

Calamari in umido



Avete voglia di un secondo leggero ma gustoso? I calamari in umido sono un'ottima soluzione, velocissimi da preparare, sani e appetitosi!

Ingredienti per 2 persone

300 g di calamari

150 g di pomodorini

olive taggiasche

capperi

olio evo

vino bianco

Per prima cosa 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 teneteli da parte.

Lavare i calamari e i tentacoli sotto l'acqua corrente. Aprire il calamaro a metà oppure lasciarlo intero, ma in questo caso lavarlo bene, sia internamente che esternamente.

Ritagliare il calamaro a rondelle o a pezzettini e lasciar sgocciolare.

Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli in

quattro parti; scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere i pomodorini, le olive, i capperi ed infine i calamari.



Sfumare con il vino bianco e cuocere a fuoco medio per circa 10/15 minuti.

Prima di aggiungere il sale...fare la prova di assaggio, considerando che le olive e i capperi sono già molto saporiti potrebbe non essere necessario.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Funghi ripieni con crema di](#)

asparagi



Autunno e primavera sono due stagioni che, anche se lontane tra loro, a volte un po' si somigliano. La primavera infatti è arrivata, almeno da calendario, ma certe giornate sono ancora piuttosto spente. Per questo oggi abbiamo pensato di fondere autunno e primavera, se così si può dire, proponendovi dei funghi al forno a cui abbiamo voluto dare un po' di colore. Potete prepararli come contorno o, perché no, anche come antipasto. E speriamo che vi piacciono!

Ingredienti per 4 persone

8 funghi champignon
4 asparagi
2 scalogni (non troppo grandi)
olio evo
sale qb
pepe qb

Preparazione

Tagliate la parte terminale del gambo e lavate abbondantemente i funghi anche sotto acqua corrente, fino a che non saranno belli bianchi. Separate il gambo dei funghi (m non buttatelo) dal cappello. Ricoprite una teglia con carta da forno, disponetevi gli 8 cappelli dei funghi (all'insù) e versate un po' di olio

evo a filo. Infornate i funghi a 190°C.

Fate bollire una pentola d'acqua, nel frattempo lavate gli asparagi. Quando l'acqua sarà arrivata a bollore, mettete a cuocere gli asparagi a bagnomaria finché non saranno molto morbidi. Nel frattempo, mettete a scaldare un filo d'olio evo in una padella antiaderente. Tagliate a rondelle gli scalogni e metteteli a rosolare in padella. Tagliate grossolanamente i gambi dei funghi che avevate messo da parte e uniteli allo scalogno in padella. Lasciate cuocere per circa 10 minuti.

Controllate i cappelli di funghi nel forno. I funghi in cottura rilasciano l'acqua di cui sono costituiti, pertanto ad un certo punto della cottura troverete i cappelli pieni di acqua. Buttate l'acqua rilasciata dai funghi e girate i cappelli all'ingiù per uniformare la cottura.

Quando gli asparagi saranno belli morbidi, toglieteli dalla cottura a bagnomaria, passateli in padella insieme ai funghi e allo scalogno, aggiustate di sale e pepe e lasciateli insaporire per un paio di minuti. Mentre i cappelli dei funghi terminano la cottura, versate tutto il contenuto della padella, asparagi funghi e scalogno, in un contenitore e frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

I cappelli dei funghi saranno cotti quando risulteranno scuri e morbidi. Terminata la cottura dei funghi in forno, rigirate i cappelli all'insù e riempiteli con la crema di asparagi e funghi. Infornateli di nuovo per qualche minuto e il vostro piatto sarà pronto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Zabaione con le fragole



Per il menu di Pasqua vi presentiamo anche la ricetta di un dolce al cucchiaio. Protagonista è lo zabaione, che vi proponiamo con i savoiardi, e le fragole che, nonostante le abbondanti piogge, finalmente sono arrivate e ci regalano grandi profumi!

Ingredienti per 6 persone

6 tuorli

200 g di zucchero

Marsala secco

12 fragole (variabili in base alla grandezza)

Savoiardi

Preparazione

In un contenitore mettete lo zucchero e i tuorli d'uovo. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo di colore chiaro e piuttosto gonfio. Nel frattempo mettete a bollire circa 3 bicchieri di acqua in un

pentolino di diametro inferiore rispetto a quello della ciotola in cui state lavorando i tuorli con lo zucchero. Quando l'acqua sarà molto calda, abbassate la fiamma al minimo e mettete a cuocere il composto ottenuto a bagnomaria. Versate circa 2 dl di Marsala e lasciate a bagnomaria mescolando in maniera continua per circa 6/7 minuti. Continuate a lavorare a fuoco molto basso perché l'acqua non deve mai arrivare a bollore. Togliete lo zabaione così ottenuto dalla cottura a bagnomaria e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Mescolate di tanto in tanto in modo che il liquore non si separi dal composto.

Quando lo zabaione si sarà raffreddato, bagnate i savoiardi nel Marsala fino ad ammorbidirli.

Dividete il tutto in coppette da dessert, in ciascuna delle quali andrete a disporre savoiardi e zabaione a strati. Disponete per prima cosa i savoiardi a formare il primo strato; devono ricoprire tutto il fondo della coppetta. Ricoprite con uno strato di zabaione, un altro strato di savoiardi ricoperti di nuovo con lo zabaione. Infine lavate le fragole e tagliatele ciascuna in 4 parti. Disponete i pezzi di fragole a formare lo strato superiore della coppetta da dessert.



Lo zabaione è un dolce che tende a slegarsi molto rapidamente, pertanto vi consigliamo di prepararlo il giorno stesso.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nel menu di Pasqua](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Torta con le mandorle



Pasqua si avvicina e oggi vi proponiamo la torta con le mandorle che ricorda molto il sapore della colomba pasquale, un dolce profumato e soffice, ottimo per la colazione.

Nell'impasto viene utilizzato lo yogurt e il vasetto diventa il misurino per tutti gli altri ingredienti.

Ingredienti

1 vasetto di yogurt

2 vasetti di zucchero

1 vasetto di olio di semi di arachide

4,5 vasetti di farina

1 bustina di lievito per dolci

4 uova

gocce di cioccolato fondente

1 fialetta di aroma di mandorla amara

1 fialetta di aroma di arancio

1 fialetta di aroma di limone

per guarnire

mandorle intere non spellate

granella di zucchero o zucchero di canna

Montare le uova con lo zucchero con l'aiuto delle fruste elettriche o di un'impastatrice. Aggiungere lo yogurt, l'olio, la farina setacciata con il lievito e continuare a lavorare.

Aggiungere gli aromi e per ultimo le gocce di cioccolato.

Versare l'impasto in una teglia oppure nei pirottini per fare delle mini tortine, guarnire con le mandorle intere e la granella di zucchero o in alternativa lo zucchero di canna.



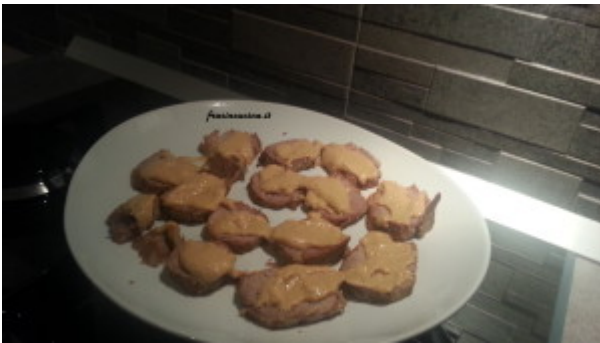
[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[**Arrosto di maiale con salsa**](#)

al latte



Per il vostro menu di Pasqua, come secondo vi proponiamo un arrosto di maiale al latte, valida alternativa all'agnello, per chi fosse disposto a rompere la tradizione!

E' una ricetta che mia nonna fa spesso in occasione del pranzo pasquale ed è veramente buono!

Ingredienti per 6 persone

1 kg di filetto di maiale

3/4 di cipolla

1 spicchio d'aglio

500 ml di latte

1 cucchiaino di farina

vino bianco

olio evo

Preparazione

In una casseruola per arrosti versate olio evo sul fondo e adagiatevi sopra il filetto di maiale (io ho usato 3 filetti da circa 350 g l'uno). A fuoco medio, lasciate rosolare il filetto con il coperchio. Tagliate grossolanamente la cipolla e mettetela nella casseruola insieme allo spicchio di aglio e, sempre con il coperchio, lasciate appassire la cipolla.



Togliete l'aglio e, quando la cipolla inizia a rosolare, versate un bicchiere circa di vino bianco in modo che la cipolla continui ad appassire senza rosolarsi ulteriormente. Girate di tanto in tanto il filetto per uniformare la cottura. Versate il latte, ricoprite nuovamente con il coperchio e lasciate bollire a fuoco lento per circa un'ora e mezza (in ogni caso non meno di un'ora).



Quando il filetto sarà cotto, toglietelo dalla casseruola, mettetelo da parte e lasciatelo raffreddare.

A questo punto utilizzate il fondo di cottura per preparare la salsa di accompagnamento. Aggiungete al fondo di cottura un cucchiaino di farina per addensare e, se necessario, aggiungete un altro filo di latte. Passate tutto al frullatore finché non avrete ottenuto una salsa omogenea.



Solo quando il filetto si sarà raffreddato, tagliatelo a fettine sottili (circa 5 mm di spessore), altrimenti si romperà.



In ultimo, guarnitelo con la sua salsa.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nel Menu di Pasqua](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Frittata con la mentuccia**](#)



La frittata con la mentuccia (usata tipicamente per aromatizzare i [carciofi](#)) è tipica della colazione di Pasqua in Ciociaria, ma è ottima anche servita come antipasto o come secondo.

In questa versione vi proponiamo, come sfizioso antipasto, una frittata molto sottile con la quale creiamo dei piccoli rotolini da stuzzicare in compagnia.

Ingredienti per 4 persone

2uova

mentuccia a piacere

sale

olio

Rompere le uova in una ciotola e aggiungere il sale e sbatterle con una forchetta. Aggiungere la mentuccia e mescolare.



Nel frattempo scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, versare le uova e cuocere a fuoco basso

per qualche minuto. Con l' aiuto di un piatto girare la frittata e cuocere dall' altro lato. Inizierete a sentire il profumo inconfondibile della mentuccia e vi verrà sicuramente voglia di mangiarla, anche perché la frittata calda su una fetta di pane casereccio tostato è buonissima...o come si dice da noi "è la morte sua".



Se siete bravi e riuscite a resistere, avvolgere la frittata su se stessa e ritagliate dei piccolini rotolini. Potete infilzarli con uno stuzzicadenti e servirli su un tagliere accompagnati con delle fette di pane.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nel Menu di Pasqua](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pasta con i carciofi](#)



Il carciofo è un ortaggio molto utilizzato nella cucina laziale, in questa ricetta ve lo proponiamo come condimento per una pasta semplice e veloce, ottima per il pranzo a lavoro.

Attenzione però... quando si parla di carciofi per noi ciociari un ingrediente che non può mancare è la "mentuccia" che dona al piatto il profumo tipico dei carciofi alla romana! La mentuccia non è la menta e non è la menta romana, cresce spontanea nei campi, a volte viene anche chiamata [nepitella](#). I nostri amici Ciociari che ci seguono sanno bene di cosa sto parlando ma per chi non l'avesse mai usata vi consiglio di provare!



Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta

3 carciofi

100 g di pancetta a cubetti

olio evo

mentuccia

1 limone

La prima cosa da fare nella preparazione di questa

ricetta è pulire i carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

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 nell'acqua con il limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Rosolare la pancetta con un filo di olio, aggiungere i carciofi, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Salare e cuocere a fuoco lento per 20/30 minuti, fin quando non sono diventati morbidi. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua, Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua e cuocere la pasta. Scolare al dente e ripassare nel condimento.

Se i carciofi sono troppi, lasciateli da parte e utilizzateli come ripieno degli [involtini di pollo](#) o di una squisita [omelette](#)!

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[Fettuccine ai funghi porcini](#)



Un altro piatto tipico dei pranzi domenicali in Ciociaria sono le fettuccine fatte in casa (la mia socia Silvia le chiamerebbe tagliatelle) condite in vari modi...ma uno dei miei preferiti è con i funghi porcini.

La preparazione delle fettuccine è quasi un rito in casa di mia mamma e soprattutto di nonna Adelina che le prepara in anticipo per tutti e le congela in modo da averle sempre pronte per ogni occasione.

Ingredienti per 4/5 persone

Per le Fettuccine

4 uova

400 g di farina di grano duro

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere le uova e iniziare ad ammassare finché l'impasto non prende consistenza. Lavorare bene fino a creare una palla. Lasciare riposare almeno un'ora ricoperta con pellicola trasparente.

Stendere la pasta con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia abbastanza sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e

tagliare le fettuccine Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura o in alternativa congelarle.



Condimento ai Funghi porcini

600/700 g funghi porcini

olio evo

1 spicchio di aglio

peperoncino

sale

prezzemolo

Pulire i funghi con l'aiuto di un coltellino affilato e uno spazzolino per eliminare le tracce di terra ed infine strofinare con un foglio di carta da cucina inumidito.

Tagliare i funghi a fettine non troppo sottili, mettere in una padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio e un po' di peperoncino.

Cuocere i funghi per circa 10/15 minuti e a fine cottura aggiungere se necessario un altro po' di olio a crudo e prezzemolo.



Portare ad ebollizione abbondante acqua, salare e cuocere le fettuccine.
Scolare la pasta e ripassare per qualche minuto con il condimento.

Tartiflette di Elise



La prima ospite della nuova rubrica l'Angolo degli Ospiti è Elise dalla Francia che ci propone la sua buonissima Tartiflette, una ricetta tipica dell'Alta Savoia a base di formaggio Reblochon. Un piatto saporito, sostanzioso e completo, ottimo da mangiare in montagna dopo una giornata di sci.

Ingredienti per 6 persone

2 Kg di patate
200 g di pancetta
20 cl di panna da cucina
250 ml di vino bianco
1 cipolla bianca
olio evo
pepe nero

Per prima cosa bollire le patate o cuocerle al vapore in modo che risultino più asciutte.

Nel frattempo, tagliare la cipolla e cuocerla lentamente con un filo di olio. Non appena inizia a dorare aggiungere la pancetta a cubetti e far cuocere per circa 10 minuti.



Sfumare con il vino bianco e lasciar cuocere ancora qualche minuto.



Aggiungere la panna da cucina e una macinata di pepe nero.



Quando le patate sono cotte, sbucciarle e tagliarle a fettine o a tocchetti e condirle con la pancetta. Amalgamare bene il tutto e versare in una teglia.



Ricoprire la superficie con il formaggio, tagliato a fettine.



Cuocere in forno caldo e ventilato a 180/200 °per circa 30 minuti, fino a che la superficie non sarà dorata e croccante.

Ottima da mangiare appena sfornata ma buonissima anche il giorno successivo!!!

Grazie ad Elise che ha partecipato alla nostra rubrica,

aspettiamo tutti che torni di nuovo a trovarci con un'altra specialità francese.

L'angolo degli ospiti

Da oggi il blog si arricchisce con una nuova rubrica, *L'angolo degli ospiti*, nella quale pubblicheremo le ricette che ci verranno proposte dai nostri ospiti speciali.

Se volete che le vostre ricette siano pubblicate in questa sezione, contattateci per e-mail all'indirizzo info@frasincucina.it.