

# Pasta fredda con melanzane grigliate



Oggi vi proponiamo un'idea originale per preparare la pasta fredda, un piatto adatto anche per il pranzo in ufficio in questi ultimi giorni di estate.

La nostra pasta fredda con melanzane grigliate è arricchita con scamorza, pomodorini e olive taggische, per un sapore deciso e corposo.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta (tipo ruote)**

**2 melanzane**

**150 g di pomodorini**

**180 g di scamorza fresca**

**olive taggiasche**

**basilico**

**olio**

Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore e tagliarle a fettine non troppo sottili.

Scaldare una padella antiaderente e grigliare le melanzane facendo attenzione a non bruciarle.



**Man mano che sono pronte, trasferire le melanzane in un piatto e condirle con olio e sale.**

**Nel frattempo cuocere la pasta molto al dente, bloccare la cottura con acqua fredda e scolare bene.**

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

**Tagliare le melanzane in piccoli pezzettini e metterle in una zuppiera capiente, aggiungere i pomodorini, le olive, il basilico e la scamorza tagliata a dadini.**



**Mescolare bene e aggiustare di sale.**



Conservare in frigorifero fino a poco prima di servirla.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[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](#)

---

## [Torta stracciatella](#)



La torta stracciatella è una torta soffice e leggera, perfetta per la prima colazione, ma anche per una gustosa merenda.

### Ingredienti

3 uova

100 g di zucchero di canna

400 g di farina 00

400 g di yogurt magro

1 bustina di lievito

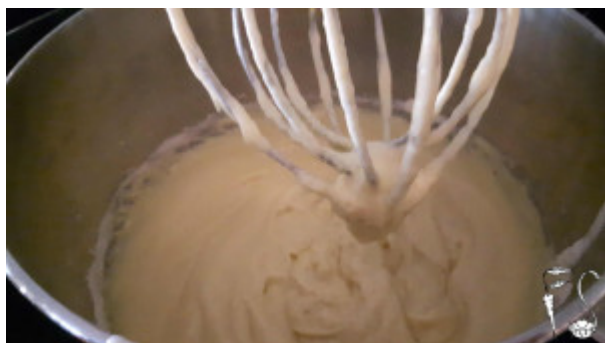
90 g di olio di semi di arachide

200 g di cioccolato fondente

Con l'aiuto di una planetaria montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.



Abbassare la velocità ma sempre mescolando aggiungere l'olio, e piano piano un cucchiaio di farina setacciata con il lievito e uno di yogurt, fino ad esaurimento degli ingredienti.



**Il composto risulterà morbido ma non liquido.**

**Tagliare il cioccolato fondente a scaglie e aggiungerlo al composto.**

**Amalgamare delicatamente mescolando dal basso verso l'alto.**

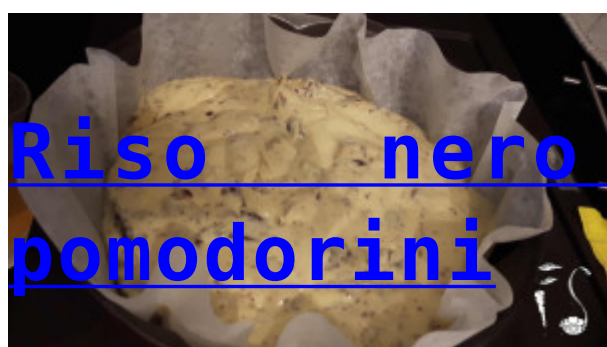


**Versare l'impasto in una tortiera foderata con carta da forno e cuocere a 175° in forno ventilato per circa 40 minuti.**

Attenzione fare sempre la prova dello stecchino, se uscirà asciutto la torta è pronta.  
Sfornare e lasciar raffreddare.



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Dolci](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)



[zucchine e](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta che possiamo definire vegana, buona sia calda che fredda e quindi perfetta anche da portare al lavoro per pranzo: riso nero zucchine e pomodorini.

**Ingredienti per 2 persone**

160 g di riso venere

1 zuccina

6/7 pomodorini datterini

1 scalogno

olio evo

sale

Lavate accuratamente la zuccina e i pomodorini. Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a rondelle sottili. Scaldare un filo d'olio evo in una padella e mettete a rosolare lo scalogno a fuoco lento finché non sarà diventato trasparente. Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli la zuccina e aggiungetela in padella.



Lasciate cuocere la zuccine a fuoco medio per circa 7 minuti. Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate il riso a cuocere.



Tagliate a dadini anche i pomodori datterini e aggiungeteli in padella. Lasciate cuocere per altri 3/4 minuti, salate e mescolate bene il sugo di zucchine e pomodorini e poi spegnetelo.

Finite la cottura del riso venere (ci vogliono circa 18 minuti), scolatelo e saltatelo per un paio di minuti in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Paccheri con zucchine e gamberetti\*\*](#)



Oggi Frasinucina propone dei paccheri con zucchine e gamberetti, un primo piatto cremoso, gustoso e invitante.

In questa ricetta la cottura della pasta viene fatta in due tempi, la prima con la normale bollitura e la seconda direttamente nel condimento. In questo modo i paccheri risultano molto più saporiti.

**Ingredienti per 2 persone**

220 g di paccheri  
250 g di gamberetti freschi  
500 g di zucchine  
1/4 cipolla fresca  
olio  
pepe  
sale  
vino bianco  
latte q.b.

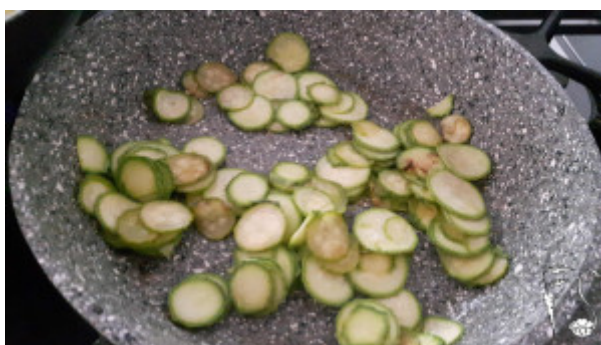
Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle, tutte tranne due, a dadini molto piccoli.

Affettare le altre due zucchine con un mandolina.

Sminuzzare la cipolla fresca e cuocerla in una padella molto capiente con un filo d'olio e un pochino di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere le zucchine tagliate a dadini, salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.



In un'altra padella cuocere le zucchine tagliate a fettine aggiungendo un filo d'olio fino a che iniziano a dorare. Togliere dal fuoco e tenere da parte.



Lavare i gamberetti sotto l'acqua corrente, e pulirne circa 3/4 eliminando la testa, la coda e la buccia esterna. Lasciare gli altri interni.

Non appena le zucchine a dadini sono pronte toglierle dal fuoco e nella stessa padella mettere i gamberi, olio, pepe e un po' di vino bianco.

Cuocere per circa 10 minuti.



**FruLLare metà delle zucchine a dadini in un mixer aggiungendo un po' di latte per rendere il composto più cremoso.**



**Aggiungere ai gamberi in cottura le zucchine e lasciare sul fuoco ancora 5/7 minuti.**

**Togliere in condimento dalla padella e tenerlo da parte.**

**Sempre nella stessa padella ora mettere la crema di zucchine e scaldare a fuoco lento.**

**Cuocere i paccheri e scolarli molto al dente conservando una tazza dell'acqua di cottura.**

**Trasferire i paccheri nella padella con la crema di zucchine, aggiungere l'acqua tenuta da parte e continuare la cottura in padella come se fosse un risotto.**

A cottura quasi ultimata aggiungere le zucchine e i gamberetti.



Saltare ancora qualche minuto e servire aggiungendo come decorazione le zucchine tagliate a fettine tenute da parte.

Buon appetito!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Tortiglioni al sugo di peperoni e carote](#)





Un sugo pronto va bene, se l'avete preparato voi! Se non si riesce a vuotare il frigorifero prima di andare in ferie, al ritorno qualcosa potrebbe essere da buttare. Ma non c'è miglior modo di smaltire la verdura se non preparando un buon sugo! Un sugo fatto in casa che può tornare sempre utile per condire della pasta quando si ha poco tempo per cucinare o da preparare per il pranzo al lavoro. Come i tortiglioni al sugo di peperoni e carote, ideali a pranzo ma anche da portare al lavoro.

## **Ingredienti**

### **Sugo (ingredienti per circa 3 barattoli di sugo):**

2 carote medie  
2 peperoni cornini  
2 scalogni (o 1 solo se è grosso)  
360 g circa di passata di pomodoro  
olio evo  
sale e pepe

### **Per la pasta:**

100 g di tortiglioni per persona

## **Preparazione**

Per prima cosa preparate il sugo. Pelate gli scalogni, tagliateli a rondelle e fateli dorare in padella con dell'olio evo.

Sbucciate le carote e tagliatele a cubetti molto piccoli. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete le carote in padella e alzate la fiamma (fuoco medio). Lasciate andare per circa 6/7 minuti.

Nel frattempo lavate bene i peperoni, privateli dei filamenti e dei semi e tagliateli a cubetti o a listarelle molto piccoli. Quando anche le carote si saranno ammorbidite, aggiungete i peperoni in padella e lasciate cuocere per altri 7/8 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.



Quando la verdura sarà cotta ma ancora leggermente croccante, aggiustate di sale e pepe e aggiungete la passata di pomodoro. Mescolate bene e portate a bollore la passata. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo, lasciate addensare il sugo per un paio di minuti e spegnete.

Se preparate il sugo in quantità maggiori, in modo da tenerlo in dispensa per le evenienze, invasatelo subito finché è bollente, chiudete i vasetti e rovesciateli a testa in giù. Lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e poi rigirateli per creare bene il sottovuoto.

Cuocete poi la pasta e conditela con il sugo di peperoni e carote. Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Biscotti al latte



I nostri biscotti al latte preparati con ingredienti semplici e genuini sono perfetti per la prima colazione.

### Ingredienti

2 uova

100 g di zucchero di canna

500 g di farina 00

129 g di latte

1 bustina di lievito

80 g di olio di semi

latte + zucchero per la guarnizione

Con l'aiuto di una planetaria, montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso.

Aggiungere l'olio, il latte e continuare a mescolare abbassando la velocità.

Aggiungere ora la farina setacciata con il lievito un

cucchiaino alla volta, e mescolare fino a che l'impasto non diventa più corposo.

Prendere piccole porzioni di impasto e formare delle palline, schiacciarle e adagiarle su una teglia coperta con carta da forno.



Con l'aiuto di un pennello, bagnare la superficie dei biscotti con il latte e aggiungere su ciascuno una spolverata di zucchero di canna.

Cuocere in forno caldo a 170° per 20/25 minuti.

I biscotti devono essere dorati in superficie ma rimanere morbidi dentro.



Pronti per inzupparli? Buona colazione a tutti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Rose di affettato su squacquerone con olive di Cerignola



Non è una ricetta ma un'idea veloce per un aperitivo improvvisato. Perché tirare fuori dalla dispensa le solite patatine, quando con pochi ingredienti ma buoni si può fare di meglio? Con un po' di affettato, squacquerone e olive si può preparare un buon aperitivo, sostanzioso e bello da vedere. Oggi quindi vi proponiamo delle rose di prosciutto cotto e golfetta su squacquerone con olive di Cerignola. E' un'idea che potrete preparare anche con altri tipi di affettato e con altri formaggi a pasta molle.

## Ingredienti e preparazione

1 fetta di affettato (prosciutto cotto o golfetta o quello che preferite) per ogni rosa che intendete fare  
2 cucchiaini di squacquerone per ogni rosa  
1 oliva di Cerignola per ogni rosa

Adagiate lo squacquerone disponendolo con ordine nel piatto.

Con l'aiuto di una forchetta arrotolate l'affettato fino a formare una rosa e disponetela sul formaggio facendola aderire bene in modo che non si sposti.

Al centro di ogni rosa inserite un'oliva e il gioco è fatto!



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Cous Cous zucchini e  
gamberetti](#)



In estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee di piatti freddi perfetti da gustare in spiaggia ma...purtroppo ottimi anche per il pranzo in ufficio. Dopo il [farro tricolore](#), oggi vi proponiamo in nostro cous cous zucchine e gamberetti.

**Ingredienti per 4/6 persone**

500 g di cous

700 ml di acqua

1 kg di zucchine

30 g di cipolla fresca

400 g di gamberetti

Per prima cosa preparare il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Normalmente si mette il cous cous in una ciotola capiente, si copre con l'acqua bollente leggermente salata, si aggiunge un filo d'olio e si lascia riposare con coperchio per 5/8 minuti.



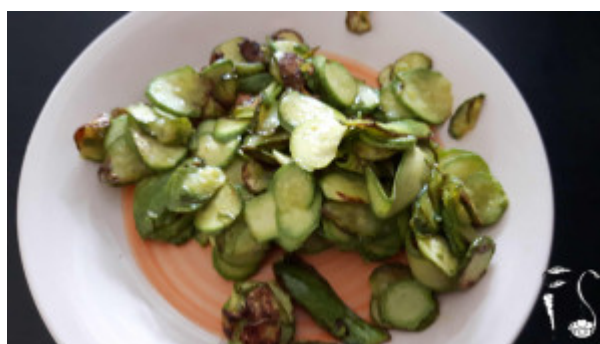


Mentre il cous cous riposa, preparare il condimento. Sminuzzare la cipolla e scaldarla con un filo d'olio in padella.

Tritare finemente le zucchine, lasciandone da parte 3, strizzarle e metterle nella padella con la cipolla. Salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.



Tagliare le restanti zucchine a rondelle e cuocere in un'altra padella con un filo d'olio a fuoco vivo, in modo che restino leggermente croccanti.



Scongelare i gamberetti, lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli in una padella con olio, e un po' di vino bianco per circa 10 minuti. Non far asciugare totalmente il sughino di cottura che darà un buon

sapore al cous cous.



Quando tutti gli ingredienti sono pronti, sgranare il cous cous con una forchetta e versarlo nella padella con le zucchine.

Aggiungere olio e mescolare bene.



Aggiungere le zucchine tagliate a rotelle e i gamberetti. Aggiustare di sale e di olio se necessario.



Il cous cous si può servire sia tiepido che freddo, potete impiattarlo con l'aiuto di un coppapasta per dare una forma o servirlo come antipasto in piccoli bicchierini.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

## [Garganelli speck e zucchini](#)



I garganelli speck e zucchini sono un primo piatto saporito, che va bene in qualsiasi stagione.

La ricetta è semplicissima e bastano solo 3 ingredienti.

**Ingredienti per 2 persone**

**200 g di garganelli**

**1 zuccina abbastanza grande**

**50 g di speck**

**olio evo**

**Lavate bene la zuccina e tagliatela a dadini piuttosto piccoli.**



**Mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere la zuccina a dadini a fuoco basso. Nel frattempo tagliate a listarelle lo speck.**



**Portate a bollore un tegame di acqua, salatela con sale grosso e buttate i garganelli.**



**Mentre la pasta cuoce (ci vogliono circa 8/9 minuti), quando le zucchine si saranno ammorbidite, aggiungete le listarelle di speck in padella insieme alle**

zucchine. Saltate per qualche minuto.



Quando lo speck sarà diventato rosa, aggiungete circa un mestolo di acqua di cottura e lasciate andare a fuoco medio finché il condimento non sarà diventato un po' cremoso.



Scolate la pasta e saltatela in padella con il condimento di speck e zucchine.



E buon appetito!

Puoi trovare altre ricette con i garganelli: i [garganelli con pesto di piselli basilico e pinoli](#), oppure i nostri [garganelli panna golfetta e piselli](#)!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)