

# Vellutata di zucca



Avete ancora una zucca da consumare o avete qualche scorta in congelatore? Allora ecco un'altra ricetta a base di zucca, semplice e veloce da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

**800 g di zucca pulita**

**300 g di patate**

**1/2 porro**

**sale**

**olio evo**

**peperoncino**

**foglie di salvia**

Per prima cosa pulire il porro, tagliarlo a rondelle e metterlo in una pentola capiente con un filo d'olio e un po' di acqua. Nel frattempo pulire la zucca eliminando la buccia e tagliarla a dadini. Sbucciare le patate e tagliare anche queste in piccoli pezzi.

Mettere le patate e la zucca nella pentola, aggiungere il peperoncino, le foglie di salvia, un po' di sale e 1 bicchiere di acqua.



Cuocere per circa 30 minuti, fin quando la zucca e le patate non diventano morbide.

Con l'aiuto di un mixer o di un minipimer riducete il tutto in una morbida crema ma prima eliminate le foglie di salvia per avere una crema "pulita" dal colore arancio.

La vellutata di zucca è un piatto che si può servire come primo o come antipasto ad esempio in piccoli bicchierini monoporzione.



Decorate con [chips croccanti di zucca](#) e una foglia di salvia.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Salsiccia e fagioli



Salsiccia e fagioli sono un piatto rustico, completo e dai sapori forti e decisi. FraSi in cucina oggi ve lo ripropone proprio nella sua semplicità con un impiattamento quasi d'altri tempi.

**Ingredienti per 2 persone**

1/2 cipolla

2 salsicce grosse

200 g di fagioli cannellini precotti

70/80 g di passata di pomodoro

1 punta di concentrato di pomodoro (facoltativa)

olio evo

sale

pepe

Versate un filo d'olio evo in una padella. Tagliate finemente la mezza cipolla e buttatela in padella. Cuocete fino a che la cipolla non risulterà trasparente.

Eliminate la pelle delle salsicce, rompete l'impasto con le mani più finemente possibile e mettete a cuocere la salsiccia in padella.



Lasciate cuocere la salsiccia per circa 10/15 minuti fino a che non sarà bella rosolata. Aggiungete i fagioli e la passata di pomodoro. Mescolate bene e aggiungete, se lo volete, una punta di concentrato di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe.



Portate a bollore a fuoco medio, poi abbassate al minimo la fiamma e lasciate andare per altri 5/6 minuti circa in modo da addensare un po' il sugo.



Noi abbiamo impiattato in una cocotte di terracotta e abbiamo aggiunto sin dalla presentazione un crostino di pane perché diciamocelo... con questo piatto è impossibile resistere alla scarpetta!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Spezzatino in umido con le stringhe



Oggi vi proponiamo un secondo piatto tipico della cucina toscana, lo spezzatino in umido con le stringhe, i fagiolini a metro chiamati anche fagiolini serpenti. Questa tipologia di fagiolini ha una consistenza più corposa adatta alla cottura in umido.

**Ingredienti per 2 persone**

**1 carota**

**1 costa di sedano**

**$\frac{1}{4}$  di porro**

**300 g di spezzatino di manzo**

**200 g di fagiolini a metro**

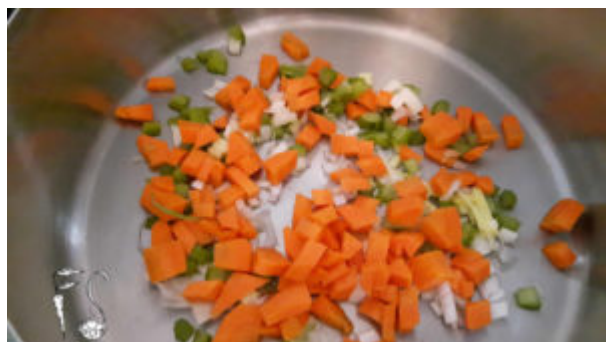
**400g di passata di pomodoro**

**vino bianco  
olio  
sale**

**Per preparare lo spezzatino in umido con le stringhe, per prima cosa pulire la carota, il sedano e il porro e tagliarli in piccoli dadini.**



**Scaldare in un tegame ampio un filo di olio, aggiungere le verdure e mezzo bicchiere di acqua, lasciarle cuocere lentamente.**



**Nel frattempo lavare i fagiolini e togliere le due estremità.**



**Quando l'acqua è evaporata aggiungere la carne, farla rosolare e sfumare con il vino bianco.**



**Lasciar evaporare il vino e aggiungere la passata di pomodoro e i fagiolini (interi senza tagliarli).**



**Cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza, anche due se necessario, fino a che l'acqua evapora e il sughino si diventa denso.**



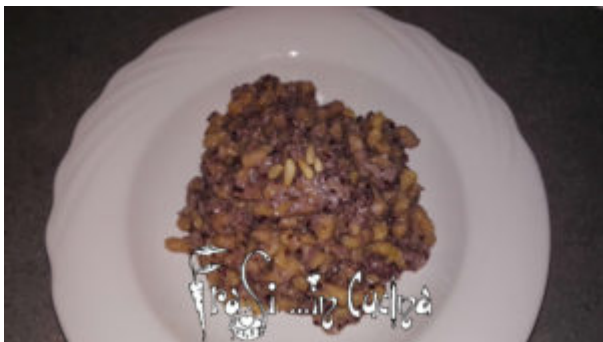
[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Passatelli con crema di radicchio pinoli e lardo di Arnad



Un altro esperimento ben riuscito di FraSi in cucina: passatelli con crema di radicchio pinoli e lardo di Arnad. La tendenza dolce del lardo bilancia perfettamente quella amarognola del radicchio in un primo piatto cremoso e delicato! Ecco a voi la ricetta!

**Ingredienti per 2 persone**

**Per i passatelli:**

2 uova

100 g circa di parmigiano

100 g circa di pangrattato

1 pizzico di noce moscata

1 pizzico di sale

**Per il condimento:**

3/4 circa di un radicchio romano

1 pugno di pinoli

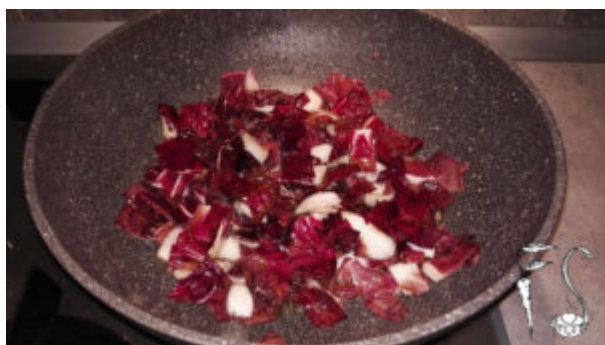
50 g di lardo di Arnad

olio evo

Per prima cosa preparate l'impasto dei passatelli. Per la preparazione dei passatelli vedete la ricetta dei nostri passatelli in brodo [qui](#).

Quando i passatelli saranno pronti lasciateli da parte mentre preparate il condimento.

In una padella versate un filo d'olio evo. Lavate e tagliate grossolanamente le foglie di radicchio e mettetele in padella. Fatele appassire a fuoco medio per un paio di minuti.



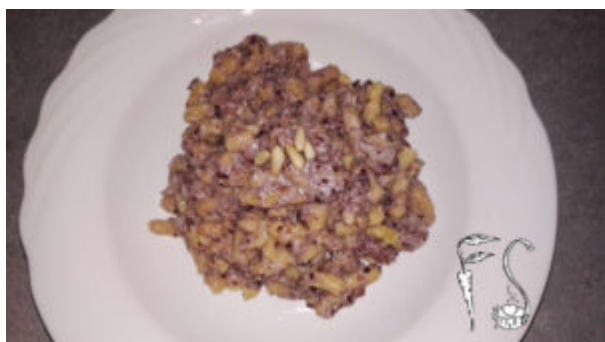
Mettete il radicchio nel mixer, aggiungete i pinoli, abbondante olio evo e tritate tutto al mixer fino ad ottenere una crema omogenea.



Rimettete la crema in padella a fuoco spento. Aggiungete il lardo di Arnad tagliato a striscioline. Sulla crema ancora calda, il lardo diventerà trasparente.



Portate a bollore un tegame di acqua, salate e mettete delicatamente i passatelli in modo da non romperli. Non appena i passatelli vengono a galla, scolateli in padella e saltateli con la crema di radicchio. Impiattate e mettete sopra qualche pinolo per decorazione.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Penne con zucchine e trota salmonata\*\*](#)



Oggi su FrasinCucina un primo piatto colorato, saporito e molto buono. Abbiamo sperimentato delle penne con zucchini e carpaccio di trota salmonata, per fare una variante alla classica pasta con il salmone.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di penne

2 zucchini

250 g di carpaccio di trota salmonata

olio

sale

La preparazione di questo piatto è molto veloce.

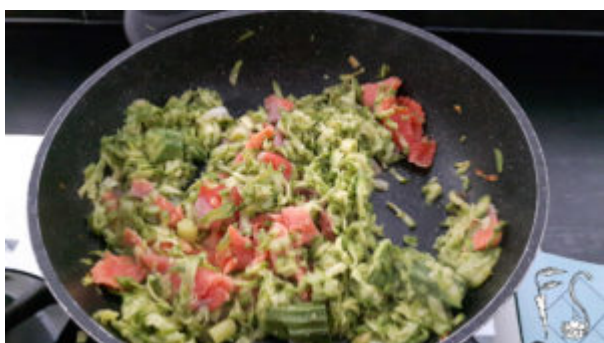
Per prima cosa lavare le zucchini, eliminare le due estremità e grattugiarle finemente, in modo che la cottura sia rapida.

Scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere le zucchini, un pizzico di sale e cuocere per circa 7/8 minuti.

Tagliare la trota salmonata in piccoli pezzettini, ma lasciate da parte qualche fetta intera per la decorazione dei piatti.



Aggiungere la trota alle zucchine e saltare tutto per qualche minuto.



Scolare la pasta e saltarla nel condimento, se necessario aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura.

Per un piatto più corposo potete aggiungere un pò di ricotta o di altro formaggio morbido.

Per chi è di Livorno consiglio di andare a l' [Approdo](#) dove hanno un ottimo carpaccio di trota salmonata .

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Girello arrosto con salsa di](#)

# funghi e bacche di Goji



Oggi vi proponiamo un secondo più strutturato: girello arrosto con salsa di funghi e bacche di Goji. Un arrosto di girello di vitello un po' diverso dal solito... ci vuole un po' di pazienza, come per tutti gli arrosti, ma il risultato è davvero squisito! Ecco la ricetta...

## Ingredienti per 2 persone

400 g circa di girello di vitello

1 cipolla

10 funghi champignon

1 manciata di bacche di Goji

1 bicchiere di vino bianco

olio evo

sale e pepe

## Preparazione

In una casseruola dal fondo largo ma non troppo alto mettete un filo d'olio e mettete a rosolare il girello di vitello, facendolo ruotare di tanto in tanto in modo da colorarlo su tutti i lati.



Sfumate con un bicchiere di vino bianco, fate evaporare, salate, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 1 ora.



Nel frattempo tagliate grossolanamente una cipolla, lavate pulite e tagliate a fette i funghi champignon e tritate grossolanamente le bacche di Goji.

Se il girello si asciuga troppo durante la cottura, aggiungete un po' di brodo vegetale.

Una volta che l'arrosto sarà cotto (suggerisco di utilizzare un termometro da carne per verificare la giusta cottura dell'arrosto), toglietelo dalla casseruola e lasciatelo raffreddare.

Nella stessa casseruola in cui si è cotto il girello di vitello, mettete un filo d'olio evo se necessario e mettete a rosolare la cipolla. Aggiungete i funghi e fate cuocere a fuoco alto. In ultimo aggiungete le bacche di Goji.



Chiudete con il coperchio in modo che si asciughi l'acqua dei funghi. Salate e pepate.

Mettete il tutto in un contenitore e passatelo al minipimmer fino ad ottenere una salsa cremosa.

Quando l'arrosto si sarà raffreddato a temperatura ambiente, tagliatelo a fette di 4-5 mm circa di spessore.

In un piatto da portata mettete sul fondo un po' di salsa di funghi e bacche di Goji, adagiatevi sopra le fettine di arrosto e ricoprite con la salsa rimanente.



Servite l'arrosto tiepido con la salsa ben calda! E sentirete che gusto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Alici al gratin



Oggi vi proponiamo un secondo piatto veloce da preparare, le alici al gratin, perfette anche come antipasto e perché no anche come simpatico fingerfood per il vostro apericena.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

**600 g di alici**

**10 pomodorini**

**olio**

**prezzemolo**

**pangrattato**

**aceto**

**Per prima cosa pulire le alici: togliere la testa, eliminare le viscere interne e la spina centrale ed aprirle a metà.**

**Lavare le alici sotto l'acqua corrente e scolarle.**

**Foderare la placca del forno con la carta e adagiarvi sopra le alici, ben aperte.**

**Lavare i pomodorini, tagliarli a dadini e metterli sopra le alici.**

Spolverare con il pangrattato, aggiungere il prezzemolo un filo d'olio e una spruzzata di aceto (a piacere).



Cuocere in forno a 170° per circa 15 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Torta di zucca e gocce di cioccolato](#)



Con l'arrivo dell'autunno, delle prime nebbie e le temperature che calano, la protagonista torna ad essere lei: la zucca. Una bella torta di zucca e gocce di cioccolato per colazione è proprio quello che ci vuole per iniziare al meglio queste grigie giornate!

### Ingredienti

250 g di polpa di zucca (cruda)  
100 ml di olio di semi  
80 ml di latte  
230 g di zucchero  
4 uova  
280 g di farina  
1 bustina di lievito per dolci  
gocce di cioccolato fondente  
1 pizzico di sale  
zucchero a velo

### Preparazione

Tagliate la zucca a tocchetti, mettetela in un mixer con il latte e l'olio e frullatela fino a ridurla in purea.



Montate a neve abbastanza ferma 4 albumi con un pizzico di sale.



In una ciotola, montate a spuma i 4 tuorli con lo zucchero, dopodiché aggiungete la crema di zucca e frullate bene. All'interno della purea, setacciatevi la farina con il lievito per dolci e frullate il composto. Incorporate delicatamente gli albumi montati e mescolate con il leccapentole dal basso verso l'alto, in modo che gli albumi non si smontino.

Una volta ottenuto un composto omogeneo, aggiungetevi le gocce di cioccolato fondente e mescolate per distribuirle in maniera uniforme.



Imburrate e infarinate i bordi di uno stampo a cerniera

di diametro 24 cm e foderate il fondo con carta da forno. Infornate a 175°C per circa 50 minuti.



Fate sempre la prova dello stecchino per verificare la cottura. Una volta cotta, togliete la torta dal forno, lasciatela raffreddare nello stampo. Quando si sarà raffreddata, aprite la cerniera dello stampo e trasferite la torta di zucca in un porta torta. Infine spolveratela di zucchero a velo.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Penne con melanzane e sgombro](#)



Oggi vi proponiamo un primo piatto gustoso, penne con melanzane e sgombro, un abbinamento insolito ma ben riuscito.

Per velocizzare la preparazione abbiamo utilizzato dello sgombro in scatola grigliato, ma se avete tempo potete realizzare la stessa ricetta con lo sgombro fresco che sicuramente darà un tocco di sapore più deciso.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta (penne rigate)

3 melanzane

250 g di filetti di sgombro grigliati (in scatola)

olio

sale

Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore, tagliare la buccia a julienne e tagliare a dadini le melanzane sbucciate.



Trasferire le melanzane a julienne in un padella, aggiungere un filo di olio, un pizzico di sale e cuocere per qualche minuto a fuoco vivo. Tenere da parte e nella stessa padella mettere le melanzane tagliate a dadini, aggiungere sale, olio e mezzo bicchiere di acqua.



Cuocere le melanzane per circa 20 minuti, fino a che non diventano morbide. Non appena le melanzane sono pronte, frullarne la metà in modo da ottenere una crema.



Sgocciolare i filetti di sgombro e aggiungerli al condimento.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e farla saltare

qualche minuto nella crema di melanzane e sgombro. Impiattare e decorare con le bucce di melanzane a julienne, che daranno al piatto un tocco di croccantezza.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Fusilli al pesto di basilico e mandorle](#)



Vi ricordate i [fusilli al pesto di basilico e nocciole](#) di qualche settimana fa? Oggi vi proponiamo una variante, in cui abbiamo sostituito le nocciole con le mandorle. Il risultato è leggermente più amarognolo, ma altrettanto buono e sano. Potete provare la stessa ricetta anche con i [pinoli](#), vi verrà un [pesto](#) più delicato. Per questa ricetta abbiamo scelto lo stesso tipo di pasta, i fusilli, ma si possono utilizzare anche [garganelli](#) oppure i classici [spaghetti](#) o, perché no, delle orecchiette pugliesi.

## **Ingredienti per 2 persone**

**200 g di fusilli**

**1 scalogno (o 1/2 cipolla bianca)**

**1 zuccina**

**5/6 rametti di basilico fresco**

**1 pugno di mandorle**

**olio evo**

**sale e pepe**

**In una padella versate un filo d'olio evo, tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in padella finché non diventa trasparente. A questo punto aggiungete una zuccina, accuratamente lavata e tagliata grossolanamente, ma abbastanza sottile per accelerare la cottura.**

**Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate con sale grosso e mettetete a cuocere i fusilli.**



**Quando la zuccina sarà cotta, versate scalogno e zuccina nel mixer. Lavate molto bene il basilico, spezzettatelo con le mani e mettetelo nel mixer. Aggiungete una manciata di mandorle, abbondante olio evo, sale e pepe.**

Tritate tutto al mixer fino ad ottenere un pesto omogeneo e fine.



Scolate i fusilli e saltateli nel pesto.

Io me li sono portati al lavoro per pranzo ed erano perfetti! Non vi resta che provarli!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

