

# Filetti di platessa alla mugnaia



Oggi vi proponiamo un secondo semplice e veloce da preparare, dei filetti di platessa alla mugnaia, infarinati con farina di mais e dorati nel succo di limone.

Potete accompagnare i filetti di platessa con insalata fresca.

**Ingredienti per 2 persone**

400 g di filetti di platessa congelati

succo di 1 limone

farina di mais

olio

prezzemolo

sale

Scongelare i filetti di platessa e asciugarli con carta da cucina.

Infarinare ogni filetto su ciascun lato con la farina di mais.



Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente abbastanza grande per cuocere tutti i filetti contemporaneamente. Altrimenti, come abbiamo fatto noi, cuoceteli in due volte, perché è importante che ogni filetto sia a contatto con la padella e non devono sovrapporsi fra di loro.

Cuocere i filetti per qualche minuto su ciascun lato, finché non iniziano a dorare.



Fate attenzione quando li girate perché sono molto delicati e tendono a rompersi facilmente.

Sfumare con il succo di limone, aggiungere un pizzico di sale e il prezzemolo (noi abbiamo preferito utilizzarlo intero ma potete anche spezzettarlo).



Cuocere ancora qualche minuto, fino a che il succo di limone evapora.



Servire i filetti di platessa ben caldi, accompagnati da un'insalatina fresca.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Cipolle e pomodori al forno](#)



Le cipolle e i pomodori al forno sono un contorno classico della cucina italiana e FraSi in cucina oggi ve li ripropone, perché sono sempre buonissimi!

**Ingredienti per 2 persone**

**3 cipolle dorate (2 se sono abbastanza grandi)  
2 pomodori da gratin  
pangrattato  
prezzemolo  
sale e pepe  
olio al basilico**

**Portate a bollire un tegame di acqua e salatela. Pelate le cipolle e sbollentatele in acqua salata per circa 10 minuti. Dopodiché scolatele e mettetele da parte a far raffreddare.**

**Tagliate i pomodori a metà e sbollentateli in acqua salata per circa due minuti. Scolateli e metteteli da parte.**

**Quando le cipolle si saranno un po' raffreddate, tagliatele a metà e eliminate il cuore centrale con uno spelucchino da verdura. Tritate grossolanamente al coltello i cuori centrali di cipolle e metteteli da parte. Oliate una teglia da forno con dell'olio al basilico e disponete le cipolle e i pomodori.**



**Scaldate il forno a 180°C e infornate per circa 20 minuti.**

**Nel frattempo, prendete i cuori di cipolla tritati, aggiungete pangrattato, prezzemolo tritato finemente e abbondante olio (noi abbiamo usato per tutta la ricetta dell'olio al basilico).**

**Quando le cipolle e i pomodori saranno ormai cotti, toglieteli momentaneamente dal forno. Riempite le**

cipolle e ricoprite i pomodori con il composto di cipolla, pangrattato e prezzemolo.



Aggiungete un pizzico di sale, un altro filo d'olio e infornate per altri 5 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Zucchine ripiene al forno con patate](#)



Oggi vi proponiamo un secondo piatto tipico della stagione estiva, zucchine ripiene al forno con patate, ottime da gustare anche fredde. In questa versione le zucchine sono ripiene di carne macinata, senza l'aggiunta di formaggio o uova, quindi sono molto leggere.

Se invece non avete voglia della carne, beh...provate le nostre [zucchine ripiene di prosciutto cotto e scamorza](#).

**Ingredienti per 2 persone**

**4 zucchine grandi**

**350 g di carne macinata**

**4 patate**

**50 g di pane raffermo**

**maggiorana, timo, basilico**

**rosmarino**

**olio**

**sale**

Per prima cosa lavare le zucchine ed eliminare le due estremità.

Tagliare le zucchine a metà nel senso della lunghezza e con il coltello, scavarle per eliminare la parte interna. Adagiare le zucchine sulla teglia del forno coperta con carta da forno e leggermente oliata.



Frullare l'anima delle zucchine con il pane raffermo precedentemente ammollato in acqua e le erbe aromatiche. Salare leggermente.

Aggiungere al composto ottenuto la carne macinata e amalgamare bene.

Il ripieno risulterà abbastanza morbido e non è necessario aggiungere l'uovo.

Se preferite però un ripieno più deciso, potete aggiungere sia l'uovo che il formaggio.



Riempire le zucchine con il ripieno di carne, aggiungere un pizzico di sale e un filo di olio. Sbucciare le patate, lavarle sotto l'acqua corrente, asciugarle con un panno e tagliarle a fettine.

In un piatto condire le patate con sale, olio e e rosmarino.

Aggiungere le patate alle zucchine e infornare per circa 50 ° a 220°.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Involtini petto di pollo e melanzane](#)



Oggi vi proponiamo un secondo piatto originale e colorato, degli involtini di petto di pollo e melanzane, con ripieno di pomodori e formaggio, accompagnati da un mix di verdure di stagione al forno. Ecco a voi la ricetta!

**Ingredienti per 2 persone**

**300 g di petto di pollo in fettine sottili**

**1 melanzana**

2 pomodori  
60 g di formaggio tipo Galbabino  
farina di mais  
olio  
sale  
pepe  
vino bianco

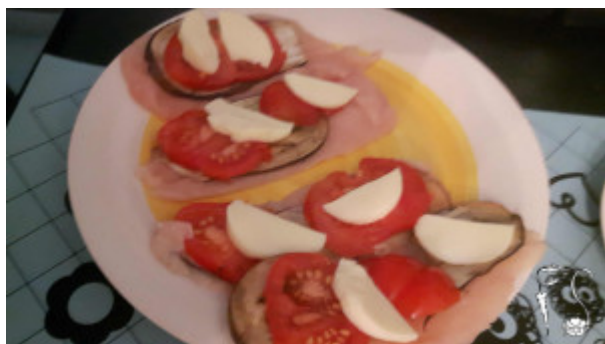
Per prima cosa pulire la melanzana eliminando le due estremità, lavarla e tagliarla a fettine abbastanza sottili.

Scaldare una padella antiaderente e grigliare le fettine di melanzana facendo attenzione a non bruciarle.

Non appena le fettine sono pronte trasferirle in un piatto e condirle con un filo di olio.

Nel frattempo lavare i pomodori e tagliarli a fettine. Tagliare anche il formaggio.

Adagiare le fettine di petto di pollo su un tagliere o in un piatto, coprirle con le melanzane e in ognuna aggiungere il pomodoro e il formaggio.



Arrotolare le fettine e chiudere le estremità con uno stuzzicadenti, in modo da formare degli involtini.

Passare gli involtini nella farina di mais.



Scaldare in una padella un filo di olio, mettere gli involtini e farli cuocere per qualche minuto da tutte e due i lati, in modo che si forni una crosticina.

Sfumare con il vino bianco, salare e aggiungere un po' di pepe.

Cuocere ora a fuoco lento per circa 20 minuti, fino a che il liquido di cottura viene assorbito.



Servire gli involtini con un mix di verdure di stagione al forno, ad esempio melanzane, peperoni, patate e zucchine.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Spiedini di tonno e pomodorini



Oggi FraSi in cucina vi propone un piatto veloce da preparare ma perfetto come piatto estivo: spiedini di tonno e pomodorini, con tonno fresco e pomodori salentini. Bastano quindi due soli ingredienti, ma di qualità, per portare gusto e leggerezza sulle vostre tavole.

## Ingredienti per 3 spiedini

2 tagliate di tonno fresco

4/5 pomodorini salentini

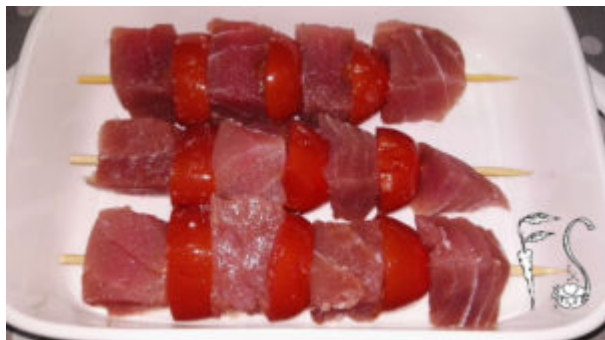
olio evo

un pizzico di sale e pepe

Lavate accuratamente i pomodorini e tagliateli a rondelle. Mettete a scaldare un filo d'olio in una padella e fate rosolare le rondelle di pomodorini per un paio di minuti su ogni lato.



Tagliate la tagliata di tonno prima a strisce di circa 2/3 cm di larghezza e poi tagliate dei cubetti (quindi di lato 2/3 cm circa). Prendete dei bastoncini per spiedini e iniziate ad alternare un cubetto di tonno fresco e una rondella di pomodorini fino a comporre tutti gli spiedini.



Infornate in forno caldo a 175°C circa per 7/8 minuti. Basta che il tonno si rosoli esternamente e gli spiedini sono pronti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Calamari in padella con  
zucchine a julienne](#)



Un secondo piatto estivo e leggero, oggi FrasinCucina propone dei calamari in padella con zucchine a julienne.

**Ingredienti per 2 persone**

4 calamari  
3 zucchine  
farina di mais  
olio  
sale  
vino bianco

Per prima cosa pulire i calamari, eliminare le viscere interne e la pelle. Lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarli sgocciolare. Togliere i tentacoli e aprire i calamari a metà nel senso della lunghezza. Lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne.

In una padella scaldare un filo d'olio, aggiungere le zucchine, salarle leggermente e cuocerle per circa 10 minuti girandole spesso per non farle bruciare.

Quando le zucchine sono cotte, trasferirle in un piatto e tenerle da parte.



Asciugare i calamari con carta da cucina e infarinarli con la farina di mais. Mettere i calamari nella padella utilizzata per le zucchine con un filo d'olio e cuocere per circa 15 minuti. A metà cottura sfumare con un po' di vino bianco, in modo che rimangano morbidi.



Quando i calamari sono cotti e ben dorati servirli sul letto di zucchine e aggiungere un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Caponata di zucchine](#)



Quando hai il contadino dietro casa che ha tutte le verdure di stagione appena raccolte, finisci che le compri tutte e le vorresti cucinare tutte insieme! Perché hanno un profumo di genuino, profumano di casa e il sapore si sente anche solo all'olfatto! Quindi oggi abbiamo preparato una rivisitazione senza melanzane della caponata: una caponata di zucchini! Noi l'abbiamo servita a cena come antipasto, ma in maggiori quantità può essere un ottimo contorno.

#### **Ingredienti per 6 persone**

**2 peperoni gialli  
2 zucchini medie  
2 scalogni grossi  
30 g di pinoli  
50 g di passata di pomodoro  
olive verdi  
olio evo  
aceto di mele  
1 cucchiaino di zucchero  
sale**

Lavate accuratamente i peperoni. Eliminate i semi e i filamenti e tagliateli a dati non troppo piccoli. In una padella mettete a scaldare due cucchiai di olio evo, aggiungete una presa di sale e fate cuocere i peperoni a fiamma alta per circa 6/7 minuti.



Mettete da parte i peperoni. Lavate bene le zucchine e tagliatele sempre a dadi, all'incirca delle stesse dimensioni dei peperoni. Nella stessa padella in cui avete cotto i peperoni, aggiungete due cucchiari di olio evo e mettete a cuocere le zucchine a fiamma bassa col coperchio per circa 7/8 minuti.



Mettete da parte anche le zucchine. Tagliate a rondelle o a spicchi gli scalogni (o in alternativa una cipolla). In un'altra padella mettete a stufare lo scalogno con un cucchiaino d'olio e 1 dl circa di acqua. Quando lo scalogno si sarà ammorbidito, aggiungete i pinoli e la passata di pomodoro.



Lasciate cuocere la salsa per circa 10 minuti a fiamma bassa col coperchio.

Aggiungete lo zucchero, l'aceto di mele, le olive verdi e la verdura precedentemente cotta, aggiustate di sale, mescolate bene e lasciate cuocere altri 15 minuti a fiamma bassa col coperchio.



Con l'aiuto di un coppapasta quadrato, impiattate. Decorate il piatto come preferite, per esempio con dei pomodorini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Straccetti di pollo con olive e pomodorini](#)



Oggi vi proponiamo un secondo piatto semplice e veloce da preparare, degli straccetti di pollo con olive e pomodorini.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

300 g di petto di pollo in fette sottili

250 g di pomodorini

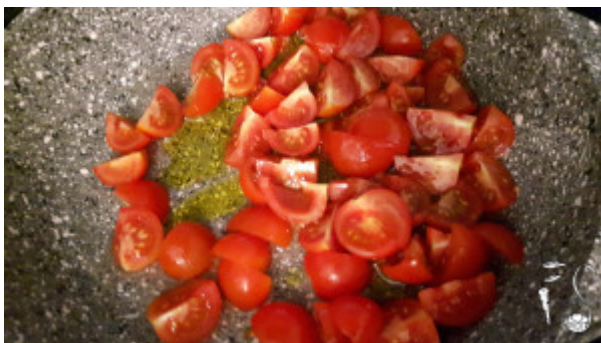
100 g di olive nere snocciolare

2 sottilette

olio

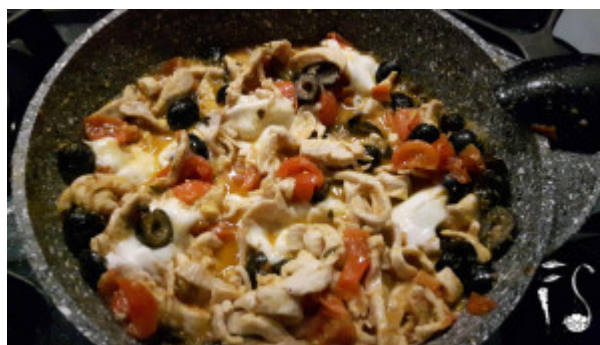
sale

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. In una padella scaldare un filo d'olio, aggiungere i pomodorini tagliati, salare e cuocere per qualche minuti fino a che i pomodorini si ammorbidiscono.



Tagliare le olive e aggiungere ai pomodorini e cuocere ancora qualche minuto.

Nel frattempo tagliare il petto di pollo a strisce sottili, metterlo in padella, aggiungere un pochino di acqua e lasciar cuocere circa 10 minuti. Se le fettine sono sottili in tempo di cottura è sufficiente, se invece sono più spesse cuocere qualche minuto in più.



A fine cottura aggiungere le sottilette tagliate a pezzettini che daranno al piatto un tocco di cremosità. Amalgamare bene e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Zucchine sott'olio



L'estate è la stagione delle conserve, della frutta invasata o della verdura in barattolo da tenere in dispensa per l'inverno... e noi di FraSi in cucina abbiamo preparato qualche vasetto di zucchine sott'olio! Ecco la semplicissima ricetta!

## Ingredienti

1 Kg di zucchine  
500 ml di acqua  
300 ml di aceto di mele  
3 spicchi d'aglio  
basilico  
sale grosso  
olio evo

Lavate accuratamente le zucchine, tagliatele a striscioline e poi a "rombi" (in diagonale). Mettetele in uno scolapasta e cospargetele di sale grosso.



Mettete sopra un peso, in modo da schiacciarle, e lasciatele riposare per almeno un paio d'ore. In questo modo le zucchine perderanno buona parte della loro acqua di vegetazione.

Dopo che avranno riposato, sciacquate le zucchine e strizzatele.

Mettete 500 ml di acqua in un tegame, versate l'aceto di mele e portate a bollore. A questo punto immergete le zucchine un po' alla volta e, con un mestolo a ragno, scolatele non appena l'acqua e l'aceto riprendono a bollire. Continuate fino a far bollire tutte le zucchine.



Lavate qualche foglia di basilico, asciugatele bene e tritatele finemente al coltello. Tritate gli spicchi d'aglio e unite al basilico.



A questo punto siete pronti ad invasare. Con un dito di alcol sterilizzate i vasetti (utilizzate coperchi nuovi).

Mettete sul fondo di ciascun vasetto una piccola quantità di trito di aglio e basilico e aggiungete uno strato di zucchine. Mescolate la restante parte di zucchine con il trito rimasto e riempite i vasetti. Aggiungete olio evo fino a ricoprire completamente i vasetti e chiudete.

Al posto del basilico potete usare della menta e, chi lo gradisce, può aggiungere un piccolo peperoncino.

Con le quantità di ingredienti indicate, otterrete circa 3/4 vasetti di zucchine sott'olio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Panino caprese](#)



In queste serate afose, credo non ci sia niente di meglio del finger food per eccellenza: il panino! Rustico ma avvolgente, lascia spazio alla creatività, al colore, alle consistenze e ai giochi di caldo-freddo. FraSi in cucina oggi vi propone un classico, il panino caprese, per seguire sempre la strada della semplicità, della velocità di preparazione e degli ingredienti freschi per evitare di accendere i fornelli con questo caldo soffocante!

Non servono posate, non servono padelle né pentolame vario, ma solo gli ingredienti giusti!

### **Ingredienti per 2 persone**

**2 panini (della tipologia che preferite, in base ai gusti personali)**

**1 spicchio di aglio**

**200 g di mozzarella**

**10 pomodori salentini circa**

**olio evo**

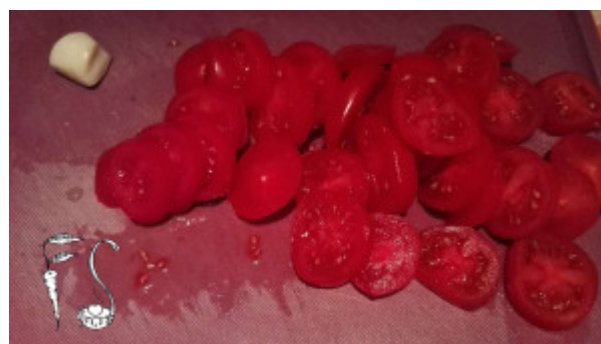
**sale e pepe**

**origano**

Tagliate a metà i panini nel senso della lunghezza e abbrustoliteli nel tostapane fino a farli diventare caldi e croccanti. Sbucciate uno spicchio d'aglio e strofinatelo sulla metà inferiore dei panini. Aggiungete un filo d'olio evo e fatelo scorrere su tutta la metà inferiore del panino.



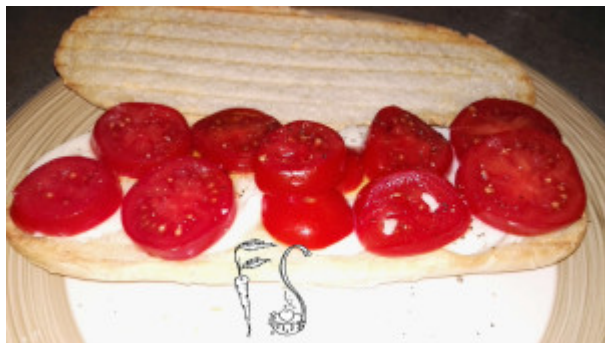
**Tagliate la mozzarella a fette non troppo sottili. Lavate accuratamente i pomodori (noi abbiamo usato dei pomodorini salentini) e tagliateli a fettine.**



**Adagiate le fette di mozzarella sulla parte inferiore del panino. Il panino ancora caldo tenderà a fondere un po' la mozzarella. Adagiatevi sopra i pomodorini a fette.**



**Mettete un altro filo d'olio evo, un pizzico di sale e di pepe e una spolverata di origano. Infine richiudete con la metà superiore del panino.**



**Approfittatene finché è ancora caldo! E ricordatevi che il miglior panino è quello preparato in casa vostra con ingredienti di qualità!**

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

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