

# Pasta zucchine e gamberetti



Oggi vi proponiamo una pasta zucchine e gamberetti, profumata, colorata, ottima per il pranzo a lavoro.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta**

**3 zucchine**

**100 g di gamberetti surgelati**

**1/2 scalogno**

**1 cucchiaino di concentrato di pomodoro**

**vino bianco**

**olio**

Per prima cosa lavare le zucchine, togliere le due estremità e con l'aiuto di una grattugia, tagliarle finemente. Nel frattempo pulire lo scalogno e cuocerlo a fuoco basso con un filo di olio. Aggiungere le zucchine, salare e cuocere per circa 10 minuti.

In una pentola, cuocere i gamberetti con un po' di vino bianco, un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un filo d'olio.



Unire i gamberetti alle zucchine e far insaporire a fuoco basso per circa 5 minuti.



Portare ad ebollizione l'acqua, cuocere la pasta al dente e saltarla nel condimento.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Piadina romagnola e crescioni zucca e patate



L'angolo degli ospiti di oggi è dedicato a Mirco, che ci ha preparato la piadina romagnola e i crescioni zucca e patate con la ricetta della mamma e della nonna. "LA" ricetta tipica di Romagna, della tradizione contadina, piatto semplice e povero... Ogni romagnolo mangia piadina e crescioni per tutta la vita, ma anche ad occhi chiusi, al primo boccone o anche soltanto dal profumo, riconosce immediatamente quelli di casa propria, quelli della mamma, quelli della nonna... che sono magicamente inconfondibili...

E questi sono quelli della tradizione di casa Silvani...

COMINCIAMO DALLA PIADINA...

## **Ingredienti per 20 piadine**

2,2 Kg di farina

4 buste di lievito

1 pizzico di bicarbonato

2 cucchiaini di sale fino

300 g di strutto (circa 150 g per ogni Kg di farina)

1 litro di latte

La preparazione è molto semplice. Impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per circa un'ora. Una volta che l'impasto avrà riposato, rilavoratelo molto brevemente e ricavate delle palline di circa 150/160 g l'una. Stendete ogni pallina di impasto su un tagliere di legno con il matterello, fino ad ottenere delle piadine dello spessore di circa 3 mm. Cuocetele una alla volta sul testo o una piastra di terracotta. In mancanza di questi ultimi, va bene anche una padella larga dal fondo steso. Durante la cottura, bucherellate le piadine con una forchetta in modo da facilitare la cottura anche all'interno.

La piadina romagnola può essere farcita a proprio piacimento con estrema fantasia e richiusa a mezza luna... Un tempo le famiglie contadine la mangiavano al posto del pane, in accompagnamento a salumi... e poi c'è la più nota piadina con lo squacquerone, che tutti conoscono!



...PER FINIRE CON I CRESCIONI ZUCCA E PATATE

### **Ingredienti per 10 crescioni**

1,5 Kg di farina

150 g di strutto

2 cucchiaini di bicarbonato

1,5 cucchiaini di sale fino  
1/2 litro di latte  
1 Kg di patate  
1 Kg di zucca  
6 cucchiaini di formaggio grattugiato  
1 pizzico di sale, pepe e noce moscata

I crescioni altro non sono che una variante della piadina romagnola. L'impasto è il medesimo, ma viene farcito prima della cottura.

Disponete la farina a vulcano su di un tagliere di legno, versatevi all'interno lo strutto, il bicarbonato e il sale e cominciate ad impastare aggiungendo il latte un po' alla volta. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, lasciatelo riposare nella pellicola per circa un'ora. Nel frattempo lessate le patate e la zucca separatamente. La zucca in particolare deve asciugarsi il più possibile, perdendo tutta l'acqua; se così non fosse, ripassatela un po' anche in padella. Schiacciate insieme le patate e la zucca con lo schiacciapatate, mescolate bene con un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Quando l'impasto avrà riposato, formate delle palline di circa 160/170 g ciascuna e stendetele col matterello come per fare delle piadine. Farcite metà di ogni "disco" con il composto di patate e zucca. Con l'altra metà chiudere il crescione a mezza luna, premendo accuratamente il bordo per farlo aderire bene, prima con le dita e poi con i rembi di una forchetta. In questo modo non si correrà il rischio che il crescione si apra in cottura. A questo punto potete cuocere il crescione sempre su testo o piastra di terracotta.



Ringraziamo Mirco per la sua ricetta...e buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi altre ricette di Romagna](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Seppie con bietola



Secondo con contorno, un piatto unico appetitoso e saporito, ecco a voi la ricetta: Seppie con bietola.

**Ingredienti per 2 persone**

**300 g di seppioline**

**1 kg di bietola**

**3 cucchiaini di concentrato di pomodoro**

**olio**

**vino bianco  
peperoncino**

**Per prima cosa pulire la bietola, eliminare la parte inferiore delle coste, lavare accuratamente e cuocere in acqua bollente per circa 10 minuti.**

**Scolare e lasciare da parte.**

**Nel frattempo, lavare le seppioline e metterle a cuocere in una padella con un filo d'olio, vino bianco e il concentrato di pomodoro.**



**Dopo circa 10 minuti, aggiungere la bietola precedentemente lessata, un pizzico di peperoncino, un filo d'olio e lasciar cuocere per circa 30/30 minuti.**

**In questa versione ho utilizzato delle seppioline congelate, ma la stessa ricetta può essere realizzata anche con le seppie più grandi, facendo attenzione ai tempi di cottura.**

**Impiattare e servire con una fetta di pane casereccio tostato.**



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

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Muffin al profumo di lime



I muffin al profumo di lime sono dei dolci soffici e delicati, ideali per colazione. Sono una vera e propria coccola di prima mattina e sono semplicissimi e veloci da preparare.

### Ingredienti per 12 muffin

250 g di farina

200 g di burro

200 g di zucchero

4 uova

1/2 bustina di lievito in polvere (circa 8 g)

succo di 2 lime

scorza di 1 lime

zucchero a velo

### Preparazione

In una ciotola setacciate insieme la farina e il lievito. Nel mixer, lavorate il burro con lo zucchero ad intermittenza e, mantenendo il mixer in movimento,

attraverso il coperchio aggiungete le uova e poi la farina che avete precedentemente setacciato con il lievito. Continuate a lavorare al mixer fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Versate tutto il composto in una ciotola. Spremete 2 lime e versate il loro succo nel composto. Grattugiate la scorza di uno dei due lime e versatela nel composto. Mescolate lentamente fino a rendere tutto omogeneo.

Mettete le apposite formine di carta in uno stampo per muffin (in questo caso ho usato uno stampo da 12) e versatevi all'interno il composto fino a riempire le formine poco più dei 3/4.

Livellate bene con un cucchiaino e infornate i forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.



Quando i muffin saranno dorati potete sfornarli. Fate comunque la prova stecchino: infilate lo stecchino al centro di un muffin, se rimane asciutto muffin sono pronti.

Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Quando i muffin si saranno raffreddati, toglieteli dallo stampo e spolverateli di zucchero a velo.



E buongiorno a tutti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Gnocchetti senza patate con pesto di fave](#)



Gnocchetti senza patate con pesto di fave su crema di curcuma...un primo piatto completo, saporito, appetitoso e colorato...beh diciamo primaverile. Gli ingredienti per una buona riuscita ci sono tutti, ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

per gli gnocchi

300 ml di acqua

300 g di farina di grano duro

per il pesto

400 g di fave (circa 120 g pulite)

20 g pinoli

15 g parmigiano (o pecorino) grattugiato

olio

2 foglie di basilico

30 g di pancetta

per la crema di curcuma

100 g di latte

1/2 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di fecola di patate o amido di mais

1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

Per prima cosa, preparare gli gnocchi. Scaldare l'acqua e poco prima che vada in ebollizione versarla in una ciotola, aggiungere la farina e lavorare fino ad ottenere un impasto consistente. Lasciar riposare per 10 minuti e nel frattempo preparare il pesto.

Sgranare le fave e privarle della buccia esterna. Metterle in un mixer con i pinoli, l'olio, il parmigiano e le foglie di basilico. Frullare fino ad ottenere una crema densa.



Tagliare la pancetta in fettine sottili e poi in piccoli pezzi e scaldarla in una padella antiaderente

senza aggiungere altri grassi per qualche minuto.



Preparare ora gli gnocchetti, staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi. Adagiarli sulla placca del forno e cospargerli di farina.



A questo punto, mettere a scaldare l'acqua per la cottura degli gnocchi e nel frattempo preparare la crema di curcuma.

Scaldare il latte in un pentolino, aggiungere il mezzo cucchiaino di curcuma e la fecola di patate o l'amido di mais.

Cuocere fino a che la crema non diventa densa. La utilizzeremo come base degli gnocchi e per la decorazione del piatto.

Cuocere gli gnocchi, scolarli, saltarli nella padella con la pancetta, aggiungere il pesto di fave e impiattare. Se il pesto vi sembra troppo denso, aggiungere un cucchiaino di acqua calda.



Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Pasta al pesto di zucchine e tonno](#)





Si pensa sempre che il pesto sia qualcosa di lungo da preparare, invece lo si può fare anche velocemente e si presta bene come condimento, anche freddo, per la pasta da portare in ufficio. Oggi vi proponiamo una pasta fredda al pesto di zucchine e tonno.

### Ingredienti per 2 persone

180 g di pasta (in questo caso farfalle integrali)

2 zucchine

8 gherigli di noci

80 g di tonno

1 scalogno

olio evo

sale e pepe

### Preparazione

Iniziamo subito a preparare il pesto. Mettete un filo d'olio evo a scaldare in padella. Tagliate grossolanamente uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella a fiamma bassa, finché non sarà diventato trasparente. Tagliate grossolanamente anche le zucchine e mettetele a cuocere in padella a fiamma più viva. Quando le zucchine saranno cotte, versate il contenuto della padella nel mixer insieme ai gherigli di noci privati della pelle. Aggiungete due cucchiaini di olio evo, per legare il tutto, sale e pepe macinato al momento e tritate tutto al mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate raffreddare a temperatura

ambiente.

Nel frattempo portate a bollire un tegame di acqua, salate e buttate la pasta.

Poiché si tratta di una pasta fredda, scolatela al dente.

Rimettete il pesto in padella e versatevi la pasta appena scolata. Saltate la pasta insieme al pesto e lasciate raffreddare.

Quando la pasta di sarà raffreddata almeno a temperatura ambiente, aggiungete il tonno dopo aver scolato il suo olio di conservazione.

Lasciate riposare in frigorifero fino al mattino successivo, quando vi porterete la vostra pasta fredda in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Plumcake Biscottato](#)



Questo dolce nasce dalla voglia di mangiare a colazione qualcosa di sano e leggero. E' una via di mezzo fra una torta e un biscotto...un plumcake biscottato.

**Ingredienti per 1 stampo da plumcake**

400 g di farina 00

100 g di farina integrale

125 g di zucchero di canna integrale

2 uova intere

70 g di olio di semi di arachide

250 g di latte

1 bustina di lievito per dolci

1 cucchiaino di zucchero di canna

Per prima cosa setacciare la farina con il lievito e aggiungere lo zucchero di canna integrale che fornisce all'impasto un colore ambrato. Volendo al posto dello zucchero integrale utilizzare un normale zucchero di canna.

Unire le uova, l'olio ed iniziare a mescolare. Aggiungere il latte e lavorare l'impasto con l'aiuto di un'impastatrice con frusta a foglia oppure a mano. La consistenza dell'impasto deve risultare una via di mezzo fra un biscotto e una torta. E' abbastanza liquido, morbido ma non viene montato.

Trasferire l'impasto in uno stampo da plumcake foderato

con carta da forno. Spennellare la superficie con un filo di latte e cospargere con lo zucchero di canna.



Cuocere a 170 ° con forno ventilato per circa 40 minuti.



Ottimo per la colazione da solo o con la marmellata.



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

---

# Rotolini di calamari



Rotolini di calamari con agretti e rosti di patate.. un'idea originale, colorata per un secondo sano e gustoso. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di calamari medio-piccoli

una manciata di pinoli

olio evo

limone

300 g di agretti

2 patate

1 rametto di rosmarino

sale

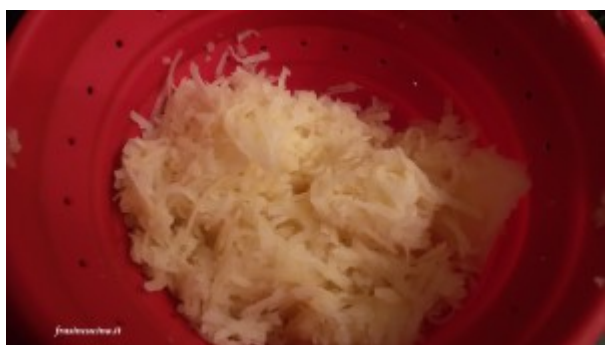
pepe

Questa ricetta prevede tre step di preparazione: agretti, calamari e patate, in realtà sono tre ricette combinate insieme, ma potete benissimo fare soltanto i calamari e accompagnarli con un altro contorno o seguire la ricetta per le verdure e utilizzarle in un'altra occasione

Per prima cosa prepariamo il rosti di patate.

Pulire le due patate, lavarle sotto l'acqua corrente, asciugarle per bene e grattugiarle. Lasciare qualche

minuto in uno scolapasta in modo che eliminino il liquido.



Scaldare in una padella un filo di olio, non troppo perché non devono friggere, aggiungere le patate ben strizzate, sale, pepe e un rametto di rosmarino.

Far cuocere a fuoco lento per circa 20/25 minuti, girandole di tanto in tanto.



A cottura ultimata devono risultare morbide all'interno e leggermente croccanti in superficie.

Mentre le patate sono sul fuoco pulire i calamari, staccare la testa ed eliminare il contenuto della sacca, facendo attenzione a togliere anche la cartilagine trasparente.

Staccare la pelle esterna tirandola via con le mani e, con l'aiuto delle forbici, separare i tentacoli dalla testa e tenerli da parte.

Lavare i calamari e i tentacoli sotto l'acqua corrente. Tagliare i calamari a metà ed aprirli a libro. Lasciar sgocciolare qualche minuto.

Nel frattempo pulire gli agretti eliminando le radici e lavarli sotto l'acqua corrente. Portare ad ebollizione una pentola di acqua e non appena arriva ad ebollizione, cuocere la verdura per circa 10 minuti. Scolare gli agretti e tuffarli in una ciotola di acqua fredda e ghiaccio. In questo modo rimarranno croccanti e di un colore verde brillante. Non appena raffreddati trasferire in un piatto e condire con un filo di olio.



Passiamo ora alla cottura dei calamari. Scaldare una padella antiaderente, tostare per qualche minuto una manciata di pinoli e aggiungere i calamari, adagiandoli bene a contatto con la superficie della padella.



Dopo qualche minuto girarli dall'altro lato, aggiungere un filo di olio e una spruzzata di limone. Piano piano, con il calore, i calamari tenderanno ad arrotolarsi.



Il tempo di cottura dipende dalla grandezza del calamaro, in questo caso sono bastati circa 10 minuti. A cottura ultimata, impiattare i calamari con gli agretti e le patate e aggiungere un filo di olio a crudo.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Paccheri tonno e zucchine](#)



I paccheri tonno e zucchine sono un primo semplice che mi piace preparare con l'arrivo della bella stagione. Sarà perché i paccheri fanno sempre pensare al mare! Li potete preparare anche quando avete poco tempo per cucinare, perché sono davvero veloci.

### Ingredienti per 2 persone

160 g di paccheri  
1 zuccina (o 2 se sono piccole)  
125 g di tonno  
1 noce di burro  
sale e pepe  
olio evo

### Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua. Contemporaneamente, fate fondere una noce di burro in una padella antiaderente a fuoco basso. Tagliate a dadini molto piccoli la zuccina e mettetela a cuocere in padella. Quando l'acqua sarà arrivata a ebollizione, salatela e mettete a cuocere i paccheri. I paccheri hanno una cottura abbastanza lunga, anche 18 minuti, ma fateli cuocere per 15 minuti circa, scolandoli quindi al dente per fargli finire la cottura in padella con il condimento. Quando i dadini di zuccina si saranno ammorbiditi, fate saltare in padella per qualche secondo il tonno a pezzetti. Aggiustate di sale e pepe e mescolate.

Scolate i paccheri al dente e saltateli in padella con il condimento per un paio di minuti. Aggiungete un filo di acqua di cottura se vi sembrano troppo asciutti. Togliete dal fuoco e, se volete, ma non è necessario, versate un filo d'olio evo a crudo.

In questo modo otterrete un primo gustoso ma con un metodo di cottura molto leggero.



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

---

## [Filetti di merluzzo su crema di carote](#)



Un secondo leggero e colorato, i filetti di merluzzo su crema di carote con contorno di agretti. Ecco la ricetta!

**Ingredienti per 2 persone**

**300 g di filetti di merluzzo congelati**

**3 carote**

**1/4 di porro**

**pangrattato  
farina per polenta istantanea  
olio  
sale**

**per contorno  
1 mazzetto di agretti**

**Per prima cosa pulire le carote e il porro, tagliarli a rondelle e metterli in una pentola con un bicchiere di acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale. Lasciar cuocere fino a che le carote non diventano morbide e se necessario durante la cottura aggiungere un po' di acqua.**



**Mentre la cottura delle carote prosegue preparare in un piatto un mix di pangrattato e farina per polenta istantanea. Rotolare nella panatura il filetti di merluzzo precedentemente scongelati.  
Nel frattempo scaldare un filo di olio in una padella e cuocere a fuoco lento il pesce per circa 15 minuti, girandolo di tanto in tanto.**



Mentre il pesce cuoce, frullare le carote con un mixer ed utilizzare la crema come base per il merluzzo. Come contorno vi proponiamo gli agretti o barba di frate, appena scottati in padella e conditi con un filo di olio e limone.



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri secondi e contorni](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)