

Filetto di San Pietro su crema di asparagi



Il Filetto di San Pietro su crema di asparagi è un'ottima cena light, secondo e contorno in un piatto unico. Il procedimento sfrutta la cottura a vapore, sia per il pesce che per le verdure, molto semplice, veloce e soprattutto sana.

Ingredienti per 2 persone

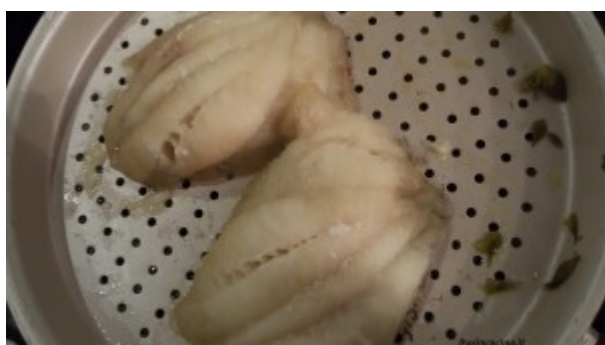
2 filetti di San Pietro
500 g di asparagi
2 patate
olio evo
sale
pepe

Per prima cosa pulire gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore.



Nel frattempo, pulire le due patate, lavarle e tagliarle in piccoli pezzi. Se c'è ancora spazio sulla griglia della pentola a vapore, cuocerle insieme agli asparagi, altrimenti aspettare la cottura di questi per poi passare alle patate.

Una volta ultimata la cottura delle verdure, tenerle da parte ed utilizzare la stessa pentola per cuocere il pesce. Lavare i filetti sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore per circa 10/15 minuti.



Mentre il pesce cuoce, tagliare gli asparagi in piccoli pezzi e poi frullarli fino ad ottenere una crema. Tenere da parte qualche punta per la decorazione del piatto.

Condire con olio, sale e una macinata di pepe e trasferire la crema al centro dei piatti, in modo da formare un morbido letto per il pesce.

Frullare ora le patate, aggiungere sale e pepe e mettere la crema in un sac a poche.



Una volta ultimata la cottura dei filetti, adagiarli sulla crema di asparagi. Decorare il piatto con la crema di patate e le punte di asparagi.

Condire il tutto con un filo di olio extra vergine d'oliva e il vostro secondo con contorno light è pronto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Sformatini di broccoli con stracchino](#)



L'idea di questi sformatini è nata da avanzi della sera precedente, un po' di broccoli, un po' di stracchino ed ecco a voi un secondo gustoso o perché no, un antipasto sfizioso.

Ingredienti per 4 sformatini

150 g di broccoli
200 g di patate
100 g di stracchino
pangrattato
burro per gli stampini
olio evo
sale
pepe
noce moscata
2/3 anacardi

Per prima cosa lessare i broccoli in acqua bollente, scolarli al dente e tuffarli in acqua fredda per far sì che mantengano il colore verde brillante.

Nel frattempo lessare le patate e non appena sono cotte sbucciarle e tagliarle a dadini.

Ripassare i broccoli in padella con un filo d'olio e sale.



Frullate lo stracchino fino a farlo diventare una crema omogenea, non è necessario aggiungere altro, dovrebbe essere già sufficientemente morbido. Trasferire la crema ottenuta in un sac a poche.



Frullate poi le patate con i broccoli, aggiustate di sale, aggiungete una macinata di pepe e di noce moscata. Il risultato deve essere una crema densa.



Imburrate 4 stampini di alluminio usa e getta, spolverizzate con il pangrattato e trasferire il composto di broccoli e patate, fino a circa metà dello stampino. Con il sac a poche aggiungere una noce di stracchino e ricoprire con il composto di broccoli,

fino al riempimento dello stampino.



Infornare a 180° in forno ventilato per circa 15 minuti.



Non appena gli sformatini sono cotti, lasciarli raffreddare qualche minuto, con l'aiuto della punta di un coltello staccare i bordi e trasferirli nel piatto. Con il sac a poche creare un ciuffettino di stracchino e guarnirlo con la granella di anacardi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Gnocchetti viola al ragù di](#)

pesce spada



Qualche giorno fa al supermercato ho trovato le patate viola e così ho pensato...chissà come vengono degli gnocchetti con le patate viola ?!?

Ecco a voi la ricetta...frutto di un esperimento andato a buon fine: gnocchetti viola al ragù di pesce spada. Devo dire che oltre che molto carini da vedere sono molto buoni da mangiare.

Ingredienti per 2 persone

1 fetta di pesce spada
100 g di pomodorini datterini
capperi
olive taggiasche
1/4 di porro
sale
olio evo
vino bianco

Per gli gnocchi

400 g di patate viola
200 g di farina di grano duro

Per prima cosa lavare le patate e metterle in una pentola con acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti, per verificare il grado di

cottura fare la prova della forchetta.

Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle con l'aiuto di uno schiacciapatate e metterle in una ciotola a raffreddare.



Mentre le patate raffreddano, iniziare la preparazione del condimento. Lavare il porro, tagliarlo a rondelle e metterlo in una padella capiente con un filo d'olio. Cuocere a fuoco medio per qualche minuto.

Nel frattempo lavare i pomodorini, tagliarli in 4 spicchi ed eliminare i semi interni; pulire la fetta di pesce spada, eliminando la pelle esterna e la parte centrale. Tagliare il pesce in piccoli dadini e tenerlo da parte.

Mettere i pomodori nella padella con il porro, aggiungere i capperi e le olive. Cuocere a fuoco alto per qualche minuto.

Aggiungere il pesce al condimento, cuocere per qualche minuto e sfumare con il vino bianco. Lasciar evaporare il vino e cuocere ancora per circa 8/10 minuti. Non aggiungere il sale se non dopo aver assaggiato, potrebbe non essere necessario.

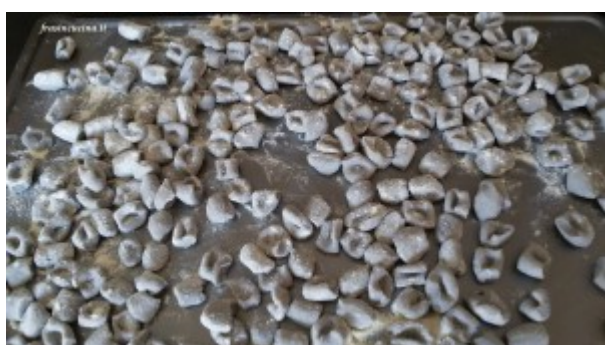
Iniziamo ora la preparazione degli gnocchi: aggiungere alle patate raffreddate, 200 g di farina di grano duro



lavorare l'impasto fino a che diventa compatto e senza grumi. Staccare piccole porzioni di impasto e lavorare sulla spianatoia fino a creare dei cilindri da cui tagliare i singoli gnocchi.



Con il dito ruotare gli gnocchi sul piano di lavoro per creare il caratteristico buco “raccolgi condimento” facendo attenzione a non romperli. Man mano che gli gnocchi sono pronti adagiare su un vassoio infarinato.



Portare ad ebollizione l'acqua, in una pentola capiente; non appena bolle, salare e aggiungere gli gnocchi.

Scolarli non appena vengono a galla e trasferirli nella padella con il condimento. Saltare per qualche secondo ed impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Omelette con i carciofi



L'omelette con i carciofi è un'altra idea di secondo salvacena.

Ingredienti per 2 persone

2 uova

1-2 carciofi

mentuccia

2 sottilette

sale

olio evo

latte

pepe

Anche qui, come per gli [involtini di petto di pollo con i carciofi](#), se avete preparato la [pasta con i carciofi](#) e il condimento è risultato troppo abbondante potete utilizzarlo come ripieno dell'omelette e velocizzare la preparazione della cena.

Altrimenti per prima cosa è necessario pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi

puliti in una ciotola con acqua e limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Cuocere i carciofi a fuoco lento per 20/30 minuti con un filo di olio, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua fino a che i carciofi non diventano morbidi.

Lasciar raffreddare e nel frattempo rompere le uova in una ciotola, aggiungere il sale, il pepe, e un filo di latte. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso.



Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, versare il composto e cuocere a fuoco lento. Non appena le uova iniziano a rapprendersi, con l'aiuto di una paletta di legno, sollevare piano piano l'omelette per staccarla dalla padella. Cuocere per qualche minuto senza mai girarla, non appena la parte a contatto con la padella inizia a dorare e la parte superiore è sempre un po' cruda aggiungere i carciofi e le due sottilette.

Chiudere l'omelette a mezzaluna e spegnere il fuoco, in modo che il formaggio fonda piano piano.

Non sempre riesce perfetta...anzi questa volta la parte superiore presenta più di qualche buchino ma vi assicuro che è buonissima lo stesso!

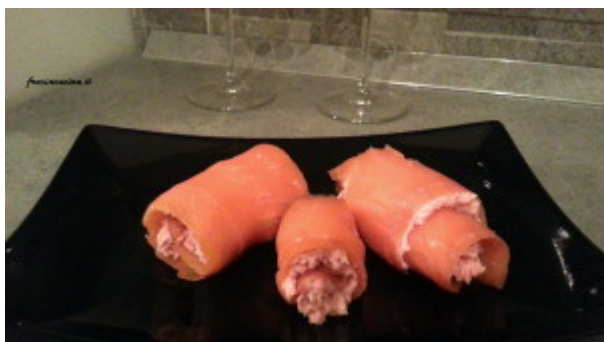


[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Rotolini di salmone con mousse di mortadella](#)



Oggi vi proponiamo un'idea per un antipasto freddo e crudo, veloce da preparare e molto gustoso... rotolini di salmone con mousse di mortadella... un antipasto in rosa, potremmo dire!

Ingredienti per 2 persone

100 g di salmone affumicato (possibilmente tagliato a fette lunghe)

150 g di mortadella Bologna IGP tagliata spessa circa 1 cm
50 g di ricotta
1 cucchiaino di panna liquida

Preparazione

L'unica cosa che richiede preparazione è la mousse di mortadella. Tagliate a dadini la mortadella e tritatela nel mixer. Aggiungete la ricotta nel mixer e tritate nuovamente alla velocità massima. Trasferite tutto il composto in una ciotola e versate lentamente un cucchiaino circa di panna liquida, mescolando e amalgamando bene il tutto. Se il composto vi sembra troppo denso e difficile da spalmare, aggiungete un altro cucchiaino di panna.

Stendete le fette di salmone per tutta la loro lunghezza e spalmatevi sopra la mousse di mortadella. Create uno strato abbastanza spesso, così risulterà tutto più morbido. Arrotolate le fette di salmone, partendo dalla punta all'estremità e proseguendo per tutta la lunghezza della fetta.

E' un antipasto che non richiede alcun tipo di cottura ed è molto fresco e appetitoso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini di petto di pollo](#)

con carciofi



Gli involtini di petto di pollo con carciofi sono un secondo piatto gustoso e saporito.

Ingredienti per 2 persone

150 g di petto di pollo in fette sottili

1-2 carciofi

mentuccia

vino bianco

sale

olio evo

Se avete preparato la [pasta con i carciofi](#) e il condimento è risultato troppo abbondante potete utilizzarlo come ripieno degli involtini e velocizzare la preparazione della cena.

Altrimenti per prima cosa è necessario pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti in una ciotola con acqua e limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Cuocere i carciofi a fuoco lento per 20/30 minuti con un filo di olio, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua fino a che i carciofi non diventano

morbidi.

Lasciar raffreddare e nel frattempo stendere le fettine di petto di pollo sul piano di lavoro. Riempire ciascuna fettina con un cucchiaino di carciofi, arrotolare e chiudere i lembi con uno stuzzicadenti.



Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungere gli involtini, salare e rosolare su tutti i lati, sfumare con il vino bianco e cuocere per circa 10/15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Crostini lardo salmone e
granella di pistacchio](#)



Potremmo chiamarli “crostini improvvisati”, perché a volte non si ha abbastanza tempo per pianificare e studiare un piatto, ma si deve cercare di costruire qualcosa con quello che c'è in frigorifero e che va consumato a più breve termine. Quando si improvvisa in cucina, si sfocia quasi sempre nella semplicità, ma se si aggiunge anche un po' di creatività, è molto facile che il risultato sia positivo! E vi assicuriamo che questi crostini sono ottimi!

Ingredienti per 2 persone

4 fette di pane toscano o montanaro
100 g di salmone affumicato
4 fette di lardo di Arnad
una decina di pistacchi sgusciati

Preparazione

In realtà questi crostini non hanno praticamente alcuna preparazione, per questo sono davvero semplici e veloci.

Foderate con carta da forno una teglia e mettete le fette di pane ad abbrustolire in forno caldo a 150°C circa, girandole di tanto in tanto. Quando le fette di pane saranno abbrustolite da entrambi i lati e sufficientemente croccanti, spegnete il forno, disponete una fetta di lardo di Arnad sopra ogni fetta di pane e sopra mettete il salmone affumicato. Rimettete in forno precedentemente riscaldato, ma

spento, per un minuto circa. Tritate i pistacchi sgusciati nel mixer e spolverate ogni crostino con la granella di pistacchi.



Crostini davvero semplici e veloci e al tempo stesso molto gustosi e delicati!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta con tonno capperi e olive](#)



La pasta con tonno capperi e olive è un'altra ottima idea per il pranzo a lavoro. Facile e veloce da preparare e molto gustosa da mangiare anche il giorno successivo!

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

1 scalogno

350 g passata di pomodoro

100 g di tonno in scatola

olive taggiasche qb

capperi sottoaceto qb

Per prima cosa pulire lo scalogno, tagliarlo a rondelle e cuocerlo con un filo di olio e un po' di acqua. Non appena inizia a prendere colore aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 10 minuti. Aggiungere le olive, i capperi e il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione.

Cuocere il sugo per altri 10 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare molto al dente e condire con il sugo.

Per mantenere la pasta più al dente si consiglia di preparare il condimento in anticipo e aggiungerlo alla pasta quando è freddo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altre idee per il pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Scaloppine al Marsala



Oggi vi proponiamo un piatto molto gustoso, che vede come protagonista l'uso del Marsala in cucina! Le scaloppine al Marsala! In questa ricetta abbiamo utilizzato delle fettine di arista di maiale, ma le potete fare anche con delle fettine tagliate molto sottili di tacchino. Le abbiamo accompagnate semplicemente con dei funghi champignon cotti in padella, un contorno poco elaborato, visto il sapore già molto deciso che il Marsala dà alle scaloppine.

Ingredienti per 2 persone

6 fettine di arista di maiale tagliate a scaloppine

1/4 di bicchiere di Marsala

1/2 dl di brodo vegetale

20 g di burro

farina bianca

6 funghi champignon

olio evo

sale qb

Preparazione delle scaloppine

Se le fettine di carne non sono troppo sottili, con un batticarne battetele tra due fogli di carta da forno per assottigliarle il più possibile. Infarinatetele da entrambi i lati, passandole nella farina e togliendo quella in eccesso. In una padella antiaderente lasciate sciogliere il burro. Quando il burro sarà completamente sciolto, unite le scaloppine senza sovrapporle. Fatele cuocere per circa 2 minuti per lato, finché non risulteranno dorate. Regolate di sale, dopodiché togliete le scaloppine dalla padella, mantenendole in caldo.

Versate il Marsala nel fondo di cottura e lasciatelo evaporare a fiamma vivace. Unite il brodo vegetale e cuocete la salsina per 2/3 minuti.

Una volta che avrete ottenuto un sughetto, ripassate in padella le scaloppine e lasciatele insaporire nel loro intingolo. Regolate di sale, se necessario.

Preparazione dei funghi

Mettete a scaldare un filo d'olio evo in una padella. Lavate i funghi, dopo aver eliminato la parte terminale del gambo. Tagliate i funghi a metà e poi a fettine sottili (circa 2 mm). Metteteli a cuocere in padella per circa 10 minuti a fuoco medio. Regolateli di sale e serviteli come contorno delle scaloppine.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

La Salute a Tavola



La Dott.ssa Lucia Bedei, Medico Oncologo dell'U.O. Prevenzione Oncologica dell'Ospedale Morgagni-Pierantoni di Forlì, e la Dott.ssa Carla Brigliadori, Gourmet associato *Chef to Chef*, unite per un evento all'insegna della prevenzione oncologica.

L'evento, organizzato dall'Istituto Oncologico Romagnolo (IOR), sarà ripetuto in 5 diverse date e interesserà tutta la Romagna.

In ciascuna conferenza, grazie all'intervento della Dott.ssa Brigliadori, scopriremo le origine del nostro regime alimentare, l'importanza della storia per capire perché oggi ci nutriamo in un determinato modo. Verranno affrontati i temi degli alimenti a "km 0" e di quelli provenienti dal mondo, si parlerà di quali varianti si possono apportare alla nostra alimentazione per una maggior salute. Verranno inoltre trattati il cibo e l'alimentazione da un punto di vista antropologico e si parlerà di come le stagioni del cibo scandiscono il ritmo del nostro corpo e della nostra nutrizione.

La Dott.ssa Bedei, invece, aiuterà a comprendere come alimenti, cibi e loro metodi di cottura possono influire sulla riproduzione cellulare e quindi sull'evoluzione del cancro, ponendo l'attenzione anche ai più complessi temi della prevenzione.

Ingresso libero.