

Spaghetti alla chitarra con sugo di merluzzo



La primavera non vuole arrivare, ma inizia a salire la voglia di mare, quindi oggi FraSi in cucina vi propone gli spaghetti alla chitarra con sugo di merluzzo. Vi assicuriamo che sono buonissimi!

Ingredienti per 2 persone

200 g di spaghetti alla chitarra

2 filetti di merluzzo (non troppo grandi)

1 zucchina

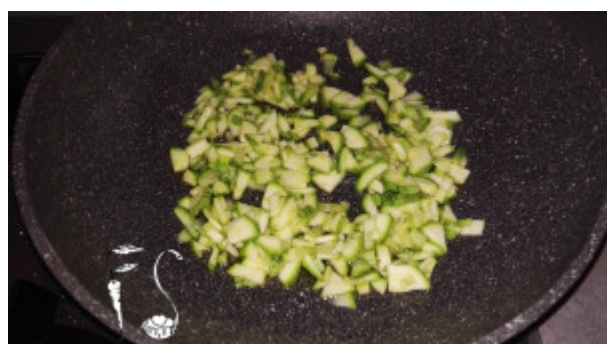
60 g circa di salsa di pomodoro

vino bianco (1 bicchiere circa)

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa prepariamo il sugo. Mettete un filo d'olio evo in una padella. Tagliate a mezzaluna la zucchina e mettetela a cuocere in padella a fuoco medio per circa 8/9 minuti.



Quando la zucchina inizia ad ammorbidirsi, aggiungete il merluzzo spezzettato grossolanamente e lasciatelo andare per qualche minuto in padella. Sfumate con il vino bianco (io ho usato una Vernaccia di San Gimignano) e lasciate evaporare tutto il vino.



Aggiungete la salsa di pomodoro e continuate a cuocere ancora per 2/3 minuti circa. Aggiustate di sale e pepe e il sugo è pronto.

In una casseruola portate a bollore l'acqua, salate e buttate gli spaghetti alla chitarra, che cuociono in circa 12 minuti. Scolateli un po' al dente e, con un po' di acqua di cottura, saltateli in padella col sugo.

E porterete in tavola un piatto molto semplice ma veramente delicato e gustoso! Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Linguine al sugo di ricotta](#)



Oggi vi proponiamo una rivisitazione delle [linguine con crema di ricotta](#) che vi abbiamo proposto qualche settimana fa.

Con l'aggiunta di un solo ingrediente, il piatto cambia totalmente aspetto e sapore, ma il risultato è garantito... ed ecco che abbiamo le linguine al sugo di ricotta.

Una ricetta sana, gustosa e velocissima da preparare.

Se utilizzate una pasta corta potete cuocerne un po' di più e portarla in ufficio per il pranzo del giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

250 g di ricotta di pecora

500 g passata di pomodoro

Basilico

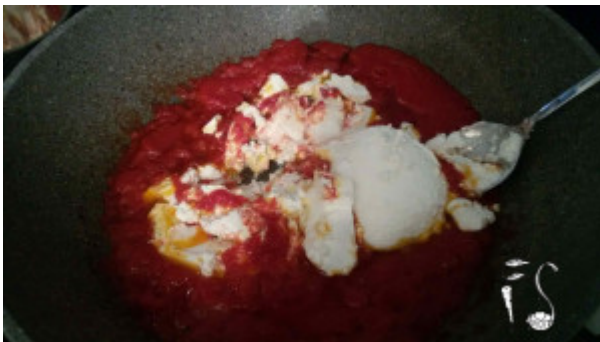
Olio

Sale

Per prima cosa preparare il sugo di pomodoro. Versare la passata in una padella, aggiungere un pizzico di sale, l'olio e le foglie di basilico. Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, fino a che il sugo non si addensa.



Mettere a bollire l'acqua per cuocere la pasta e nel frattempo, lavorare la ricotta con una forchetta in modo da ammorbidirla. Mettere la ricotta nel sugo, amalgamare bene e cuocere ancora qualche minuto.



Scolare la pasta al dente e conservare un pochino di acqua di cottura.

Versare la pasta nella pentola con il condimento e saltare a fuoco vivo per qualche minuto. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura della pasta.

Impiattare e decorare il piatto con delle spennellate di ricotta. Servire bel calda.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Garganelli panna golfetta e piselli](#)



Chi di voi non compra i piselli di stagione, li sgrana e li congela per utilizzarli anche in altri periodi dell'anno? Beh, oggi FraSi in cucina li ha utilizzati per un primo piatto rustico, semplice e veloce, ma saporito: garganelli panna golfetta e piselli.

Ingredienti per 2 persone

200 g di garganelli
50 g di golfetta
50 g circa di panna da cucina
2 manciate di piselli
1 spicchio d'aglio
olio evo

Portate a bollire una casseruola d'acqua a fuoco medio. Nel frattempo, mettete un filo d'olio evo in una padella e mettetevi a rosolare uno spicchio d'aglio. Togliete i piselli dal freezer e metteteli a cuocere in padella senza prima scongelarli. Fateli cuocere a fuoco alto, in modo da fargli perdere subito tutto il ghiaccio senza appassirli. Togliete lo spicchio d'aglio e a poco a poco abbassate la fiamma. Lasciate cuocere i piselli per 15 minuti circa, finché non saranno abbastanza morbidi.

Quando l'acqua sarà arrivata a bollire, salatela con sale grosso e buttate i garganelli che cuociono in 7/8 minuti.

Mentre i garganelli cuociono, quando i piselli saranno già abbastanza morbidi aggiungete la panna e mescolate. Nel frattempo tagliate la golfetta a striscioline e mettetela in padella insieme al resto. Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e lasciate andare per altri 2/3 minuti.



Scolate la pasta e saltatela in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnochetti senza patate con asparagi e burrata](#)



Un piatto delicato ed equilibrato, fatto con ingredienti semplici ma di grande effetto. Da un lato la corposità degli gnocchi, dall'altro il sapore delicato degli asparagi e per concludere la cremosità della burrata e un tocco di croccantezza con la granello di pistacchi.

Gli gnocchi utilizzati per la preparazione di questo primo sono realizzati senza patate, solo con acqua calda e farina di grano duro, come abbiamo visto qualche tempo fa nella nostra ricetta degli [gnocchetti senza patate con pesto di fave](#).

Ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi

600 ml di acqua

600 g di farina di grano duro

per il condimento

300 g di asparagi

30 g di porro

20 g di pistacchi

1 burrata circa 200g

Per prima cosa, preparare gli gnocchi. Scaldare l'acqua e poco prima che vada in ebollizione versarla in una ciotola, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciar riposare per 10 minuti e nel frattempo preparare il condimento.

In una pentola portare ad ebollizione l'acqua e cuocere gli asparagi per circa 10 minuti e nel frattempo in una padella capiente, scaldare il porro precedentemente lavato e tagliato a rondelle con un filo d'olio e un pochino di acqua.



Quando gli asparagi sono teneri, scolarli e tagliarli a pezzettini. Versare le punte nella padella con il porro e frullare i gambi con un po' di acqua di cottura fino ad ottenere una crema.

Versare la crema nella padella, aggiustare di sale e di olio e cuocere ancora qualche minuto.



Frullare i pistacchi e tenerli da parte.

Preparare ora gli gnocchetti, staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi. Adagiarli sulla placca del forno e cospargerli di farina.



Portare ad ebollizione l'acqua di cottura in una pentola sufficientemente grande, salarla e versare gli gnocchi. Cuocere per qualche minuto fin quando vengono a galla.



Scolare gli gnocchi e trasferirli nel condimento di asparagi, aggiungere metà della burrata tagliata a fettine sottili, amalgamare il tutto e saltare in padella per qualche minuto.



Impiattare gli gnocchi, aggiungere una fettina di burrata e una spolverata di pistacchi che daranno il giusto tocco di croccantezza.

[Torna alla Home](#)

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

Pasta e ceci



Oggi vi proponiamo un primo piatto fatto con ingredienti semplici, una pasta e ceci, invitante e cremosa. Ottima da gustare al momento o da portare a lavoro in giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

450 g di ceci cotti
250 g di pomodorini
250 g di mezze maniche
rosmarino
olio
sale

Per prima cosa mettere ammollo i ceci almeno 12 ore e lessarli in abbondante acqua. In alternativa potete utilizzare i ceci in scatola già cotti.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi, farli saltare in padella con un filo di olio per qualche minuto. Aggiungere i ceci con un po' di acqua di

cottura e il rosmarino. Far cuocere per circa 15 minuti.



Quando i ceci iniziano ad ammorbidirsi schiacciarne una parte con una forchetta in modo da formare una crema, aggiustare di sale e lasciar cuocere ancora qualche minuto.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente, conservando mezzo bicchiere di acqua di cottura.

Saltare la pasta con i ceci, aggiungendo se necessario l'acqua tenuta da parte.

Impiattare e servire con un filo di olio a crudo

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

Zuppa di farro e riso integrale



Per scaldare una fredda giornata invernale cosa c'è di meglio di un'ottima zuppa preparata in casa con ingredienti genuini?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di farro e riso integrale, con zucchine e carote.

Ingredienti per 2 persone

250 g di farro decorticato

4 zucchine

4 carote

1 cipolla

30 g di concentrato di pomodoro

40 g di riso basmati integrale

Per la preparazione di questa ricetta abbiamo utilizzato un farro decorticato biologico che prevedeva 12 ore di ammollo prima dell'utilizzo.

Se non necessario saltare questo passaggio.

Pulire la cipolla, lavarla e tagliarla a fettine sottili. Farla appassire in una pentola con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua.

Nel frattempo pulire le carote, eliminando la buccia e le due estremità e le zucchine.

Tagliare le verdure a dadini e metterle nella pentola

con la cipolla. Aggiungere il farro, il concentrato di pomodoro e coprire di acqua.



Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora. Quando le verdure si sono ammorbidite aggiungere il riso integrale e cuocere ancora per 20 minuti.



Servire la zuppa ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnudi burro e salvia](#)



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice, delicato ma di grande effetto.

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)

450 g di ricotta di pecora

40 g di farina + quella per la lavorazione

1 uovo

parmigiano grattugiato

pepe

noce moscata

burro e salvia per il condimento

Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare.

Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola

con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Sciogliere intanto il burro in una padella con le foglie di salvia e tenere da parte.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.



Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



Saltare un minuto a fuoco vivo e servire ben caldi con una spolverata di parmigiano.

Se dovessero avanzare, nessun problema, portateli a lavoro il giorno successivo, qualche secondo in microonde e saranno buonissimi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Tagliatelle con crema di salsiccia e tartufo



Un primo piatto dal sapore deciso ma delicato al tempo stesso: tagliatelle con crema di salsiccia e tartufo! Un'idea ottima per un pranzo domenicale. Ecco la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g circa di tagliatelle

2 salsicce

1/2 cipolla

1 pallina di tartufo

60 ml di panna

olio evo

Preparazione

Tagliate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in padella con un filo d'olio evo. Aggiungete la salsiccia privata della pelle e spezzettata grossolanamente con le mani e lasciate cuocere per circa 10/15 minuti. Aggiungete la panna e fatela scaldare appena. Passate il tutto al mixer per ridurre a crema.



Ripassate in padella in modo che la salsa rimanga calda e nel frattempo portate a bollore una pentola d'acqua, salate e cuocete le tagliatelle lasciandole leggermente al dente. Ultimate la cottura delle tagliatelle saltandole in padella nella crema. Aggiungete il tartufo tagliandolo a scaglie e servite.

Sentirete che bontà!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Cannelloni al ragù](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta con i cannelloni senza besciamella: cannelloni al ragù! Per il ripieno abbiamo usato, oltre alla classica ricotta,

anche della mozzarella, il tutto insaporito con del prosciutto cotto e abbondante prezzemolo. Ingredienti semplici per un grande risultato!

Ingredienti per 2 persone

6 cannelloni già pronti
80 g circa di prosciutto cotto
100 g di ricotta
100 g di mozzarella
prezzemolo
ragù di carne
parmigiano reggiano grattugiato
sale
pepe
olio evo

Portate a bollore una casseruola di acqua, salate l'acqua e sbollentatevi i cannelloni per 2 minuti circa. Toglieteli quindi dall'acqua e metteteli in un piatto a raffreddare, ben distanziati in modo che non si attacchino. Nel frattempo preparate il ripieno.

Tritate finemente al coltello il prosciutto cotto e mettetelo in una ciotola. Aggiungete la ricotta e mescolate. Tagliate a dadini molto piccoli la mozzarella e aggiungetela al composto. Lavate il prezzemolo, asciugatelo bene disponendolo tra due panni asciutti e poi tritatelo molto fine, sempre al coltello. Aggiungetelo al composto, versate un filo d'olio evo, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene in modo da ottenere un ripieno uniforme.

Preriscaldate il forno a 180/200°C.



Con le mani, o aiutandovi con un cucchiaino, riempite bene i cannelloni, facendo attenzione a non romperli. In una teglia, cospargete sul fondo uno strato di ragù di carne e disponetevi sopra i cannelloni ripieni l'uno accanto all'altro su un unico strato.



Copriteli con un altro strato di ragù di carne e spolverate la superficie con del parmigiano reggiano grattugiato.



Infornate in forno già caldo (180°C) per circa 20 minuti. E i vostri cannelloni sono pronti!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini di risotto](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta semplicissima e classica, ma preparata in un modo diverso dal solito: involtini di risotto agli odori. Una ricetta che ben si presta come “svuotafriigo” ma che vi darà un grande gusto nel mangiarla!

Ingredienti per 2 persone

2 bicchieri di riso Roma (o riso a chicco grosso)

1 cipolla

1 carota

1 costa di sedano
2 noci di burro
50 g di lardo di Colonnata
sale e pepe

Tritate finemente la cipolla, la carota e la costa di sedano (potete aggiungere qualsiasi odore abbiate in frigorifero). In una casseruola fate fondere una noce di burro, mettete poi a soffriggere il trito di odori. Aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Aggiungete 3 bicchieri di acqua per ogni bicchiere di riso che avete tostato, quindi 6 bicchieri d acqua, in modo che il riso sia completamente coperto dall'acqua. Lasciate cuocere per almeno 18 minuti. Quando tutta l'acqua si sarà assorbita, aggiungete un'altra noce di burro e mantecate bene il risotto, aggiustandolo di sale e pepe.

Per l'impiattamento, utilizzate delle cocotte o delle formine per sformati: foderatele con le fette di lardo di Colonnata, riempitele con il risotto e infine richiudete i "lembi" del lardo, in modo da creare una sorta di involtini.

Con il calore del risotto, il lardo tenderà a sciogliersi leggermente e a diventare trasparente, così da far intravedere il riso all'interno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)