

Filetti di merluzzo con carciofi



Non sempre per cena si ha il tempo di preparare dei piatti elaborati e tenere sempre nel congelatore gli ingredienti giusti è un'ottima ancora di salvezza.

Il piatto di oggi infatti è preparato con ingredienti congelati, pronti all'uso, ma non per questo meno buoni.

La particolarità del piatto sta nell'abbinamento di ingredienti insoliti, ma l'esperimento è ben riuscito.

Ingredienti per 2 persone

300 g di carciofi surgelati

400 g di filetti di merluzzo

2 cucchiaini di olive taggiasche

1 cucchiaino di capperi

Olio

sale

Per prima cosa mettere i carciofi in un padella con un filo di olio e un pochino di acqua. Aggiungere le olive e i capperi e cuocere per circa 10/minuti, fino a che i carciofi si ammorbidiscono.



Trasferire i carciofi in un piatto e tagliarli a spicchi.

Adagiare i filetti di merluzzo nella padella, aggiungere i carciofi e un filo di olio.

Cuocere per circa 15 minuti e se necessario aggiungere un pochino di acqua durante la cottura.



Pochi minuti i filetti di merluzzo con carciofi saranno pronti.

Una ricetta salvacena, semplice, veloce ma gustosa!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Pollo all'arancia



E andiamo sull'agrodolce con dei bocconcini di pollo all'arancia. Un gusto un po' insolito quello dell'agrodolce, ma se si trova il giusto equilibrio diventa un piatto delicato e molto buono!

Ingredienti per 2 persone

300 g circa di pollo

2 arance

1 bicchiere di vino bianco

farina

1 spicchio d'aglio

olio evo

sale e pepe

Tagliate il pollo a bocconcini ed infarinateli. In una padella mettete a rosolare uno spicchio d'aglio in olio evo fino a farlo dorare. Aggiungete quindi i bocconcini di pollo infarinati e fateli dorare a fiamma media.



Mentre il pollo cuoce, spremete le arance e filtrate il succo. Quando l'impanatura del pollo si sarà dorata e il pollo sarà a metà cottura circa, sfumate con il vino bianco fino a farlo evaporare. Aggiungete metà del succo d'arancia e abbassate la fiamma. Quando gli zuccheri del succo d'arancia avranno caramellato, togliete il pollo dalla padella, lasciando il succo caramellato, a cui aggiungerete qualche scorza delle arance precedentemente spremute.

Aggiungete la parte restante del succo d'arancia, fate scaldare qualche secondo senza far caramellare troppo. Impiattate il pollo e versatevi sopra il succo e le scorze di arancia e il piatto è pronto!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gnudi burro e salvia](#)



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice, delicato ma di grande effetto.

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)

450 g di ricotta di pecora

40 g di farina + quella per la lavorazione

1 uovo

parmigiano grattugiato

pepe

noce moscata

burro e salvia per il condimento

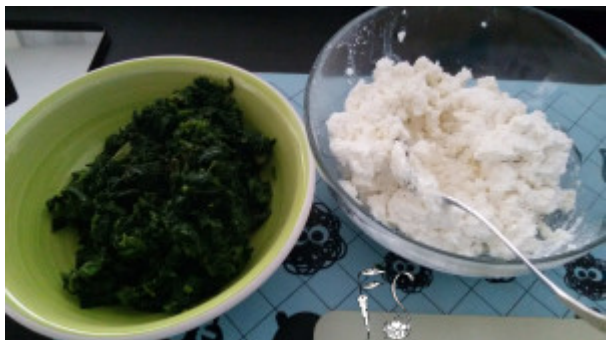
Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare.

Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola

con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Sciogliere intanto il burro in una padella con le foglie di salvia e tenere da parte.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.



Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



Saltare un minuto a fuoco vivo e servire ben caldi con una spolverata di parmigiano.

Se dovessero avanzare, nessun problema, portateli a lavoro il giorno successivo, qualche secondo in microonde e saranno buonissimi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Tagliatelle con crema di salsiccia e tartufo



Un primo piatto dal sapore deciso ma delicato al tempo stesso: tagliatelle con crema di salsiccia e tartufo! Un'idea ottima per un pranzo domenicale. Ecco la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g circa di tagliatelle

2 salsicce

1/2 cipolla

1 pallina di tartufo

60 ml di panna

olio evo

Preparazione

Tagliate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in padella con un filo d'olio evo. Aggiungete la salsiccia privata della pelle e spezzettata grossolanamente con le mani e lasciate cuocere per circa 10/15 minuti. Aggiungete la panna e fatela scaldare appena. Passate il tutto al mixer per ridurre a crema.



Ripassate in padella in modo che la salsa rimanga calda e nel frattempo portate a bollore una pentola d'acqua, salate e cuocete le tagliatelle lasciandole leggermente al dente. Ultimate la cottura delle tagliatelle saltandole in padella nella crema. Aggiungete il tartufo tagliandolo a scaglie e servite.

Sentirete che bontà!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Zuppa inglese](#)



Su grande richiesta per il compleanno di Simone quest'anno ho preparato la zuppa inglese, uno dei suoi dolci preferiti...ma anche se era la prima volta che provavo a farlo, non potevo deludere le sue aspettative. L'impegno è stato tanto ma il risultato è stato ottimo.

Ingredienti

Per il pan di spagna

5 uova intere
150 g di zucchero
75 g di farina
75 g di fecola di patate
1 pizzico di sale

Per la bagna

15 cucchiaini di alchermes
15 cucchiaini di acqua

Per prima cosa montare le uova con lo zucchero fino a che non diventano spumose e raddoppiano di volume. Con l'aiuto di una planetaria il risultato è garantito.

Una volta montate le uova aggiungere a mano, la farina e la fecola setacciate, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontare le uova.

Versare l'impasto in una teglia foderata con carta da forno.



Cuocere a 180° per circa 15 minuti.



Lasciar raffreddare e tenere da parte. L'ideale è preparare il pan di spagna un giorno prima.

Per la crema pasticcera

6 tuorli d'uovo

750 g di latte fresco

225 g di zucchero

1 pizzico di sale

112 g di farina

1/2 bacca di vaniglia

50 g di cioccolato fondente

Per preparare la crema, versare 3/4 del latte in un pentolino, aggiungere metà dello zucchero e i semi della vaniglia (tagliare la bacca a metà nel senso della lunghezza e con un coltellino prelevare la polpa).

Scaldare a fuoco lento, senza portarlo ad ebollizione. Versare i tuorli in un recipiente, aggiungere lo zucchero e mescolare con una frusta. Lavorare le uova,

senza montarle, fino a che lo zucchero non si scioglie.

Aggiungere la farina setacciata e continuare a mescolare facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungere il latte freddo e continuare a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versare la crema nella pentola con il latte caldo e sempre mescolando cuocere a fuoco lento. Quando inizia a bollire alzare la fiamma e cuocere per qualche minuto facendo attenzione a non farla attaccare al fondo.

Separare 3/4 di crema e tenerla da parte; aggiungere alla restante il cioccolato fondente tagliato a scaglie. Mescolare fino a che il cioccolato si scioglie.



Lasciar riposare le creme fuori dal frigo fino a che non si raffreddano e poi metterle in frigo coperte da un foglio di carta trasparente, facendo in modo che sia a contatto con le creme per evitare che si formi la crosticina.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, si può assemblare la zuppa inglese.

Tagliare il pandispagna in fettine di circa 2/3 centimetri di altezza e coprire il fondo di una pirofila. Con l'aiuto di un pennello bagnare abbondantemente il pandispagna con l'archemes diluito con l'acqua.



Distribuire sul pandispagna uno strato di crema gialla e spalmare uniformemente.

Formare ora un nuovo strato di pandispagna, bagnarlo con il liquore e coprire con la crema al cioccolato.

Di nuovo un nuovo strato di pandispagna ed infine la restante crema gialla.



Far riposare la zuppa inglese in frigorifero qualche ora. Ancora meglio se riuscite a prepararla la sera precedente.

Decorare la torta a piacimento con le gocce di cioccolato fondente o con una spolverata di cacao amaro.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Cannelloni al ragù



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta con i cannelloni senza besciamella: cannelloni al ragù! Per il ripieno abbiamo usato, oltre alla classica ricotta, anche della mozzarella, il tutto insaporito con del prosciutto cotto e abbondante prezzemolo. Ingredienti semplici per un grande risultato!

Ingredienti per 2 persone

6 cannelloni già pronti
80 g circa di prosciutto cotto
100 g di ricotta
100 g di mozzarella
prezzemolo
ragù di carne
parmigiano reggiano grattugiato
sale
pepe
olio evo

Portate a bollore una casseruola di acqua, salate l'acqua e sbollentatevi i cannelloni per 2 minuti circa. Toglieteli quindi dall'acqua e metteteli in un piatto a raffreddare, ben distanziati in modo che non si attacchino. Nel frattempo preparate il ripieno.

Tritate finemente al coltello il prosciutto cotto e

mettetelo in una ciotola. Aggiungete la ricotta e mescolate. Tagliate a dadini molto piccoli la mozzarella e aggiungetela al composto. Lavate il prezzemolo, asciugatelo bene disponendolo tra due panni asciutti e poi tritatelo molto fine, sempre al coltello. Aggiungetelo al composto, versate un filo d'olio evo, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene in modo da ottenere un ripieno uniforme. Preriscaldate il forno a 180/200°C.



Con le mani, o aiutandovi con un cucchiaino, riempite bene i cannelloni, facendo attenzione a non romperli. In una teglia, cospargete sul fondo uno strato di ragù di carne e disponetevi sopra i cannelloni ripieni l'uno accanto all'altro su un unico strato.



Copriteli con un altro strato di ragù di carne e spolverate la superficie con del parmigiano reggiano grattugiato.



Infornate in forno già caldo (180°C) per circa 20 minuti. E i vostri cannelloni sono pronti!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini di risotto](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta semplicissima e classica, ma preparata in un modo diverso dal solito: involtini di risotto agli odori. Una ricetta che ben si presta come “svuotafrigo” ma che vi darà un grande gusto nel mangiarla!

Ingredienti per 2 persone

2 bicchieri di riso Roma (o riso a chicco grosso)

1 cipolla

1 carota

1 costa di sedano

2 noci di burro

50 g di lardo di Colonnata

sale e pepe

Tritate finemente la cipolla, la carota e la costa di sedano (potete aggiungere qualsiasi odore abbiate in frigorifero). In una casseruola fate fondere una noce di burro, mettete poi a soffriggere il trito di odori. Aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Aggiungete 3 bicchieri di acqua per ogni bicchiere di riso che avete tostato, quindi 6 bicchieri d acqua, in modo che il riso sia completamente coperto dall'acqua. Lasciate cuocere per almeno 18 minuti.

Quando tutta l'acqua si sarà assorbita, aggiungete un'altra noce di burro e mantecate bene il risotto, aggiustandolo di sale e pepe.

Per l'impiazzamento, utilizzate delle cocotte o delle formine per sformati: foderatele con le fette di lardo di Colonnata, riempitele con il risotto e infine richiudete i “lembi” del lardo, in modo da creare una sorta di involtini.

Con il calore del risotto, il lardo tenderà a sciogliersi leggermente e a diventare trasparente, così

da far intravedere il riso all'interno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini con asparagi](#)



Un secondo simpatico da presentare, leggero e gustoso: involtini con asparagi e formaggio filante. Un'idea originale per una cena in compagnia.

Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo in fette sottili

300 g di asparagi

8/10 fettine di formaggio dolce tipo [Galbanino](#)

olio

sale

pepe

Per prima cosa cuocere gli asparagi in acqua bollente per qualche minuto, fino a che non diventano morbidi.

In questa ricetta abbiamo usato degli asparagi congelati ma, se di stagione, potete utilizzare gli

asparagi freschi. In questo caso, prima di cuocerli, eliminare la parte finale del gambo e lavarli accuratamente.

Quando gli asparagi sono cotti, scolarli e saltarli in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Lascarli raffreddare qualche minuto.

Nel frattempo, stendere le fettine di petto di pollo su un tagliere, mettere al centro il formaggio, tagliato a metà e 2 asparagi, tagliati in tre parti. Arrotolare ogni involtino delicatamente, chiudere le estremità con uno stuzzicadenti e infarinarli.



Scaldare nella padella utilizzata prima per gli asparagi un filo d'olio, adagiare gli involtini, salare leggermente, aggiungere una spolverata di pepe e cuocere per circa 15 minuti girandoli di tanto in tanto per farli dorare su tutti i lati.

Quando sono cotti, trasferirli nel piatto e aggiungere una fettina di formaggio che con il calore si fonderà e renderà tutto ancora più gustoso.

Per un'alternativa provate anche i nostri [involtini di petto di pollo con carciofi](#).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Lasagne con i carciofi](#)



Oggi vi proponiamo delle lasagne con i carciofi, soffici e delicate. Un piatto semplice e veloce da preparare, ottimo per un pranzo domenicale, e perché no, se ne avanza una porzione utilizzatela il giorno dopo in ufficio, saranno ancora più buone.

Se utilizzate tutti ingredienti freschi potete congelare le lasagne e cuocerle al momento del bisogno.

Ingredienti per 4 persone

12 fogli di pasta per lasagne già pronta

900 g di carciofi

60 g di pancetta

sale

olio

Per la besciamella

1 litro di latte

4 cucchiai di farina

100 g di burro

sale

noce moscata

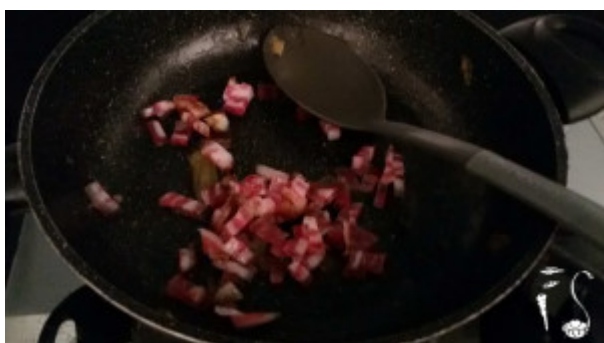


Per prima cosa mettere i carciofi in una padella con mezzo bicchiere di acqua e un filo d'olio. Salare e cuocere fino a che diventano morbidi. In questa ricetta abbiamo usato dei carciofi interi ma potete usare anche quelli già tagliati a spicchi, varia leggermente il tempo di cottura.



Quando i carciofi sono morbidi, tagliarli a spicchi e cuocere ancora fino a che l'acqua sarà completamente assorbita.

Togliere i carciofi dalla padella e far saltare qualche minuto la pancetta tagliata a dadini. Sminuzzare i carciofi in pezzi più piccoli, aggiungerli alla pancetta e cuocere ancora qualche minuto in modo che si insaporiscano bene. Tenere da parte qualche spicchio di carciofo intero per la decorazione del piatto.



Mentre il condimento è sul fuoco, preparare la besciamella.

In un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere 4 cucchiaini di farina, mescolare bene facendo amalgamare il composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo necessario per farla addensare, mescolando continuamente. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.



Quando la besciamella è pronta, versarne qualche cucchiaino nei carciofi e amalgamare.



**Versare un po' di besciamella sul fondo della teglia e adagiare la pasta, aggiungere i carciofi, ancora besciamella e poi di nuovo due sfoglie di pasta fino all'esaurimento degli ingredienti.
Coprire l'ultimo strato con la restante besciamella e un po' di pangrattato.**



Cuocere in forno caldo a 175° per circa 45 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Scroccadenti



Ricetta tipica della biscotteria secca, in Romagna sono chiamati Scroccadenti quelli che in Toscana si chiamano Cantucci. Sono semplicissimi da fare, sono buonissimi e, per mantenere le tradizioni e la regionalità, vanno rigorosamente abbinati ad un bel bicchiere di Albana passito o ad un Vin Santo del Chianti.

Ingredienti

330 g di farina

1/2 bustina di lievito (8 g)

150 g di zucchero

50 g di burro

3 uova

100 g di mandorle con la buccia

In una ciotola unite tutti gli ingredienti, tranne le mandorle e un tuorlo d'uovo.

Mescolate e amalgamate fino ad ottenere un composto omogeneo. Utilizzate una spatola, perché l'impasto risulterà un po' colloso. Se è troppo morbido aggiungete un po' di farina.

Aggiungete le mandorle e amalgamatele in maniera uniforme nell'impasto.

Con le mani leggermente unte, formate dei cilindretti di impasto, come dei salamini, e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno.



Con il tuorlo avanzato, pennellate la superficie dei cilindretti.



Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Dopodiché disponete i cilindretti su un tagliere e tagliateli a fettine con un coltello non seghettato a lama alta. Tagliate con movimenti decisi in modo da non rompere o sbriciolare l'impasto perché sarà ancora leggermente morbido all'interno. In questo modo otterrete i vostri scroccadenti o cantucci!



Riponeteli sulla teglia e infornateli di nuovo ma a temperatura leggermente più bassa, 170°C circa, e scottateli per altri 3/4 minuti tenendo lo sportello del forno leggermente aperto.

Ed ecco fatto! I biscotti scroccadenti sono pronti e croccanti al punto giusto!



Nota: i cilindretti in cottura lievitano, quindi modellate l'impasto prima di infornarlo in modo da ottenere la forma che volete. In questa ricetta infatti ho fatto degli scroccadenti piuttosto grandi, ma più fate piccoli i cilindretti e più li schiacciate prima di infornarli, più sottili e appiattiti verranno i

vostri biscotti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)