

Fiore di indivia con crema di piselli ricotta e pancetta



Facilissimo da preparare, veloce e soprattutto completo. E' una rivisitazione di una ricetta che ho mangiato al ristorante come antipasto, ma ve lo propongo come secondo, anche se può tranquillamente essere considerato quasi un piatto unico.

Ingredienti per 2 persone

1 caspo di indivia

ricotta

piselli

1 scalogno

2 fette di pancetta tagliata spessa (circa 0.5 cm di spessore)

olio evo

sale qb

pepe qb

Separate le foglie di un caspo di indivia, lavatele e lasciatele a bagno in acqua fredda.

Nel frattempo mettete un cucchiaino di olio evo in una padella, tagliate a rondelle uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella. Quando lo scalogno sarà diventato

trasparente, mettete in padella i piselli. Io tengo sempre in dispensa dei barattoli di piselli medi già lessati, da usare quando ho molta fretta e ho pochissimo tempo per cucinare. Mettete quindi circa un barattolo di piselli, sciacquati dal liquido di conservazione. Saltate in padella per qualche minuto, aggiustate di sale e pepe, aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda (in alternativa, brodo vegetale) e lasciate andare a fuoco lento ancora per un paio di minuti. Prima che tutta l'acqua sia evaporata, frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

Mentre i piselli sono ancora in padella, tagliate a dadini la pancetta e mettetela a rosolare in un'altra padella (antiaderente).

Disponete le foglie di indivia in un piatto a formare i petali di un fiore. All'interno di ogni foglia mettete circa un cucchiaino di crema di piselli delicatamente in modo da non rompere la foglia. Sopra la crema di piselli mettete un po' di ricotta e infine aggiungete qualche dadino di pancetta. Disponete i rimanenti dadini di pancetta all'interno del piatto per completare il fiore.

Assaggiando tutto insieme, percepirete un'alternanza di consistenze e di temperature diverse dei vari ingredienti utilizzati: la croccantezza delle foglie di indivia (fredda) lascia presto spazio alla morbidezza della crema di piselli (calda) e della ricotta (fredda) fino a sentire di nuovo la croccantezza della pancetta (calda).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Cavolfiore al forno



Oggi Frasincucina propone, cavolfiore al forno, cotto con un filo di olio e una spolverata di pepe, un contorno leggero, perfetto anche come antipasto. La ricetta è molto semplice e velocissima da preparare.

Ingredienti per 2 persone

1 cavolfiore

olio

sale

pepe

Per prima cosa pulire il cavolfiore e lavarlo sotto l'acqua corrente.

Asciugarlo con carta da cucina e metterlo su un tagliere.

Foderare una teglia con carta da forno.

Con un coltello affilato, tagliare il cavolfiore a fettine non troppo spesse. Fare molta attenzione perché il cavolfiore tende a rompersi facilmente, noi siamo riuscite a fare delle fettine perfette solo per metà, ma è buono anche se un po' sbriciolato.



Adagiare le fettine sulla teglia, cospargere con un filo d'olio, pepe e un po' di sale.

Cuocere in forno caldo per circa 20 minuti a 180°.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pollo dorato alla birra](#)



Oggi Frasincucina propone un secondo piatto molto invitante, pollo dorato alla birra, morbido e saporito. Come accompagnamento proponiamo un contorno leggero, un'insalata di valeriana e noci che smorza il sapore intenso del pollo.

Ingredienti per 4 persone

800 g di pollo

1 bottiglia di birra da 33 cl

farina di mais per polenta istantanea

pangrattato

aromi: salvia, rosmarino, santoreggia

olio

sale

valeriana

noci sguciate

Per prima cosa, lavare il pollo sotto l'acqua corrente, rimuovere la pelle e asciugarlo accuratamente con una carta assorbente.

Su un piano di lavoro, stendere un foglio di carta di alluminio, cospargere con la farina di mais per la polenta istantanea, aggiungere il pangrattato e gli aromi sminuzzati.

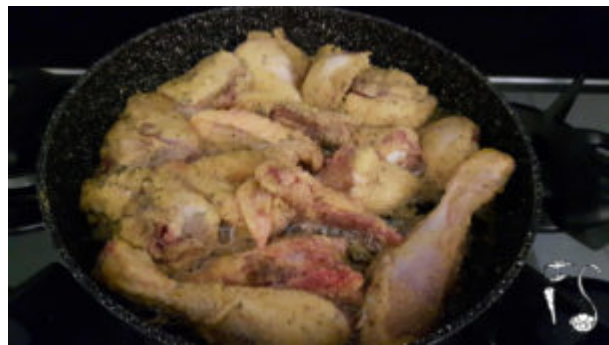
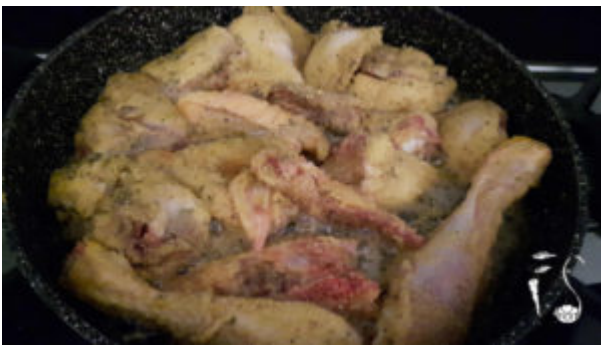
Impanare il pollo e adagiarlo in una padella precedentemente irrorata con un filo di olio.



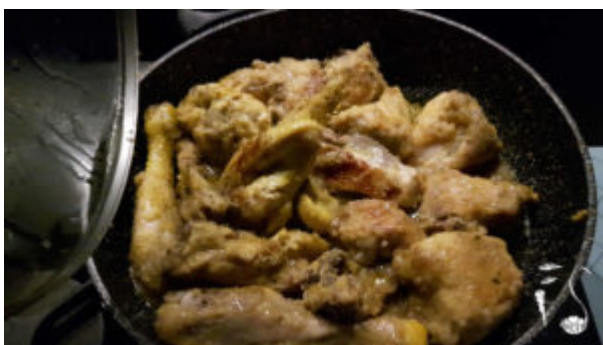
Tostare il pollo a fuoco vivo per qualche minuto, girandolo delicatamente, sfumare con la birra e lasciarla evaporare.

Quando la birra è evaporata cuocere il pollo a fuoco basso con un coperchio per almeno un'ora.

Se necessario durante la cottura aggiungere un po' di acqua calda.



Quando il pollo è cotto e ben dorato, spegnere e servire con un'insalata di valeriana e noci.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Involtini con rucola e scamorza



Oggi vi proponiamo un secondo piatto molto semplice e veloce da fare: involtini con rucola e scamorza, invitanti e colorati. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di fettine di manzo tagliate sottili

250 g di scamorza fresca

rucola

olio

sale

1/2 bicchiere di vino bianco

Per prima cosa tagliare la scamorza i fettine sottili e tenerla da parte.

Adagiare le fettine di carne su un tagliere e mettere in mezzo a ciascuna tre fettine di scamorza e un pochino di rucola.

Arrotolare delicatamente in modo da formare un involtino e fermare le estremità con uno stuzzicadenti.



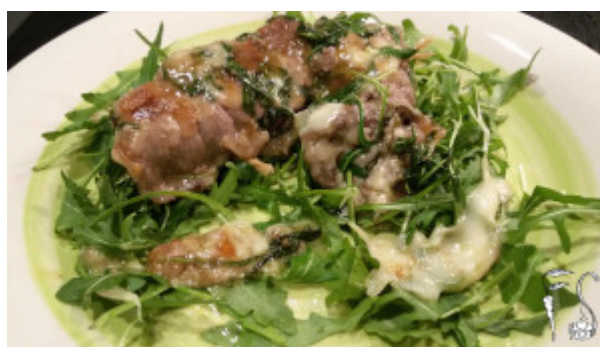
Scaldare un filo d'olio in una padella e rosolare gli involtini a fuoco medio.

Sfumare con il vino bianco e lasciar cuocere a fuoco basso, per circa 10 minuti, girando di tanto in tanto.



A fine cottura, aggiungere una manciata di rucola e rosolare gli involtini per qualche minuto.

Preparare i piatti con un letto di rucola fresca, adagiare sopra gli involtini e voilà, buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta della tradizione libanese, per sperimentare qualcosa di etnico e per portare in tavola spezie, profumi e sapori piccanti: polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt. Un piatto unico che soddisferà i vostri palati! Ecco la ricetta...

Ingredienti per 2 persone

Per le polpette:

250 g di ceci precotti

1/2 cipolla bianca

2 uova

1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1/4 di cucchiaino di cumino tritato

1/4 di cucchiaino di coriandolo tritato

farina qb

pangrattato qb

sale e pepe
olio per friggere

Per la salsa:

250 g di yogurt bianco
150 g di cetriolo
1/4 di cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
sale e pepe

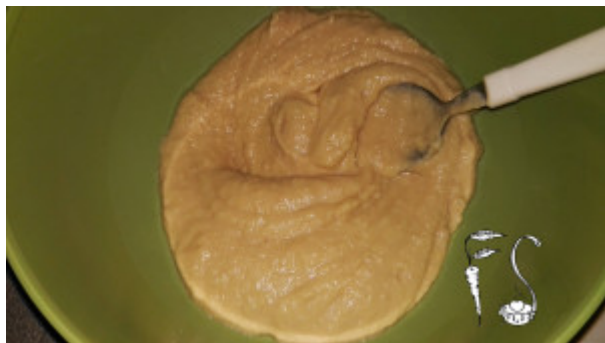
Per prima cosa preparate la salsa. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a dadini piuttosto piccoli. In una ciotola mettete lo yogurt, aggiungete il cetriolo, le spezie (peperoncino, cumino e coriandolo) e il prezzemolo, sale e pepe e mescolate bene. Dopodiché rimettete in frigorifero fino al momento di servire.

Preparate ora le polpette.

Mettete a bollire i ceci in un tegame di acqua. Quando l'acqua avrà preso bollore cuocete per 20 minuti circa, in modo che la sottile buccia dei ceci si stacchi bene. Nel frattempo tritate finemente la cipolla. Scolate i ceci, privateli delle bucce e metteteli in un contenitori per poi frullarli.



Frullate i ceci insieme alla cipolla e alle uova fino a creare una crema morbida e omogenea.



Aggiungete le spezie, un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene. Poco alla volta aggiungete della farina in modo da addensare il composto. Infine aggiungete pangrattato quanto basta ad ottenere un composto modellabile con le mani.



A questo punto prendete un po' di composto alla volta, formate delle palline e passatele nella farina. Portate a bollore abbondante olio e mettete a friggere le polpette. Mano a mano che saranno belle dorate, con un mestolo a ragno scolatele su carta per fritto assorbente. Quando l'olio sarà stato assorbito dalla carta, impiattate con la salsa di yogurt che avete già preparato.



Un piatto semplice ma dai sapori decisi. La salsa di yogurt darà inizialmente freschezza e momentaneo sollievo al “pizzicore” del palato, grazie allo yogurt e al cetriolo, per poi lasciar spazio alla decisa piccantezza delle polpette ma anche della salsa stessa! Un piatto da provare perché è molto facile da preparare e porta sulle vostre tavole sapori originali.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Sformatini di spinaci e asiago



Un antipasto sfizioso o un secondo completo, oggi Frasincucina propone i suoi sformatini di spinaci e asiago, dal cuore cremoso e filante.

L'ideale è prepararli in anticipo e congelarli in modo da averli pronti per ogni occasione.

Ingredienti per 6 sformatini

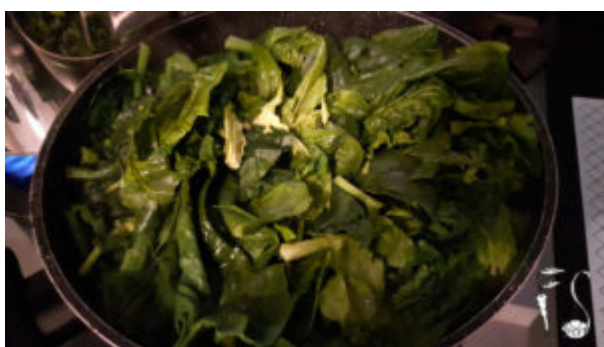
600 g di spinaci freschi

500 g di ricotta
150 g di asiago
olio
sale

Per prima cosa pulire gli spinaci, lavarli accuratamente e scolarli.

Trasferire gli spinaci in un tegame, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e lasciarli appassire.

Aggiungere un filo di olio e un pizzico di sale e cuocere per circa 20 minuti.



Frullare metà degli spinaci con la ricotta fino ad ottenere una crema e tagliare l'asiago a dadini.



Preparare 6 stampini in alluminio, oliarli ed adagiare sul fondo gli spinaci cotti, formando una base per il composto cremoso.

Versare all'interno di ogni stampino, il composto di spinaci e ricotta e aggiungere i dadini di asiago. Ricoprire con i restanti spinaci.



Cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Lasciar raffreddare leggermente e capovolgere nel piatto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



Sformatini broccoli e stracchino



Oggi vi proponiamo una rivisitazione di una nostra ricetta, [sformatini broccoli e stracchino](#), che abbiamo visto qualche tempo fa.

La variante è sia negli ingredienti, perché questa versione non prevede le patate, che nella presentazione del piatto.

Ottimi come secondo, ma anche come antipasto.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 6 sformatini

500 g di broccoli

250 g di stracchino

pangrattato

olio

sale

pepe

noce moscata

Per prima cosa lessare i broccoli in acqua bollente e scolarli al dente. Lasciare da parte qualche cima intera per la decorazione del piatto.



Trasferire i broccoli nel frullatore, aggiungere il sale, l'olio, la noce moscata e 200 grammi di stracchino.

Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Oliare con l'aiuto di un pennello i pirottini di alluminio, cospargerli con il pangrattato e riempirli con il composto di broccoli e stracchino.



Cuocere a 180° in forno ventilato per 20 minuti.



Quando gli sformatini sono cotti, lasciarli raffreddare qualche minuto prima di girarli nel piatto. Mettere su ogni sformatino una noce di stracchino e un piccolo broccolo intero per un tocco di colore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Filetti di baccalà su vellutata di ceci](#)



Oggi vi proponiamo un secondo ottimo per il cenone di Natale, ma buono anche in ogni occasione. Un abbinamento particolare ma ben riuscito, un piatto semplice ma di grande effetto: filetti di baccalà su vellutata di ceci.

Ingredienti per 2 persone

700 g di ceci cotti (circa 250 g ceci secchi)

2 filetti di baccalà (circa 400 g)

rosmarino

sale

Olio

Per prima cosa mettere in ammollo i ceci per circa 8 ore, poi cuocerli in pentola a pressione per circa 40 minuti.

Passare i ceci in un passaverdure, in modo da ottenere una crema priva delle bucce. Lasciare da parte una cucchiata di ceci interi per la decorazione del piatto.

Mettere la crema in una pentola, aggiungere l'acqua di cottura, sale, olio e un rametto di rosmarino. Cuocere fino ad ottenere la giusta consistenza.



Nel frattempo lavare i filetti di baccalà, e cuocerli a vapore per 15 minuti. Non appena sono cotti, privarli della pelle e tagliarli a metà.
Versare la crema sul di ceci sul fondo del piatto, adagiarvi sopra il filetto di baccalà, aggiungere un po' di ceci interi, un rametto di rosmarino e un filo d'olio.



[Torna alla Home](#)
[Vedi altri Secondi](#)
[Vedi le altre ricette di Natale](#)
[Vedi tutte le ricette](#)

[Polpette di verdure](#)



Le polpette di verdure sono un'idea sfiziosa e gustosa per utilizzare le verdure di stagione.

Oggi le abbiamo preparate con melanzane, zucchine e patate ma potete personalizzarle a seconda del vostro gusto.

Con la cottura in padella risultano più leggere e sane, sono ottime come antipasto, simpatiche per un aperitivo con gli amici, ma buone anche come contorno.

Ingredienti per 8 polpette

1 melanzana

1 zuccina

1 patata

1 uovo

pangrattato

farina di mais per polenta istantanea

timo

sale

olio

Per prima cosa pulire la melanzana e la zuccina eliminando le estremità e sminuzzarle finemente con l'aiuto di una grattugia. Trasferire le verdure in una padella, salare e aggiungere un filo di olio.

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.



Mentre le verdure sono sul fuoco, pulire la patata, tagliarla a dadini e cuocerla in acqua per circa 10 minuti. Schiacciare la patata con una forchetta fino a renderla cremosa, aggiungere le verdure, un po' di olio e se necessario un pizzico di sale.

Aggiungere un uovo e qualche fogliolina di timo. Amalgamare bene e aggiungere un cucchiaio di pangrattato.



In un piatto preparare la panatura con il pangrattato e la farina per polenta istantanea in uguali quantità. Con l'aiuto di un cucchiaio trasferire il composto nella panatura e formare le polpette.

Lasciar riposare le polpette in frigo per almeno 1 ora prima della cottura.



Scaldare un filo d'olio in una padella, trasferire le polpette e cuocerle a fuoco medio per circa 10 minuti girandole a metà cottura.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Polpette di zucca con cuore filante](#)





Ormai è chiaro che la zucca si presta benissimo per tante ricette, dolci e salate, come le ottime polpette di zucca con cuore filante che vi proponiamo oggi! La ricetta è semplicissima, ma il risultato è assicurato! E in poco tempo avrete un'idea gustosa per un antipasto o un contorno.

Ingredienti per 6 polpette

350 g di polpa di zucca già pulita
50 g di mozzarella
5/6 cucchiaini di parmigiano grattugiato
7/8 cucchiaini di pangrattato
1 uovo
sale e pepe

Preparazione

Mettete in una casseruola la polpa di zucca tagliata a dadini e fatela cuocere senza acqua a fiamma bassissima per 15/20 minuti. Quando la polpa di zucca si sarà ammorbidita, riducetela a crema con il minipimmer. Passate la crema di zucca in una ciotola e aggiungete l'uovo (intero). Mescolate amalgamate bene. Aggiungete il parmigiano grattugiato e il pangrattato un po' alla volta mescolando bene. Aggiustate di sale e pepe.

Aggiungete parmigiano e pangrattato finché il composto non risulterà piuttosto denso.

Tagliate la mozzarella a dadini di lato circa 1,5 cm.

Prendete un cucchiaino abbondante di composto di zucca,

mettetelo nel palmo della mano, mettete al centro un pezzetto di mozzarella e con entrambe le mani formate delle polpette.

Ripetete la stessa operazione fino a terminare il composto di zucca (vi verranno all'incirca 6 polpette non troppo piccole).

Preriscaldate il forno a 180°C. Rivestite una teglia con carta da forno e disponetevi le polpette.



Cuocete in forno caldo a 180°C per circa 15/20 minuti. A metà cottura girate le polpette in modo da farle dorare su tutta la superficie.



Ed ecco che le vostre polpette di zucca sono pronte! Buonissime e con un cuore filante di mozzarella! In alternativa al forno, potete anche friggerle!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)