

# Friggitelli con gamberi e triglie



I friggitelli con gamberi e triglie sono il risultato di un esperimento, un abbinamento insolito ma molto ben riuscito.

Un secondo con contorno appetitoso semplice e veloce da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

6 gamberi

250 g di friggitelli

150 g di triglie in filetti

250 g di pomodorini

timo

basilico

olio

sale

Per prima cosa pulire i friggitelli eliminando il cappello superiore e i semi interni. dividerli a metà e lavarli sotto l'acqua corrente.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Trasferire tutto in una padella, aggiungere mezzo bicchiere di acqua, sale, olio, le foglie di basilico e di timo.

Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.



Mentre i friggirelli sono sul fuoco pulire il pesce. Eliminare la coda dei gamberi, il guscio, lasciando solo la testa, e estrarre il filamento nero interno. Lavarli e asciugarli con carta da cucina.

I filetti di triglia di solito sono già pronti per la cottura, eventualmente eliminare eventuali spine. Non appena i friggirelli sono pronti metterne metà in un piatto e lasciare l'altra metà nella padella.

Aggiungere i gamberi e le triglie e cuocere per circa 10 minuti girando a metà cottura.



Trasferire in un piatto, aggiungere i friggirelli tenuti da parte e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Ciambella alle carote e mandorle



Si torna al lavoro e si ricomincia a trascurare il momento della colazione, presi dalla fretta di uscire per andare in ufficio! Per non dimenticare le buone e sane abitudini, oggi vi proponiamo la ciambella alle carote e mandorle, una torta semplice ma molto soffice e gustosa per iniziare bene la giornata.

## Ingredienti

140 g di farina  
150 g di zucchero  
2 carote  
2 uova  
1/2 bustina di lievito per dolci  
1/2 bicchiere d'olio circa  
30 g di burro  
50 g di mandorle a fettine  
2 cucchiaini di latte  
zenzero  
noce moscata  
sale  
zucchero a velo

## Preparazione

Mentre fate sciogliere il burro a bagnomaria, in una ciotola abbastanza grande mescolate lo zucchero, la farina setacciata con il lievito, un pizzico di sale, un pizzico di zenzero e uno di noce moscata. Aggiungete due cucchiaini di latte, circa mezzo bicchiere d'olio, il burro fuso e le uova. Mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete a questo punto le mandorle a fette e mescolate in modo da distribuirle uniformemente. Pelate e grattugiate le carote molto finemente e aggiungetele al composto. Amalgamate bene il tutto e il vostro impasto sarà pronto. Imburrate il fondo e i bordi di uno stampo per torte (noi abbiamo usato uno stampo di diametro 18 cm), oppure di uno stampo a ciambella, versatevi il composto e infornate a circa 180°C in forno preriscaldato per 40/45 minuti.



Vedrete una lievitazione importante, per cui verificate la cottura con la prova dello stecchino al centro della ciambella. Una volta cotta, lasciatela raffreddare a temperatura ambiente e, solo quando sarà completamente raffreddata, ricopritela di zucchero a velo.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [San Pietro al forno con patate](#)



Il pesce San Pietro ha una carne bianca soda e gustosa, saporita e delicata al tempo stesso. In questa ricetta lo prepariamo intero al forno con le patate, ma si trova anche già in filetti, guarda la nostra ricetta dei [filetti di San Pietro su crema di asparagi](#).

**Ingredienti per 4 persone**

1 pesce San Pietro intero (circa 800 g)

800 g di patate

1 cipollotto

olio

sale

pepe rosa

rosmarino

Per prima cosa pulire le patate, tagliarle a dadini e

**sbollentarle in acqua già calda per circa 8 minuti.**



**Scolare le patate e lasciarle asciugare su un canovaccio.**

**Nel frattempo lavare il San Pietro, se necessario pulirlo eliminando le viscere interne e condirlo con olio.**

**Adagiare le patate su un teglia coperta da carta da forno, salare leggermente e mescolarle bene. Posizionare il pesce al centro, aggiungere la cipolla, il pepe rosa e il rosmarino tritato.**



**Cuocere in forno a 180 ° e dopo circa 20 minuti verificate la cottura del pesce. Se è pronto trasferirlo in un piatto per pulirlo e rimettere in forno le patate con il grill per farle dorare.**



Il San Pietro di sfiletta molto bene, otterrete dei filetti perfetti da impiattare con le patate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Spiedini estivi



Gli spiedini estivi sono un'idea per un aperitivo fresco e velocissimo da preparare. Solo tre ingredienti in sequenza, a formare quasi una variante della caprese. Le quantità utilizzate di pomodorini, mozzarelline e olive nere le potete banalmente contare dalle foto. Un minuto e il gioco è fatto!

**Ingredienti per 5 spiedini**

**10 mozzarelline**

**10 pomodorini**

**13 olive nere**

**olio evo**

**origano**

Il procedimento è ovviamente semplicissimo, non occorre nemmeno spiegarlo: basta infilare gli stecchi da

spiedino al centro di mozzarelline, pomodorini e olive nere alternate tra loro nell'ordine che preferite. Lasciate almeno un centimetro di stecco libero ad ogni estremità per poter tenere lo spiedino in mano.

Tra uno spiedino e l'altro, per variare l'effetto dei colori, cambiate l'ordine degli ingredienti. Disponete gli spiedini così ottenuti su un piatto da portata, versate a filo un po' di olio evo e spolverate con dell'origano, possibilmente fresco.



Il numero di olive nere, mozzarelle e pomodorini dipende ovviamente dalla lunghezza dei vostri stecchi da spiedino. Potete inoltre utilizzare anche altri ingredienti a seconda dei vostri gusti e personalizzare gli spiedini come volete.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Frittata con le zucchine](#)



La frittata con le zucchine è buona, profumata e soprattutto veloce da fare. Perfetta come secondo ma ottima anche come antipasto o fingerfood per un apericena...e per una cena a base di frittata, guarda anche la nostra ricetta della [frittata con la mentuccia](#).

**Ingredienti per 2 persone**

2 uova

3 zucchine medio/piccole

10 fiori di zucca

basilico

olio

sale

Per prima cosa pulire le zucchine, eliminando le due estremità, e tagliarle a dadini.

Cuocere le zucchine con un filo d'olio in una padella di dimensione adatte per le dosi della frittata.



Mentre le zucchine sono sul fuoco, pulire i fiori di zucca, eliminando il pistillo centrale, lavarli sotto

**l'acqua corrente e tagliarli a striscioline.**

**Quando le zucchine sono quasi cotte, aggiungere un po' di sale, i fiori di zucca, il basilico e cuocere ancora per 5 minuti.**



**Nel frattempo rompere le uova in un piatto, salare e con un forchetta sbattere il composto fino a renderlo omogeneo e spumoso.**

**Aggiungere alle zucchine un altro po' di olio e trasferire le uova nella padella.**

**Cuocere la frittata da un lato e dopo qualche minuto, con l'aiuto di un piatto rovesciarla e cuocerla dall'altro lato.**



**Dopo circa 7/8 minuti di cottura la frittata è pronta per essere mangiata calda su una fettina di pane tostato.**



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Filetti di merluzzo in salsa verde](#)



Per una cena veloce e sana vi proponiamo i filetti di merluzzo in salsa verde: filetti di merluzzo cotti in padella accompagnati da una crema di piselli e zucchine.

**Ingredienti per 2 persone**

2 filetti di merluzzo  
1 zuccina  
... g di piselli  
olio evo  
sale qb  
pepe qb

### Preparazione

Per prima cosa preparate la salsa verde. Mettete un filo d'olio evo in una padella e cuocete i piselli freschi a fuoco abbastanza alto. Nel frattempo tagliate grossolanamente la zuccina a pezzetti e mettetela a cuocere in un'altra padella, sempre a fuoco abbastanza alto, con un filo d'olio evo. Quando i piselli e i pezzetti di zuccina si saranno ammorbiditi (dopo circa 10 minuti), toglieteli dal fuoco e passateli al frullatore. Frullate piselli e zuccina fino ad ottenere una crema verde omogenea. Aggiustate di sale e pepe macinato al momento e, se necessario, un altro po' di olio e mettete la salsa da parte.

In un'altra padella mettete a cuocere i filetti di merluzzo per 15 minuti circa, girandoli di tanto in tanto. A fine cottura aggiungete sale e pepe macinato al momento. Impiattate i filetti, conditeli con un po' d'olio e accompagnateli con la salsa precedentemente preparata.

In pochi minuti avrete preparato una cena sana, leggera e gustosa!

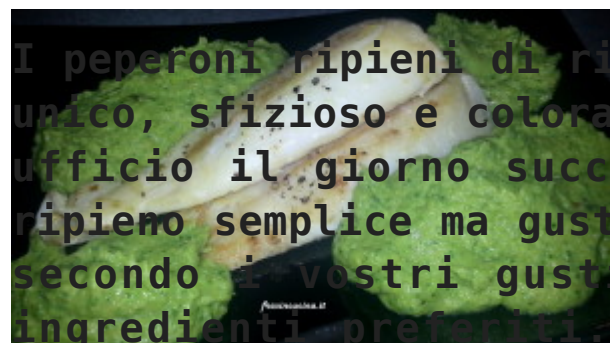
[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Peperoni ripieni di riso



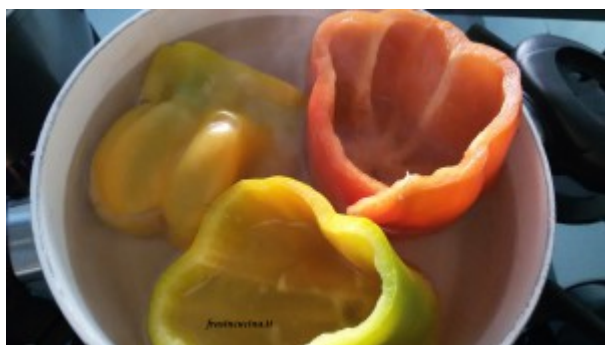
I peperoni ripieni di riso sono un gustosissimo piatto unico, sfizioso e colorato, ottimo anche da portare in ufficio il giorno successivo. Qui vi proponiamo un ripieno semplice ma gustoso, che potete personalizzare secondo i vostri gusti e arricchire con i vostri ingredienti preferiti.

Ingredienti per 2 persone

3 peperoni

**220 g di riso parboiled**  
**30 g di olive taggiasche denocciolate**  
**15 g di capperi sotto aceto**  
**100 g di formaggio tipo Galbanino**  
**1/2 cipollotto**  
**vino bianco**  
**sale**

**Per prima cosa lavare i peperoni sotto l'acqua corrente e tagliarli togliendo solo la parte di peperone a cui è attaccato il picciolo e lasciando intera l'altra parte. Eliminare i semi e i filamenti bianchi. Portare ad ebollizione una pentola di acqua e scottare i peperoni interi, cuocendoli per circa 15 minuti.**



**Devono ammorbidirsi ma rimanere solidi. Scolarli e lasciarli raffreddare, lasciando l'acqua di cottura.**

**Nel frattempo tagliare a striscioline la parte dei superiore dei peperoni e saltarla in una padella con il cipollotto e un filo di olio.**

Aggiungere il riso, tostare per qualche minuto, sfumare con il vino bianco e salare leggermente. Cuocere il riso aggiungendo via via l'acqua di cottura dei peperoni per circa 15 minuti.

Mentre il riso cuoce, spellare i peperoni, tagliarli a metà, in modo da formare delle barchette e posizionarli in una teglia precedentemente ricoperta con un foglio di carta da forno.

Quando il riso è quasi cotto, toglierlo dal fuoco, aggiungere le olive snocciolate e tagliate a pezzettini, i capperi e il formaggio.



Con l'aiuto di un cucchiaino, riempire i peperoni, distribuendo il riso in uguali quantità.



Cospargere il riso di pangrattato, aggiungere mezzo bicchiere di acqua, un filo di olio e infornare in forno ventilato a 180° per circa 40 minuti.



[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Crudità di finocchi in salsa agli agrumi](#)



Oggi vi proponiamo un piatto fresco, sano e veloce per affrontare al meglio questa caldissima estate senza rinunciare al gusto: crudità di finocchi in salsa agli agrumi.

Un'idea alternativa alla solita insalata, che unisce la cremosità della salsa alla croccantezza del finocchio!

**Ingredienti per 2 persone**

1 finocchio (2 se sono piccoli)

succo di 1 arancia

succo di 1 pompelmo rosso

succo di 1/2 limone

4 cucchiaini di maionese

1 goccia di aceto balsamico

olio evo

finocchietto selvatico per decorare

**Preparazione**

Lavate il finocchio, privatelo delle sue barbette e tagliatelo a fettine spesse qualche millimetro. Posizionate le fette di finocchio sul piatto da portata e condite con olio evo.

Nel frattempo preparate la salsa agli agrumi.

Spremete un'arancia, un pompelmo rosso e 1/2 limone, filtrate i succhi dei tre agrumi e mescolateli insieme. In una ciotola mettete 4 cucchiaini di maionese, aggiungete una goccia di aceto balsamico e mescolate. Diluite la maionese aggiungendo il succo dei tre frutti, versandolo a filo in modo da regolare la densità e il sapore della salsa. Cospargete i finocchi con la salsa agli agrumi e decorate con qualche rametto di finocchietto selvatico. In alternativa, potete decorare con le barbette del finocchio stesso.



In pochi minuti la vostra crudità sarà pronta, senza accendere i fornelli!

Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Quiche di peperoni, pecorino e olive nere



La quiche con peperoni, pecorino e olive nere è un'altra idea gustosa e saporita per un aperitivo o apericena. Noi ve la proponiamo con base di pasta brisé, ma potete personalizzarla come più vi piace!

## Ingredienti

250 g di pasta brisé  
1 peperone cornino rosso (2 se sono piccoli)  
3 fette di pecorino  
10 olive nere  
1 scalogno  
1 uovo  
200 g di ricotta  
sale qb  
pepe qb

## Preparazione

Per prima cosa dovrete preparare la pasta brisé (leggi la ricetta [qui](#)) e lasciatela riposare in frigorifero.

Nel frattempo tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo in padella con un filo di olio evo. Lasciatelo rosolare a fiamma bassa. Lavate il peperone,

privatelo dei semi e dei filamenti e tagliateli a listarelle. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete il peperone in padella e lasciate cuocere a fuoco abbastanza alto per circa 10 minuti.

In una ciotola, versate la ricotta. Aggiungete un uovo intero e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Quando i peperoni saranno cotti, aggiungeteli al composto e mescolate.



Tagliate a dadini le fette di pecorino e aggiungetele al composto. Infine, aggiungete le olive nere tagliate a metà. Aggiustate di sale e pepe.

Togliete dal frigorifero la pasta brisè. Stendetela a disco, foderate con carta da forno una teglia di 26 cm di diametro e mettete il disco di pasta brisè nella teglia facendola aderire bene ai bordi.

Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta, in modo che l'impasto non gonfi durante la cottura.

Riempite con il composto e livellate bene.





**Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. E la vostra quiche è pronta.**



**Una volta tolta dal forno, lasciatela raffreddare e servitela a temperatura ambiente.**

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Zucchine ripiene](#)



Oggi vi proponiamo le zucchine ripiene con prosciutto cotto e formaggio, un piatto unico ideale da preparare in anticipo, buono per cena ma anche per il pranzo in ufficio il giorno successivo.

**Ingredienti per 4 persone**

6 zucchine grandi circa 1kg

200 g di patate

150 g di prosciutto cotto

150 g scamorza

1 cipollotto

olio

sale

pangrattato

noce moscata

Per prima cosa mettere a bollire le patate e per velocizzare la cottura potete cuocerle direttamente in acqua già pulite e tagliate a dadini.

Nel frattempo pulire le zucchine, eliminare le estremità e lavarle sotto l'acqua corrente.

Asciugare le zucchine e tagliarle a metà nel senso della lunghezza, se necessario tagliarle ancora a metà nell'altro senso.

Con l'aiuto di un coltellino eliminare la parte interna bianca e tagliarla in piccole striscioline.

Coprire una teglia con carta da forno, mettere un filo d'olio, posizionare le barchette di zucchine all'interno e salare.

Nel frattempo soffriggere leggermente il cipollotto con un filo di olio, aggiungere la parte interna delle zucchine e lasciar cuocere con un po' di acqua per circa 15 minuti.

Aggiungere a questo punto le patate già bollite, salare e cuocere ancora per altri 10 minuti.

Tagliare il prosciutto cotto in piccoli pezzi e la scamorza a dadini.

Non appena le patate e le zucchine sono pronte, lasciarle raffreddare per qualche minuto e poi frullare il tutto fino ad ottenere una crema.

Aggiungere il prosciutto e il formaggio e una grattata di noce moscata.



Con l'aiuto di un cucchiaio mettere il ripieno nelle zucchine e spolverare la parte superiore con un po' di pangrattato.

Aggiungere nella teglia mezzo bicchiere di acqua e cuocere in forno ventilato a 180 °per circa 40 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)