spicchio d'aglio. Aggiungete abbondante olio evo e frullate in modo da creare un'emulsione.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela e conditela con il pesto appena preparato. Aggiungete una manciata di capperi e le olive verdi tagliate a metà o a rondelle. Assaggiare le penne e, se necessario, aggiustate di sale (considerando che i capperi sono già molto salati e saporiti).

In pochi minuti avrete preparato il pranzo da gustare il giorno dopo al lavoro.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Fusilli sgombro e pomodorini](#)



Oggi vi proponiamo una ricetta veloce da preparare, ottima anche per il pranzo a lavoro: fusilli sgombro e pomodorini.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta (fusilli)

150 g di pomodorini

100 g di sgombro al naturale o sott'olio

capperi

timo

sale

olio

La preparazione di questa ricetta è molto veloce e semplice. Per prima cosa lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Saltarli in padella con un filo d'olio per qualche minuto.

Aggiungere i capperi, il timo e i filetti di sgombro sgocciolati. Salare leggermente, solo dopo aver assaggiato perché sia i capperi che lo sgombro sono molto saporiti.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente. Saltarla nel condimento e aggiungere un filo di olio a crudo.



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Primi](#)  
[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Spaghetti con zucchini e calamari



Oggi vi proponiamo degli spaghetti con zucchini e calamari, un primo piatto fresco, estivo, colorato e molto semplice da fare.

## Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti  
2 zucchini con il fiore  
1/4 di cipollina fresca  
3 calamari (circa 230 g puliti)  
4 pomodorini  
vino bianco  
timo  
basilico  
sale  
olio

Per prima cosa pulire i calamari, eliminando la pelle e le viscere interne, lavarli accuratamente e asciugarli

con carta da cucina. Tagliare i calamari in piccoli pezzi e tenerli da parte.

Pulire la cipollina fresca, tritarla finemente e metterla in una padella con un filo d'olio e un pochino di acqua. Lasciar cuocere qualche minuto dopodiché aggiungere i calamari.



Nel frattempo lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne.



Pulire i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno, tagliarli a metà, lavarli e asciugarli con carta da cucina.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Sfumare i calamari con il vino bianco, lasciar evaporare e aggiungere 3/4 delle zucchine.

Mentre i calamari e le zucchine proseguono la cottura, in un'altra padella scaldare un filo d'olio e cuocere a fuoco vivo le rimanenti zucchine tagliate a julienne . Dopo qualche minuto aggiungere i fiori di zucca e salare leggermente.



A cottura quasi ultimata dei calamari e delle zucchine, aggiungere i pomodorini, il basilico e il timo e lasciare sul fuoco ancora qualche minuto. Aggiustare di sale.



Nel frattempo cuocere gli spaghetti e scolarli molto al dente.

Saltare la pasta nel condimento, impiattare e aggiungere le zucchine e i fiori preparati separatamente, per dare un tocco di colore e croccantezza.



**Buon appetito!!!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Pasta con crema di funghi e taleggio](#)



A qualcuno potrà sembrare un po' fuori stagione, ma la verità è che, più che l'estate, sembra piuttosto che sia tornato l'autunno! E in mezzo a tutto questo grigiore, a me è venuta voglia di un piatto dal sapore deciso e avvolgente, quindi oggi vi proponiamo la pasta con crema di funghi e taleggio. Ecco la ricetta!

**Ingredienti per 2 persone**

**200 g di pasta (mezzi rigatoni)**

**5/6 funghi champignon**

**3 fette di taleggio**

**olio evo**

**sale e pepe**

**Per prima cosa mettete sul fuoco una casseruola d'acqua**

per portarla a bollore.

Nel frattempo scaldate una padella con un filo d'olio evo. Lavate bene e tagliate finemente i funghi e metteteli a cuocere in padella a fuoco alto per circa due minuti.



Dopodiché abbassate la fiamma e lasciate cuocere per altri 8/9 minuti, fino a che l'acqua dei funghi, che fuoriesce in cottura, non si è un po' asciugata, ma non del tutto.

Quando l'acqua bolle, salatela e buttate la pasta (noi abbiamo usato dei mezzi rigatoni).

Mettete i funghi, insieme alla loro acqua e all'olio, in un contenitore e frullate il tutto con il minipimmer fino ad ottenere una crema di funghi. Se la crema risulterà troppo densa, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta.

Rimettete la crema di funghi in padella, tagliate a dadini il taleggio e mettetelo in padella insieme alla crema di funghi. Lasciate fondere il formaggio a fuoco lento per un paio di minuti circa.



Assaggiare la crema di funghi e taleggio e aggiustatela di sale e pepe.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela in padella e saltatela insieme alla crema.

Anche in questo caso, se vi sembrerà troppo densa, aggiungete un po' di acqua di cottura.

Ed ecco un piatto molto semplice, delicato ma al tempo stesso dal sapore deciso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Lasagne zucchine e mozzarella](#)



E' iniziata la stagione delle zucchine, una verdura perfetta per mille ricette e oggi vi proponiamo un primo colorato e primaverile, perfetto anche per il pranzo a lavoro, lasagne con zucchine e mozzarella, In questa versione non utilizziamo la besciamella, quindi le lasagne risulteranno meno cremose, ma sicuramente molto più leggere.

**Ingredienti per 4 persone**

**1 confezione di pasta fresca per lasagne**

7/8 zucchine con il fiore  
1/2 cipollina fresca  
370 g di mozzarella  
150 g di formaggio tipo Galbanino  
5/6 pomodorini  
sale  
olio  
timo, santoreggia

Per prima cosa pulire le zucchine eliminando le due estremità; lavarle sotto l'acqua corrente e tagliarle a dadini.

Pulire i fiori togliendo i filamenti esterni e il picciolo, e lavarli accuratamente.

Mettere in una padella un filo d'olio, la cipollina tagliata finemente, le zucchine e i fiori e le erbe aromatiche.

Salare e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Se necessario aggiungere un filo di acqua.



Quando le zucchine sono cotte, lasciarle raffreddare. Nel frattempo tagliare la mozzarella a dadini e lasciarla scolare in uno scolapasta.

Tagliare anche il formaggio e tenerlo da parte.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, comporre le

lasagne.

Foderare una teglia con carta da cucina, posizionare uno strato di pasta, riempire con zucchine e mozzarella. Aggiungere un'altro strato di pasta e continuare fino ad esaurimento degli ingredienti.



Sull'ultimo strato mettere i pomodorini tagliati a spicchi, il formaggio, un filo d'olio e un po' di sale.



Infornare a 180° per circa 35 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

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

---

## [Rigatoni alle verdure](#)



I rigatoni alle verdure sono un primo piatto molto saporito, ricco di tante verdure e ideale anche per il pranzo al lavoro. E' semplicissimo da preparare e si può personalizzare con le verdure più svariate.

**Ingredienti per 4 persone**

**400 g di rigatoni**

**1 cipolla rossa**

**1 peperone giallo  
1 zucchina  
1 pomodoro  
600 ml di passata di pomodoro  
olio evo  
sale e pepe**

**Per prima cosa lavate bene peperone, zucchina e pomodoro. Sbucciate la cipolla rossa e tagliatela prima a rondelle e poi tritatela grossolanamente. Scaldate una padella con un po' di olio evo e mettete la cipolla a fuoco basso.**

**Nel frattempo tagliate il peperone a dadini abbastanza piccoli. Mettetelo in padella con la cipolla, alzate un po' la fiamma e lasciate cuocere per 6/7 minuti.**



**Tagliate anche la zucchina a dadini, più o meno delle stesse dimensioni del peperone, e metteteli in padella. Lasciate cuocere a fuoco medio per 4/5 minuti.**



**Tagliate anche il pomodoro e aggiungetelo in padella.**



Portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i rigatoni. Lasciate cuocere per circa 10/11 minuti. Nel frattempo aggiungete alle verdure la passata di pomodoro e portate a bollore, poi spegnete la fiamma. Scolate i rigatoni e saltateli in padella insieme al sugo di verdure.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Farfalle con zucchine e burrata](#)



Un primo delicato e colorato, oggi Frasincucina propone delle farfalle con zucchine e burrata.

Con pochi ingredienti semplici e genuini e un tocco di fantasia è possibile creare un piatto di grande effetto.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta tipo farfalle

4 zucchine con il fiore

30 g di cipolla fresca

1 burrata

erba cipollina

olio

sale

Lavare le zucchine e i fiori sotto l'acqua corrente. Privare le zucchine delle due estremità e tagliarle a dadini. Pulire i fiori eliminando il pistillo interno e aprirli a libro.

Tagliare la cipollina e metterla in una padella con un filo di olio. Cuocerla a fuoco basso per qualche minuto, aggiungere le zucchine, 2 fiori tagliati a striscioline, un pizzico di sale e mezzo bicchiere di acqua.



**Mentre le zucchine sono sul fuoco mettere a scaldare l'acqua per la pasta.**

**Cuocere le zucchine per circa 15 minuti, all'ultimo aggiungere i due fiori lasciati da parte facendo attenzione a non mischiarli con le zucchine in modo da poterli poi conservare per la decorazione del piatto.**



**Quando le zucchine sono pronte, toglierne dalla padella due cucchiari e i due fiori aggiungi all'ultimo, e tenerli da parte per ultimare il piatto.**

**Aggiungere alle zucchine in padella metà della burrata.**



Far sciogliere la burrata a fuoco basso e aggiungere, se necessario, qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.



Scolare la pasta al dente e saltarla nel condimento per farla insaporire.

Impiattare e decorare con le zucchine e i fiori tenuti da parte, qualche pezzettino di burrata e un rametto di erba cipollina.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)