

Bruschette estive



Delle bruschette estive sono proprio quello che ci vuole al rientro dal lavoro, in queste calde giornate, per cenare con gusto senza accendere i fornelli. La ricetta ovviamente è semplicissima perché non c'è ricetta! Basterà abbrustolire del buon pane e sbizzarrirsi come si vuole! Noi le abbiamo preparate con ricotta, prosciutto cotto e pomodorini, tutti ingredienti a crudo.

Ingredienti per 2 persone

6 fette di pane toscano
1 spicchio d'aglio
100 g di ricotta
50 g di prosciutto cotto
7/8 pomodorini
olio evo
sale e pepe

Per prima cosa abbrustolite il pane finché non è bello croccante.

Nel frattempo lavate accuratamente e tagliate i pomodorini.



Conditeli con olio evo, sale e pepe e metteteli da parte.

Prendete lo spicchio d'aglio e strisciatelo bene sopra le fette di pane abbrustolito in modo da insaporirlo. Spalmate la ricotta sul pane e adagiatevi sopra una fettina di prosciutto cotto.



Infine ricoprite con i pomodorini. Il pane caldo renderà cremosa la ricotta e otterrete delle bruschette dal sapore deciso ma fresco! Buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Secondi e contorni](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Sandwich di patate](#)



Oggi un piatto originale e simpatico, dei sandwich di patate ripieni di stracchino, fiori di zucca e carciofi, da servire come secondo e perché no anche come sfizioso antipasto.

Ingredienti per 4 persone

5 patate

4 fiori di zucca

2 carciofi

150 g di stracchino

olio

sale

Per prima cosa pulire le patate, eliminando la buccia e tagliarle a fettine non troppo sottili.

In una pentola capiente portare ad ebollizione l'acqua e scottare le patate per circa 5/8 minuti, devono ammorbidirsi ma rimanere intere.



Scolare le patate e lasciarle asciugare su carta da cucina.

Trasferire le patate sulla teglia del forno, condirle con sale, olio e cuocere in forno ventilato per circa 15 minuti, fino a che iniziano a dorare.



Mentre le patate sono in forno, pulire i carciofi, eliminare le foglie più esterne, tagliarli a spicchi e poi a fettine molto sottili. Lavare i carciofi e trasferirli in una padella con un filo di olio e un pochino di acqua. Salare e cuocere fino a che non diventano morbidi, circa 15 minuti.



Pulire ora i fiori di zucca, eliminare il gambo, il

pistillo interno e i filamenti esterni. Lavare i fiori di zucca sotto l'acqua corrente e asciugarli con carta da cucina.

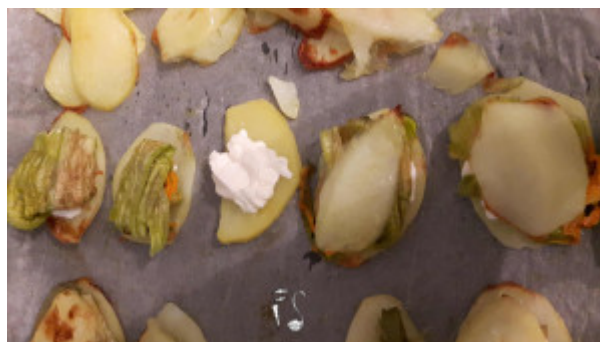
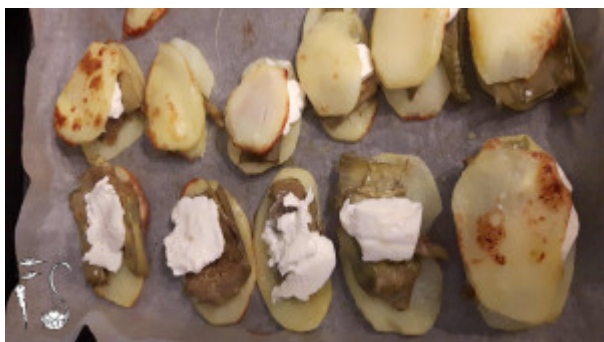
Saltare i fiori di zucca in una padella con in filo d'olio e un pizzico di sale, per circa 10 minuti.



Togliere le patate dal forno e lasciarle raffreddare qualche minuto.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti è arrivato ora il momento di comporre i nostri sandwich.

Nella teglia del forno lasciare la metà delle patate e farcirne una parte con stracchino e fiori di zucca e le rimanenti con stracchino e carciofi.



Coprire con le rimanenti patate tenute da parte in modo da formare dei sandwich.

Informare per altri 20 minuti, fino a che non risultano ben dorati e servire caldi.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Insalata greca](#)



Un'insalatona è proprio quello che ci vuole per una cena fresca e veloce di ritorno dal lavoro oppure dalla palestra. Per rimanere leggeri, ma senza mai rinunciare al gusto, oggi FraSi in cucina vi propone un'insalata greca, che ovviamente non ha ricetta ma è semplicissima ed è un vero e proprio piatto unico.

Ingredienti per 2 persone

1 pomodoro verde

1 carota

200 g di feta

olive nere

olio evo

sale e pepe

Lavate accuratamente il pomodoro e tagliatelo prima a fette e poi a dadini.



Pelate la carota e tagliatela a rondelle. Aggiungete la carota al pomodoro.



Scolate le olive nere dal loro liquido e aggiungetele nell'insalatiera, insieme a pomodoro e carota. Tagliate la feta a cubetti e aggiungeteli all'insalata. Condite con olio, sale e pepe e mescolate.



Non abbiamo aggiunto aceto per non alterare il sapore della feta, ma se lo gradite aggiungete un goccio di aceto di mele.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Sandwich di pollo con zucchini



Oggi vi proponiamo un secondo piatto leggero ma invitante, dei sandwich di pollo con zucchini, realizzati con petto di pollo, zucchini grigliate e formaggio filante, accompagnati da un contorno di patate e zucchini al forno. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo in fette sottili

3 zucchini tonde

2 sottilette

olio

sale

santoreggia

per il contorno

700 g di patate novelle

700 g di zucchini tonde

rosmarino
olio
sale

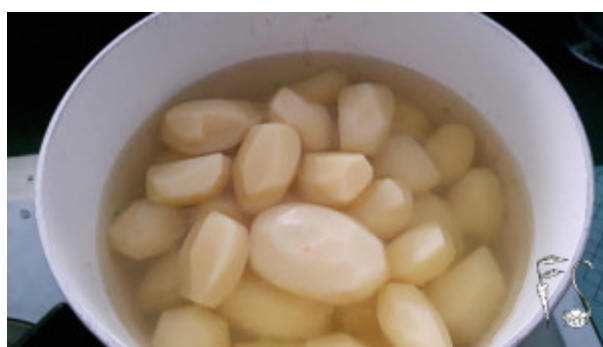
Per prima cosa grigliare le 3 zucchine tonde che utilizzeremo come ripieno dei petti di pollo. Lavare le zucchine, asciugarle con carta da cucina e tagliare a fettine abbastanza sottili. Scaldare una padella antiaderente e grigliare le zucchine facendo attenzione a non bruciarle.



Condire le zucchine grigliate con un filo d'olio e lasciarle da parte. Nel frattempo iniziare la preparazione del contorno. Lavare le zucchine, tagliarle a metà e scottarle in acqua bollente per circa 7/8 minuti. Per tocco in più, tagliarle a zig zag incidendole delicatamente con un la punta del coltello.



**Scolare le zucchine e lasciarle da parte.
Pelare le patate, lavarle e scottarle in acqua bollente
per circa 15 minuti.**

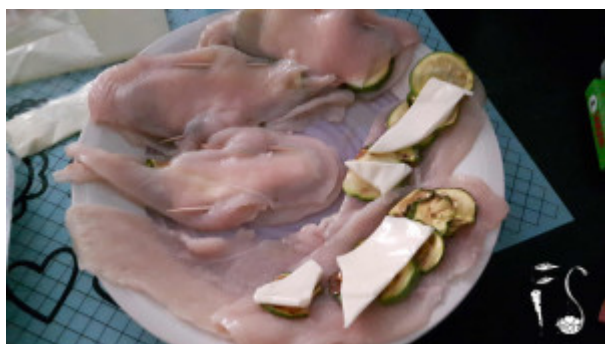


**Scolarle e asciugarle con la carta assorbente.
Trasferire le verdure in una teglia precedentemente
foderata con la carta da forno, aggiungere il rosmarino
il sale e un filo d'olio.**



**Cuocere in forno ventilato per circa 40 minuti.
Nel frattempo completare la preparazione del secondo.
Adagiare i petti di pollo su un tagliere; sulla metà
delle fette aggiungere le zucchine e un pezzo di
sottiletta.**

Utilizzare le altre fette per coprire, e chiudere il sandwich con uno stuzzicadenti.



Cuocere le fettine di pollo in padella con un filo d'olio, sale e qualche fogliolina di santoreggia. La sottiletta con il calore si fonderà formando una crema che nella cottura mantiene la carne morbida.



Servire i sandwich appena cotti con il contorno di patate e zucchine al forno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Calamari primavera](#)



Calamari primavera è il nome di questo piatto colorato, leggero e gustoso.

E' una versione diversa dei calamari ripieni, che prevede solo l'utilizzo di verdure fresche di stagione.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 calamari
3 zucchine
2 carote
sedano
100 g di pisellini freschi
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. Tagliare i tentacoli e lasciarli da parte.

Sgranare i piselli freschi e tenerli da parte.

Lavare le altre verdure sotto l'acqua corrente, pelare le carote, eliminare le estremità dalle zucchine e tagliare tutto a pezzettini.

Con l'aiuto di un frullatore, sminuzzare le zucchine, le carote e il sedano.



Trasferire le verdure tritate in una padella, aggiungere i piselli, un pizzico di sale un filo d'olio e cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Le verdure devono rimanere croccanti.



Togliere le verdure dal fuoco e lasciarle raffreddare. Con l'aiuto di un cucchiaio riempire i due calamari. Se le verdure sono troppe, lasciarle nella padella, le utilizzeremo per cuocere i calamari.

Chiudere le estremità dei calamari con uno stuzzicadenti e trasferirli nella stessa padella di cottura delle verdure.

Bucherellare i calamari per evitare che in cottura si gonfino.

Aggiungere i tentacoli, mezzo bicchiere di acqua, mezzo bicchiere di vino bianco e cuocere a fuoco lento per circa 20/25 minuti girando di tanto in tanto.



Servire i calamari ripieni su un letto di insalatina e condire con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Polpette di carne con carciofi



Simpatiche e sfiziose, queste polpette di carne con carciofi sono perfette come aperitivo, come antipasto oppure come secondo se accompagnate da un contorno. Sono molto semplici e veloci da preparare, la cottura

al forno garantisce poi un risultato perfetto, leggermente croccanti fuori e morbide dentro. La ricetta è molto leggera, non prevede l'aggiunta di uova, né di pane, per amalgamare il composto vengono utilizzati i carciofi e del pangrattato.

Ingredienti per 10/11 polpette

350 g di carne macinata

3/4 carciofi

120 g di formaggio tipo galbanino

pangrattato

sale

olio

Per prima cosa pulire i carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Eliminare le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti nell'acqua con il limone e poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tagliare gli spicchi di carciofi e i gambi in piccoli pezzettini. Trasferirli in una padella, aggiungere olio, sale, un bicchiere di acqua e cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



Tagliare il formaggio in piccoli pezzettini e tenerlo da parte.



In un piatto lavorare la carne macinata, aggiungere un po' di pangrattato e metà dei carciofi. Amalgamare bene il composto.



Prendere piccole porzioni di carne, schiacciarle fra le mani e aggiungere al centro qualche pezzettino di carciofi e qualche pezzettino di formaggio. Chiudere bene la polpetta e passarla nel pangrattato. Procedere con la realizzazione di tutte le polpette.



Trasferire le polpette in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno ventilato già caldo a 180° per circa 20 minuti.
Per un piatto completo accompagnare le polpette con delle chips di patate al forno.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Fagioli all'uccelletto](#)



I fagioli all'uccelletto sono un piatto della tradizione toscana che io amo molto e, visto che queste giornate sono state quasi autunnali, ho pensato di prepararli in casa e di gustarli con delle belle fette di pane abbrustolito. Come molte ricette toscane, anche i fagioli all'uccelletto sono un piatto povero ma il sapore è garantito.

Ingredienti per 2 persone

250 g di fagioli cannellini (già cotti)

350 g di passata di pomodoro

3 pomodori medi

1 spicchio d'aglio

3/4 rametti di prezzemolo

qualche foglia di salvia

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa tritate finemente lo spicchio d'aglio e mettetelo a rosolare con dell'olio evo in una casseruola di terracotta. Lavate accuratamente e tagliate a dadini molto piccoli i pomodori e aggiungeteli all'aglio. A fiamma media lasciate cuocere per circa 10 minuti.



Nel frattempo lavate il prezzemolo e la salvia, asciugateli bene e tritateli finemente. Aggiungete prezzemolo e salvia in casseruola e lasciate insaporire qualche minuto.



Aggiungete i fagioli cannellini e la passata di pomodoro.



Aggiustate di sale e pepe, mescolate bene e lasciate su fiamma piuttosto bassa per 20/25 minuti. Quando il sugo si sarà addensato a sufficienza, spegnete il fuoco e servite caldo, possibilmente sempre in terracotta. Io ho usato dei piatti da zuppa, non me ne vogliano i toscani!



Abbrustolite qualche fetta di pane, anche questo possibilmente toscano, e gustatevi questi saporitissimi fagioli all'uccelletto con il pane croccante! E non dimenticate di fare la scarpetta!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Insalata sgombro e olive taggiasche



Quello che vi proponiamo oggi non è una ricetta ma un'idea, perché da ricettare non c'è nulla. Vogliamo solo darvi qualche suggerimento e qualche idea per preparare delle insalate ricche, saporite ma allo

stesso tempo leggere. Dei veri e propri piatti unici, ideali dopo qualche sgarro di troppo a tavola! Ed ecco che una bella e buona insalata sgombro e olive taggiasche fa al caso vostro!

Ingredienti

Insalata novella

100 g di mozzarella

100 g di filetti di sgombro sott'olio

olive taggiasche

aceto di mele

olio evo

sale e pepe

Tagliate e lavate accuratamente l'insalata. Fatela asciugare e poi, su un piatto da portata, create un letto con le foglie di insalata. Versate a filo olio evo e aceto di mele e lasciate riposare mentre preparate gli altri ingredienti.

Tagliate grossolanamente la mozzarella e aggiungete i pezzetti di mozzarella sul letto di insalata.

Aggiungete le olive taggiasche lasciandole con il nocciolo.

Aggiungete i filetti di sgombro sotto'olio, eliminando l'olio in eccesso. Salate, pepate e servite.



Fate abbrustolire qualche fetta di pane in cassetta nel tostapane e accompagnatelo all'insalata.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Hamburger di piselli](#)



Questa stagione un po' incerta inizia a regalarci i

primi piselli e, in attesa che migliorino di sapore, li abbiamo utilizzati per preparare degli hamburger. Un hamburger di piselli con contorno di patate al forno, un piatto unico ricco di sapore ideale per una cena rustica.

Ecco la semplice ricetta.

Ingredienti per 2 hamburger

2 panini da hamburger
150 g di piselli freschi
2 rametti di prezzemolo
100 g di ricotta
1 uovo
parmigiano
pangrattato
1 cipollotto
2 cucchiaini di maionese
olio evo
sale e pepe

Per le patate:

2 patate
olio evo
sale grosso

Prima di tutto preparate le patate al forno seguendo la nostra ricetta ([leggi qui](#)).

Dopodiché mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere i piselli a fuoco medio per circa 15 minuti. Quando i piselli saranno ben cotti e morbidi, trasferiteli in un contenitore. Lavate bene e asciugate il prezzemolo e spezzatelo grossolanamente all'interno del contenitore insieme ai piselli. Aggiungete abbondante olio evo e frullate tutto con un minipimmer.



Se il composto vi sembra troppo denso e difficile da lavorare, aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda. Versate il composto in una ciotola, aggiungete la ricotta e mescolate bene.



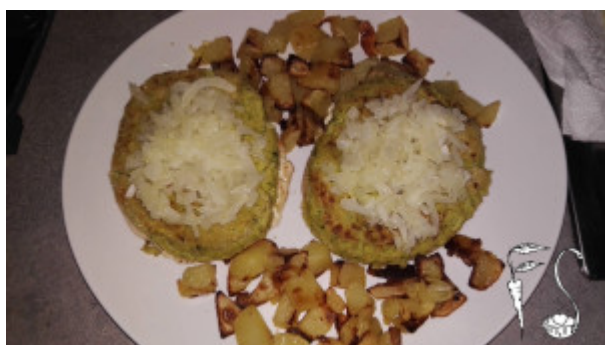
Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete l'uovo e amalgamate bene il composto. Aggiungete parmigiano e pangrattato fino a che il composto non risulterà denso a sufficienza per poter essere lavorato con le mani. A questo punto suddividete il composto in due parti e formate, con ogni parte, una pallina lavorandolo con le mani. Ripassate ogni pallina nel pangrattato e, con l'aiuto di uno stampo per hamburger, schiacciate il composto in modo da dargli la forma di hamburger. In un'altra padella mettete un po' di olio evo e mettete a rosolare i due hamburger.



Lasciate cuocere 5/6 minuti per lato, fino a che il pangrattato esterno non risulterà ben dorato.

Nel frattempo, tagliate finemente il cipollotto. In un'altra padella mettete a cuocere il cipollotto con un filo d'olio evo a fuoco lento finché non diventerà trasparente.

Tagliate a metà i panini da hamburger e abbrustoliteli all'interno in un tostapane o sulla griglia. Mettete un cucchiaino di maionese sulla metà inferiore del panino, adagiatevi sopra l'hamburger di piselli e ricoprite con un po' di cipollotto.



Chiudete il panino e...buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Orata al forno con verdurine



Un piatto semplice e leggero, dai colori primaverili. Oggi Frasincucina propone orata al forno con verdurine, un secondo con contorno colorato e saporito. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 orate
2 zucchine
2 carote
5 patate medie
100 g di pomodorini
olio
sale
pepe
rosmarino
santoreggia

Per prima cosa, pulire le orate, eliminando le viscere interne. Lavarle accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarle scolare.

Pulire le carote, eliminando la buccia e tagliare le due estremità alle zucchine. Lavare le verdure e asciugarle con carta assorbente.

Con l'aiuto di un tagliaverdure, tagliare a julienne carote e zucchine e lasciarle da parte.

Pulire ora le patate eliminando la buccia, lavarle accuratamente e asciugarle con un panno.
Tagliare le patate a fettine molto sottili con una mandolina o un tagliaverdure elettrico.
Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.
Trasferire le verdure nella teglia ricoperta con un foglio di carta da forno.
Condire le verdure con sale, olio e pepe e amalgamarle bene.

Tamponare il pesce con un foglio di carta assorbente, ungerlo con un filo d'olio e trasferirlo al centro della teglia, facendo spazio fra le verdure. Aggiungere il rosmarino e la santoreggia e se necessario un pizzico di sale e pepe.



Cuocere in forno caldo ventilato a 180° per circa 20 minuti. Trascorso il tempo indicato, verificare la cottura del pesce. Se è pronto toglierlo e trasferirlo nei piatti, altrimenti proseguire per qualche altro minuto. Se necessario le verdure ancora un po' nel forno con la funzione grill per renderle più croccanti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)