

# Uova in padella con peperoni



Un'idea originale e colorata per servire delle semplici uova in padella che diventano dei fiori colorati e danno un tocco di allegria anche in una fredda giornata invernale.

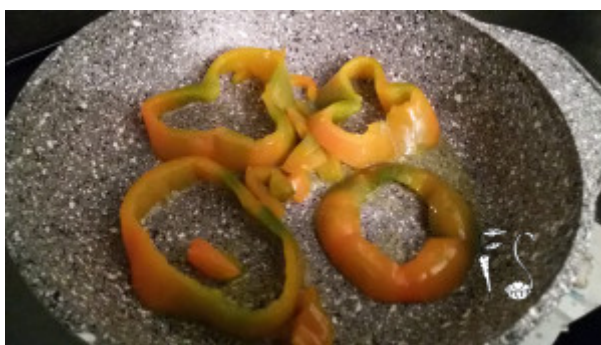
## Ingredienti per 2 persone

1 peperone  
4 uova  
olio  
sale

Per prima cosa lavare il peperone sotto l'acqua corrente, eliminare la calotta superiore e ritagliare 4 cerchi, facendo attenzione a non romperli. Eliminare i semi e i filamenti bianchi.

Far bollire un po' acqua in una pentola, cuocere i peperoni per circa 10 minuti, in modo da ammorbidirli ma non troppo perché devono mantenere la forma.

Scolare i peperoni e metterli in una padella con un filo di olio, scaldare leggermente e cuocere da entrambi i lati facendo attenzione a non romperli.



Versare dentro ciascun peperone un uovo, salare e cuocere a fuoco lento e con un coperchio per circa 5/8 minuti.

Le uova devono cuocere ma il rosso non deve addensare troppo.



Il risultato è un piatto simpatico di effetto, seppur molto semplice e genuino.

[Torna alla Home](#)



[Vedi altro in secondi](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Buon Anno!](#)

Tanti auguri per un 2016 sereno, ricco di emozioni e soddisfazioni e soprattutto pieno di buone occasioni per sedersi alla stessa tavola a condividere momenti all'insegna del gusto!

FraSi in cucina

---

## [Focaccia nera con robiola e salsa di melanzane](#)



Come antipasto per il vostro cenone di Capodanno, vi proponiamo un finger food poco elaborato ma delicato, che si presta a tantissime varianti di farcitura: focaccia nera con robiola e salsa di melanzane.

Un'idea semplice che potrete riproporre in tante altre occasioni! Ecco la ricetta...

### Ingredienti per 6 persone

250 g di farina ai 7 cereali (preparato per pane nero)

1/2 bustina di lievito

140 ml di acqua

1 melanzana

100 g di robiola

olio evo

sale grosso

sale e pepe

### Preparazione

Iniziamo con la preparazione della focaccia. Mettete nel robot la farina, il lievito e 2 cucchiaini di olio evo e iniziate a mescolare. Poco alla volta aggiungete l'acqua, tiepida, sempre mescolando. Impastate per 5/6 minuti fino ad ottenere un impasto piuttosto "colloso". Mettete l'impasto così ottenuto in una ciotola capiente, dopo aver cosperso il fondo con un po' di olio evo. Coprite con uno straccio bagnato e lasciate lievitare per circa 1 ora.



Dopo un'ora, l'impasto sarà di consistenza "spumosa" e potrà essere steso a focaccia per una seconda lievitazione. Ricoprite quindi una teglia con un foglio di carta da forno e con le mani stendetevi l'impasto

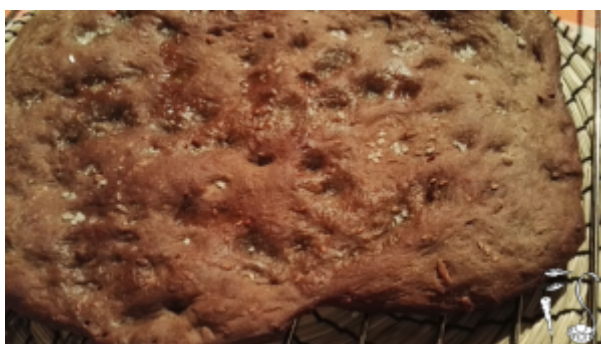
della focaccia fino a renderlo circa rettangolare.



Ricoprite con un panno e lasciate lievitare per almeno altre 2 ore.



A questo punto, sull'impasto lievitato create dei buchi con le dita, cospargete di sale grosso e ancora un po' di olio evo. Infornate in forno già caldo a 220°C per circa 10/15 minuti. E la vostra focaccia è pronta!



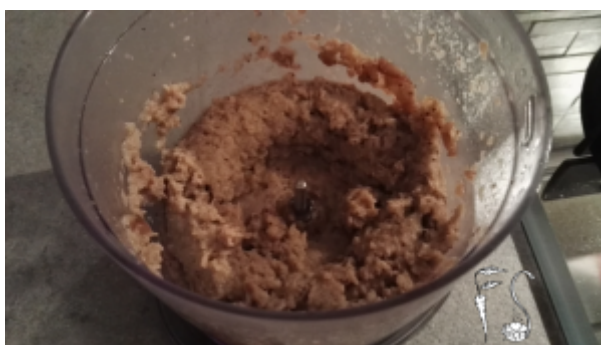
Lasciate raffreddare la focaccia su una griglia e nel frattempo procedete con la preparazione della salsa di melanzane.

Lavate ed asciugate una melanzana, privatela della buccia e tagliatela a dadini. In una padella mettete un

filo d'olio evo e mettete a cuocere i cubetti di melanzana a fiamma bassissima, in modo che la melanzana appassisca perdendo tutta l'acqua contenuta all'interno.



A fine cottura della melanzana aggiungete sale e pepe. Mettete il tutto nel mixer con due cucchiaini di acqua calda per ottenere una salsa di melanzane non troppo liquida.



Tagliate la focaccia a quadretti e dividetela a metà per farcirla. Spalmate la robiola sulla metà inferiore, ricoprite con un po' di salsa di melanzane e chiudete. Un finger food che vi farà leccare anche le dita!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Passatelli in brodo



Per il vostro cenone di capodanno, ma non solo, vi proponiamo un primo piatto tipico della tradizione romagnola: i passatelli in brodo. Un piatto povero della tradizione contadina, quindi un piatto semplice, ma molto buono e che si presta a tante varianti.

**Ingredienti per 4 persone**

**Per i passatelli:**

3 uova

230 g di parmigiano

230 g di pangrattato

1 pizzico di sale

**Per il brodo:**

1 carota

1 cipolla bianca

1 costa di sedano

qualche rametto di prezzemolo

4 litri di acqua

1 kg circa di carne di gallina da brodo

sale grosso

**Preparazione**

Per prima cosa prepariamo il brodo di gallina. Mettete l'acqua in una casseruola piuttosto grande. Pulite e

pelate la carota e la costa di sedano e tagliateli grossolanamente. Pelate e tagliate grossolanamente anche la cipolla. Mettete nella casseruola la carota, la cipolla, il sedano e la carne di gallina, accendete il fuoco e portate a bollore. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo e lasciate su fuoco bassissimo per circa 2 ore.

Di tanto in tanto, con una ramina, eliminate il grasso che affiora in superficie.

Al termine delle due ore, filtrate il brodo eliminando la carne e la verdura e lasciatelo raffreddare.

Nel frattempo preparate i passatelli.



Mettete nel robot da cucina circa 150 g di parmigiano, 150 g di pangrattato e le uova. Iniziate ad impastare e poco a poco, in base alla consistenza dell'impasto, aggiungete, in pari proporzioni, la parte restante di parmigiano e pangrattato, fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo morbido.

Con l'impasto così ottenuto, create delle palline non troppo piccole e, una ad una, mettetele nello schiacciapatate.



**Chiudete lo schiacciapatate e fate cadere i passatelli nel tegame con il brodo.**



**Prima di cuocere i passatelli, lasciateli un po' a mollo nel brodo, in modo da farli insaporire ancora di più e in modo da compattare bene l'impasto, così non si romperanno in cottura.**

**Riaccendete il fuoco e riportate a bollire il brodo coi passatelli. Quando saliranno a galla, saranno pronti!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altri Piatti Tipici](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## **Buon Natale!**

**FraSi in Cucina augura a tutti voi un felice Natale e vi aspetta anche la prossima settimana con qualche idea per il cenone di capodanno!**

**Tanti auguri da Silvia e Francesca**

---

# Risotto di mare



Oggi vi proponiamo il risotto di mare, pieno di "inciampi" come si dice a Livorno ovvero bello ricco di pesce, come gamberetti, calamari, pannocchie e vongole. E' un primo adatto ad ogni occasione e perfetto per il cenone di Natale.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

150 g di gamberetti

1 calamaro

250 g di pannocchie

400 g di vongole

300 g di riso

1 cipolla

1 patata

1 carota

olio

peperoncino

latte

burro

Per prima cosa mettere le vongole in ammollo in acqua fredda e sale e lasciarle qualche ora.

Mentre le vongole stanno spurgando pulire il calamaro,

eliminando le viscere interne e la pelle, tagliarlo in piccoli pezzettini e cuocerlo in una padella con mezzo bicchiere di acqua.

Pulire le pannocchie estraendo la polpa interna. Lasciare da parte le teste e le code e lasciare due pannocchie più piccole intere.

Pulire i gamberetti eliminando la testa e la coda e la corazza esterna.

Lavare il pesce sotto l'acqua corrente e aggiungerlo nella padella con i calamari. Se necessario aggiungere un pochino di acqua.

Mentre il pesce cuoce mettere in una pentola la patata e la carota sbucciate, le teste e le code delle pannocchie e far cuocere il brodo che poi verrà usato per la cottura del riso.

Nel frattempo lavare le vongole sotto l'acqua corrente e metterle in una padella per far aprire i gusci con un bicchiere di acqua.



Una volta che le vongole sono aperte trasferirle nella padella con i calamari le pannocchie e i gamberi eliminando alcuni gusci. Aggiungere un po' di olio e il peperoncino.

Lasciar cuocere per circa 15 minuti.



Nel frattempo far dorare un piccolo pezzettino di cipolla con un filo d'olio in una pentola capiente, aggiungere il riso, tostarlo per qualche minuto e poi sfumarlo con il vino bianco. Procedere con la cottura del riso aggiungendo di volta in volta il brodo. A metà cottura aggiungere il pesce.

Quando il riso è quasi cotto aggiungere un filo di latte, mescolare e spegnere il fuoco. Aggiungere una noce di burro, mantecare ed impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette di Natale](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Polpette ceci e gamberi](#)



Le feste si avvicinano e FrasinCucina vi propone qualche idea sfiziosa per il cenone della vigilia o per il pranzo di Natale.

Oggi iniziamo con un antipasto da gustare come fingerfood, delle polpette di ceci e gamberi cotte al forno.

#### **Ingredienti per 8 polpette**

**150 g di ceci lessi**

**4 gamberi**

**200 g di patate**

**timo**

**olio**

**sale**

Ripassare i ceci precedentemente ammollati e lessati, in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Nel frattempo lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua con la buccia. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 min, fino a che non diventano morbide.

Far raffreddare le patate, sbucciarle e tagliarle a dadini.

Pulire i gamberi, eliminando il guscio e la coda, ma lasciando intatta la testa che servirà sia per dare sapore durante la cottura che per la decorazione del piatto.

**Cuocere i gamberi in una padella con un filo d'olio e un po' di vino bianco, per circa 7/8 minuti.**

**Frullare i ceci con le patate e il timo, aggiungendo se necessario un filo di olio.**



**Aggiungere alla crema ottenuta i gamberi tagliati a tocchetti e amalgamare bene il composto.**



**Versare il pangrattato su un foglio di carta di alluminio e versare all'interno un cucchiaino di impasto. Formare le polpette e adagiarle sulla placca del forno.**



Cuocere a 180° per circa 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Risotto con la zucca](#)



Buono, profumato, delicato, il risotto alla zucca è un primo piatto perfetto per ogni occasione.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di riso carnaroli biologico

450 g di zucca

½ cipolla

salvia

peperoncino

latte  
parmigiano grattugiato  
brodo vegetale  
vino bianco

Per prima cosa pulire la zucca eliminando la buccia esterna e tagliarla a dadini.

Tritare la cipolla e soffriggerne la metà in un pentola con un filo d'olio, aggiungere la zucca, il peperoncino, il sale e la salvia. Cuocere per circa 15 minuti, fino a che la zucca non diventa morbida.



Mentre la zucca cuoce, preparare il brodo vegetale con quello che avete in casa, cipolle, sedano carote e patate.

Togliere la zucca cotta dalla pentola e tenerla da parte, nella stessa pentola iniziare a preparare il risotto.

Per prima cosa soffriggere la restante cipolla con un filo d'olio e un cucchiaino di acqua, aggiungere il riso, tostarlo per qualche minuto e sfumare con il vino bianco. Non appena il vino è evaporato aggiungere il brodo vegetale. Girare il riso e coprire con il brodo quando necessario.



A metà cottura, aggiungere la zucca e cuocere ancora fino a che il riso risulta asciutto e cotto leggermente al dente.

A fine cottura aggiungere un po' di latte e il parmigiano grattugiato, mescolare per renderlo cremoso e mantecare a fuoco spento per qualche minuto.



Con il parmigiano potete realizzare delle cialde per la decorazione del piatto. Scaldare una padellina, posizionare il coppapasta con la forma desiderata e all'interno mettere un cucchiaino di parmigiano, cuocere fino a che il parmigiano non si scioglie. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare qualche minuto.



Utilizzare le cialde come decorazione del piatto con qualche fettina di zucca scottata in padella.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Spaghetti integrali ricotta e zucchini](#)



**Gli spaghetti integrali ricotta e zucchine sono un primo leggero e gustoso, ma anche veloce da preparare! Un'idea semplice per quando vi sono rimaste poche cose in casa e dovete inventarvi un primo per il pranzo.**

### **Ingredienti per 2 persone**

**180 g di spaghetti integrali  
1 zuccina  
50 g di ricotta  
olio evo  
sale e pepe**

**Lavate e tagliate grossolanamente una zuccina. Mettete un cucchiaino circa di olio extravergine di oliva in una padella e mettetevi a cuocere la zuccina. Cuocetela a fuoco lento, in modo che la zuccina rilasci la sua acqua. Lasciatela cuocere finché non sarà molto morbida.**

**Nel frattempo fate bollire una pentola di acqua, salate e buttate gli spaghetti integrali.**

**Mentre gli spaghetti cuociono, passate la zuccina al minipimmer fino ad ottenere una crema. Versate la crema di zucchine in una ciotola e mescolate con la ricotta fino ad ottenere una crema omogenea. Salate, pepate e ripassate in padella.**

**Scolate gli spaghetti leggermente al dente, tenendo un mestolo circa di acqua di cottura. Versate gli spaghetti in padella insieme alla crema di zucchine e**

ricotta e saltata con l'acqua di cottura rimasta.  
E il vostro primo è pronto!



Impiattate aiutandovi con il mestolo e, se volete, aggiungete un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Spaghetti in crema di asparagi con gamberi



Ho trovato nel congelatore una piccola scorta di

asparagi selvatici che avevo raccolto la scorsa primavera e ho pensato di utilizzarli per degli spaghetti in crema di asparagi con gamberi. Esperimento ben riuscito, molto semplice e veloce da fare, ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di spaghetti  
200 g di asparagi selvatici  
6 gamberi  
olio  
sale

Per prima cosa cuocere gli asparagi in una padella con un filo di olio, sale e mezzo bicchiere di acqua per circa 15/20 minuti.



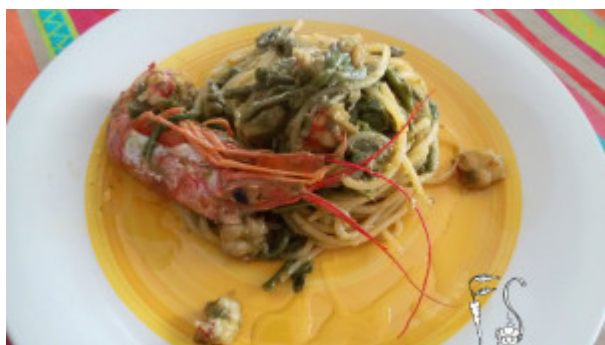
Nel frattempo pulire i gamberi, eliminando da tutti il guscio e la testa ma solo da quattro gamberi, lasciandone due interi per la decorazione del piatto. Tagliare in piccoli pezzetti i 4 gamberi e tenere da parte.

Quando gli asparagi sono quasi cotti, aggiungere i gamberi tagliati a pezzetti e i due gamberi interi e cuocere per circa 6/7 minuti.



**Frullare due cucchiaini di asparagi con un cucchiaino di acqua calda, in modo da formare una crema. Unire la crema al resto del condimento .**

**Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e ripassarli per un minuto in padella in modo che si insaporiscano bene. Impiattare e servire.**



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

**[Vedi altri Primi](#)**

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