

Farro tricolore



Oggi vi proponiamo un piatto estivo, fresco e colorato : farro tricolore, con pomodorini, rucola e scamorza. Che dire è perfetto per il pranzo di ferragosto, al mare o in campagna, ma anche per il pranzo in ufficio.

Ingredienti per 2 persone

220 g di farro
270 g di pomodorini
100 g di scamorza
70 g di rucola
olio
sale

Lavare il farro e cuocerlo in abbondante acqua. Scolarlo e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo lavare i pomodorini e la rucola. Quando il farro è freddo aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi.

Condire con olio e mescolare bene.

Aggiungere ora la scamorza tagliata a dadini e la rucola.



Mescolare bene, aggiustare di sale e olio e conservare in frigorifero fino al momento di servirlo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Panzanella rivisitata](#)



Oggi sono rientrata tardi dal lavoro, avevo fretta di preparare la cena, cercavo qualcosa di veloce e che, allo stesso tempo, mi liberasse il frigorifero di un po' di zucchine e pomodori: ecco che allora una rivisitazione della [panzanella](#) è proprio quello che fa al caso mio! Una panzanella di friselle pugliesi con pomodori, zucchine (che non sono presenti nella ricetta originale) e scalogno. Il basilico, grande protagonista della panzanella, si può comunque aggiungere.

Ingredienti per 2 persone

2 friselle pugliesi

2 pomodori (3 se non sono tanto grandi)

2 zucchine

1 scalogno grosso (2 se sono piccoli)

aceto di mele

olio evo

sale

Lavate accuratamente le zucchine e i pomodori. Tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella calda con olio evo. Tagliate a dadini le zucchine e aggiungetele in padella.



In una ciotola mettete due bicchieri circa di acqua e aggiungete dell'aceto di mele. Sbriciolate le frise e bagnatele nell'acqua e aceto fino ad ammorbidirle. Scolatele, strizzatele leggermente e mettetele da parte.



Tagliate a dadini anche i pomodori e iniziate a condire la panzanella. Aggiungete i pomodori alle frise. Quando le zucchine saranno cotte ma ancora croccanti (circa 10 minuti di cottura, anche meno se fate i dadini piuttosto piccoli), aggiungetele con lo scalogno alle friselle. Aggiustate di sale e condite con abbondante olio evo.



Se vi piace, potete aggiungere un altro po' di aceto di mele.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Zucchine ripiene al forno con patate



Oggi vi proponiamo un secondo piatto tipico della stagione estiva, zucchini ripiene al forno con patate, ottime da gustare anche fredde. In questa versione le zucchini 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 [zucchini ripiene di prosciutto cotto e scamorza](#).

Ingredienti per 2 persone

4 zucchini 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](#)

[Benvenuta Giulia!](#)



Da oggi, 3 agosto 2016, FraSi in cucina ha una nuova aiutante!

Dopo la consueta lunga attesa, è nata la bimba di Francesca! Si chiama Giulia ed è meravigliosa!

Voglio fare anche qui le mie più vive congratulazioni a

mamma Francesca e a papà Simone!
Vi voglio bene!

Silvia

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

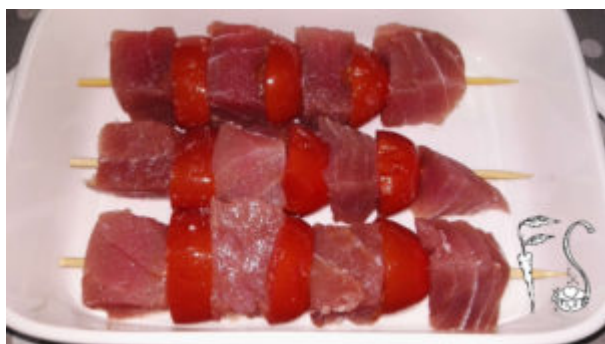
un pizzico di sale e pepe

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](#)

Spaghetti vongole zucchine e zafferano



Oggi su Frasinucina un primo piatto invitante e gustoso, spaghetti vongole zucchine e zafferano, una vera bontà.

Perfetti per un pranzo estivo, semplici e veloci da preparare.

Ingredienti per 2 persone

400 g di vongole

300 g di zucchine

250 g di spaghetti

basilico

vino bianco

olio

sale

pistilli di zafferano

Prima di iniziare la preparazione della ricetta, mettere le vongole in ammollo in acqua salata per almeno un'ora in modo che elimino eventuale sabbia.

Sciacquare le vongole e metterle in una padella con un bicchiere di acqua. Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti, che dovrebbero essere sufficienti per far aprire i gusci.



Nel frattempo lavare le zucchine, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne. Solo una tagliarla a fettine molto sottili con un pelapatate.

Mettere le zucchine tagliate a julienne in una padella con olio e sale. Cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, poi abbassare la fiamma e cuocere per circa 10 minuti. A metà cottura aggiungere 4 foglie di basilico spezzettate.

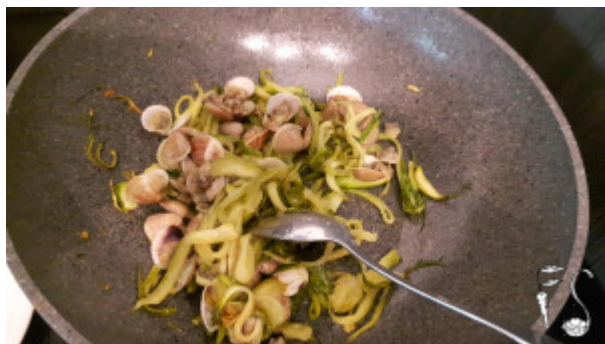


In un'altra padella cuocere le fettine di zucchine con un filo d'olio per circa 7/8 minuti, fino a che non iniziano a dorare.

Far raffreddare le vongole ed eliminare metà dei gusci. Rimetterle nuovamente sul fuoco, aggiungendo l'acqua di cottura precedentemente filtrata, olio e vino bianco. Cuocere per circa 5/10 minuti in modo che si insaporiscano bene. A piacere aggiungere uno spicchio di aglio.



Unire le zucchine e cuocere ancora qualche minuto.



Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo sciogliere i pistilli di zafferano in un bicchiere con un mestolo di acqua di cottura della pasta e dopo aggiungerlo nella padella con le zucchine e le vongole.

Con le zucchine tagliate a fettine, realizzare dei piccoli spiedini.

Scolare la pasta molto al dente e cuocerla gli ultimi minuti nel condimento, aggiungendo se necessario ancora

un po' di acqua di cottura.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Calamari in padella con zucchini a julienne



Un secondo piatto estivo e leggero, oggi FrasinCucina propone dei calamari in padella con zucchini 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 zucchine! 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 zucchine 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 dadi non troppo piccoli. In una padella mettete a scaldare due cucchiaini 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 cucchiaini 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](#)