

# Polpette di baccalà' patate e zucchine



Sfiziose, saporite, colorate oggi vi proponiamo delle polpette di baccalà' patate e zucchine, cotte in forno, ottime come antipasto, fingerfood o anche come secondo.

**Ingredienti per 2 persone**

500 g di patate

300 g di baccalà ammollato

2 zucchine

50 g di cipolla fresca

olio

sale

3 cucchiaini di pangrattato

pangrattato e farina di mais per l'impanatura

Per prima cosa pulire le patate e metterle a bollire in abbondante acqua.

Sminuzzare la cipolla e tagliare le zucchine in piccoli pezzettini. Cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio e un po' di acqua.

Salare leggermente.



Eliminare la pelle dal baccalà e tagliarlo in piccoli pezzi.

Togliere metà delle zucchine dalla padella e trasferirle in una ciotola. Mettere il baccalà insieme alle zucchine nella padella, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 15 minuti.



Scolare le patate e schiacciarle con le zucchine, fino ad ottenere un composto omogeneo.



Aggiungere le zucchine con il baccalà, tre cucchiari di pangrattato e amalgamare bene il tutto.



Per rendere il composto più compatto, senza aggiungere l'uovo, farlo raffreddare e tenerlo in frigo fino al momento della preparazione delle polpette.

Togliere il composto dal frigorifero, su un tagliere versare il pangrattato con la farina di mais, preparare le polpette e impanarle.



**Mettere le polpette sulla teglia del forno, aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno ventilato per circa 30 minuti.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Caponata di zucchine](#)



Quando hai il contadino dietro casa che ha tutte le verdure di stagione appena raccolte, finisci che le compri tutte e le vorresti cucinare tutte insieme! Perché hanno un profumo di genuino, profumano di casa e il sapore si sente anche solo all'olfatto! Quindi oggi abbiamo preparato una rivisitazione senza melanzane della caponata: una caponata di zucchine! Noi l'abbiamo servita a cena come antipasto, ma in maggiori quantità può essere un ottimo contorno.

### Ingredienti per 6 persone

2 peperoni gialli  
2 zucchine medie  
2 scalogni grossi  
30 g di pinoli  
50 g di passata di pomodoro  
olive verdi  
olio evo  
aceto di mele  
1 cucchiaino di zucchero  
sale

Lavate accuratamente i peperoni. Eliminate i semi e i filamenti e tagliateli a dati non troppo piccoli. In una padella mettete a scaldare due cucchiaini di olio evo, aggiungete una presa di sale e fate cuocere i peperoni a fiamma alta per circa 6/7 minuti.



Mettete da parte i peperoni. Lavate bene le zucchine e

tagliatele sempre a dadi, all'incirca delle stesse dimensioni dei peperoni. Nella stessa padella in cui avete cotto i peperoni, aggiungete due cucchiaini di olio evo e mettete a cuocere le zucchine a fiamma bassa col coperchio per circa 7/8 minuti.



Mettete da parte anche le zucchine.

Tagliate a rondelle o a spicchi gli scalogni (o in alternativa una cipolla). In un'altra padella mettete a stufare lo scalogno con un cucchiaino d'olio e 1 dl circa di acqua. Quando lo scalogno si sarà ammorbidito, aggiungete i pinoli e la passata di pomodoro.



Lasciate cuocere la salsa per circa 10 minuti a fiamma bassa col coperchio.

Aggiungete lo zucchero, l'aceto di mele, le olive verdi e la verdura precedentemente cotta, aggiustate di sale, mescolate bene e lasciate cuocere altri 15 minuti a fiamma bassa col coperchio.



Con l'aiuto di un coppapasta quadrato, impiattate. Decorate il piatto come preferite, per esempio con dei pomodorini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Bruschette estive](#)



Delle bruschette estive sono proprio quello che ci vuole al rientro dal lavoro, in queste calde giornate, per cenare con gusto senza accendere i fornelli. La ricetta ovviamente è semplicissima perché non c'è ricetta! Basterà abbrustolire del buon pane e sbizzarrirsi come si vuole! Noi le abbiamo preparate con ricotta, prosciutto cotto e pomodorini, tutti ingredienti a crudo.

## Ingredienti per 2 persone

6 fette di pane toscano

1 spicchio d'aglio

100 g di ricotta

50 g di prosciutto cotto

7/8 pomodorini

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa abbrustolite il pane finché non è bello croccante.

Nel frattempo lavate accuratamente e tagliate i pomodorini.



Conditeli con olio evo, sale e pepe e metteteli da parte.

Prendete lo spicchio d'aglio e strisciatelo bene sopra le fette di pane abbrustolito in modo da insaporirlo.

Spalmate la ricotta sul pane e adagiatevi sopra una fettina di prosciutto cotto.



Infine ricoprite con i pomodorini. Il pane caldo renderà cremosa la ricotta e otterrete delle bruschette dal sapore deciso ma fresco! Buon appetito!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Secondi e contorni](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Sandwich di patate](#)

Oggi un piatto originale e simpatico, dei sandwich di patate ripieni di stracchino, fiori di zucca e carciofi, da servire come secondo e perché no anche come sfizioso antipasto.

**Ingredienti per 4 persone**

5 patate

4 fiori di zucca

2 carciofi

150 g di stracchino

olio

sale

Per prima cosa pulire le patate, eliminando la buccia e tagliarle a fettine non troppo sottili.

In una pentola capiente portare ad ebollizione l'acqua e scottare le patate per circa 5/8 minuti, devono ammorbidirsi ma rimanere intere.





Scolare le patate e lasciarle asciugare su carta da cucina.

Trasferire le patate sulla teglia del forno, condirle con sale, olio e cuocere in forno ventilato per circa 15 minuti, fino a che iniziano a dorare.



Mentre le patate sono in forno, pulire i carciofi, eliminare le foglie più esterne, tagliarli a spicchi e poi a fettine molto sottili. Lavare i carciofi e trasferirli in una padella con un filo di olio e un pochino di acqua. Salare e cuocere fino a che non diventano morbidi, circa 15 minuti.



Pulire ora i fiori di zucca, eliminare il gambo, il

**pistillo interno e i filamenti esterni. Lavare i fiori di zucca sotto l'acqua corrente e asciugarli con carta da cucina.**

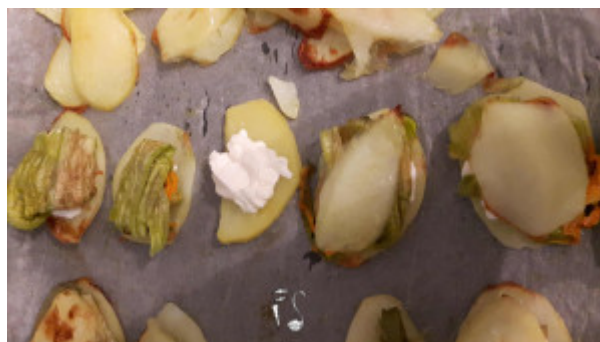
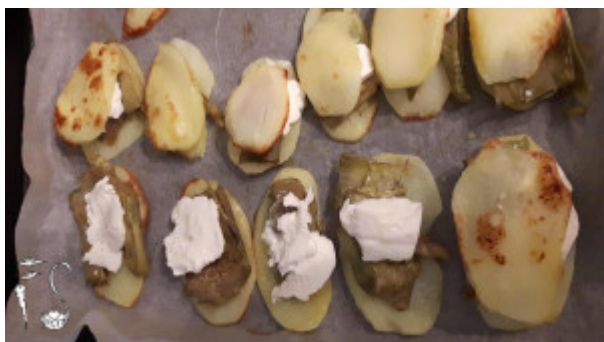
**Saltare i fiori di zucca in una padella con in filo d'olio e un pizzico di sale, per circa 10 minuti.**



**Togliere le patate dal forno e lasciarle raffreddare qualche minuto.**

**Ora che tutti gli ingredienti sono pronti è arrivato ora il momento di comporre i nostri sandwich.**

**Nella teglia del forno lasciare la metà delle patate e farcirne una parte con stracchino e fiori di zucca e le rimanenti con stracchino e carciofi.**



**Coprire con le rimanenti patate tenute da parte in modo da formare dei sandwich.**

**Informare per altri 20 minuti, fino a che non risultano ben dorati e servire caldi.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Cappellacci ricotta e speck



Oggi FraSi in cucina vi propone un antipasto semplice ma originale, un fingerfood da proporre anche per un aperitivo: cappellacci ricotta e speck. Sono semplicissimi da fare e bastano pochi minuti per prepararli.

**Ingredienti per 2 persone**

230 g di pasta sfoglia rettangolare

100 g di ricotta

100 g di robiola

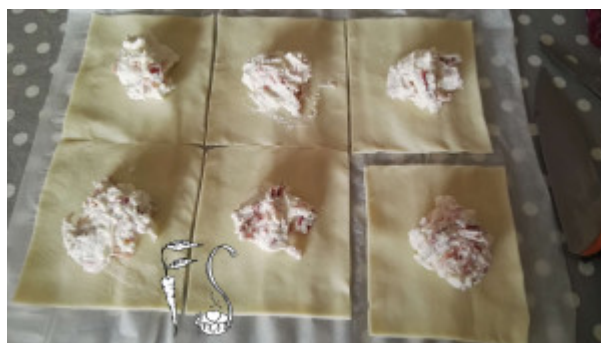
50 g di speck

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Per prima cosa in una ciotola mischiate e amalgamate la ricotta con la robiola. Tagliate a listarelle sottili lo speck e aggiungetelo al composto di ricotta e robiola. Aggiungete il parmigiano e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



**Tagliate la pasta sfoglia in 6 quadrati regolari. Mettete al centro di ciascuno di questi quadrati di sfoglia una pallina di ripieno di ricotta, robiola e speck.**



**Chiudete ogni quadrato a forma di cappelletto: unite due vertici opposti a formare un triangolo e poi unite fra loro gli altri due vertici.**



**Disponete i cappellacci su una teglia ricoperta di carta da forno e infornate a 170°C per circa 10 minuti. Quando i cappellacci saranno dorati toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare leggermente.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Polpette di carne con carciofi



Simpatiche e sfiziose, queste polpette di carne con carciofi sono perfette come aperitivo, come antipasto oppure come secondo se accompagnate da un contorno.

Sono molto semplici e veloci da preparare, la cottura al forno garantisce poi un risultato perfetto, leggermente croccanti fuori e morbide dentro.

La ricetta è molto leggera, non prevede l'aggiunta di uova, né di pane, per amalgamare il composto vengono

utilizzati i carciofi e del pangrattato.

**Ingredienti per 10/11 polpette**

**350 g di carne macinata**

**3/4 carciofi**

**120 g di formaggio tipo galbanino**

**pangrattato**

**sale**

**olio**

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

Eliminare 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 poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tagliare gli spicchi di carciofi e i gambi in piccoli pezzettini. Trasferirli in una padella, aggiungere olio, sale, un bicchiere di acqua e cuocere per circa 20 minuti, fino a che non risultano morbidi.



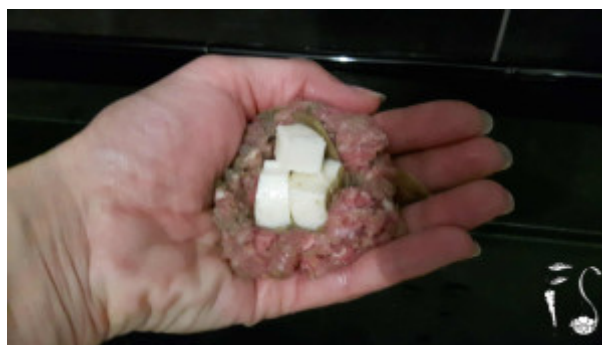
Tagliare il formaggio in piccoli pezzettini e tenerlo da parte.



**In un piatto lavorare la carne macinata, aggiungere un po' di pangrattato e metà dei carciofi. Amalgamare bene il composto.**



**Prendere piccole porzioni di carne, schiacciarle fra le mani e aggiungere al centro qualche pezzettino di carciofi e qualche pezzettino di formaggio. Chiudere bene la polpetta e passarla nel pangrattato. Procedere con la realizzazione di tutte le polpette.**



**Trasferire le polpette in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno ventilato già caldo a 180° per circa 20 minuti. Per un piatto completo accompagnare le polpette con delle chips di patate al forno.**



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Sformatini zucca e ricotta



Colorati e genuini, i nostri sformatini zucca e ricotta sono deliziosi.

Senza aggiunta di uovo, panna o altri ingredienti, il segreto del piatto è nella sua semplicità. Una zucca biologica, una ricotta di pecora fresca e il risultato è garantito.

Ottimi come secondo da servire con contorno di patate e zucca al forno, ma perfetti anche come antipasto.

**Ingredienti per 8 sformatini**

600 g di zucca  
450 g di ricotta di pecora  
80 g di pangrattato  
1 cipollina fresca  
salvia  
olio  
sale  
peperoncino

per il contorno di patate e zucca

250 di patate  
250 g di zucca  
salvia  
olio  
sale  
peperoncino

Pulire la zucca, eliminando la buccia e i filamenti interni. Lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a dadini. Scaldare un filo d'olio in una padella per cuocere la zucca; aggiungere il sale, la cipollina tagliata finemente, un pizzico di peperoncino e la salvia.



Cuocere a fuoco medio per circa 15/20 minuti, fino a che la zucca non si ammorbidisce e si schiaccia con una forchetta.

Trasferire la zucca nel bicchiere di un frullatore,

aggiungere la ricotta e ridurre in tutto in una crema omogenea.

Aggiungere un cucchiaino di pangrattato e amalgamare bene.



Ungere i pirottini con un filo d'olio, cospargere con il pangrattato e riempire con il composto di zucca e ricotta. Lasciar riposare prima della cottura. In alternativa si possono anche preparare in anticipo e congelarli fino al momento dell'utilizzo.



Preparare ora il contorno di patate e zucca: pulire la zucca eliminando la buccia e i filamenti interni. Pelare le patate e lavare tutto sotto l'acqua corrente. Tagliare le verdure a dadini, trasferirle nella teglia del forno, condire con olio, sale, peperoncino e qualche foglia di salvia.

Cuocere in forno caldo ventilato per circa 40 minuti.

A metà cottura del contorno, informare anche gli sformatini che devono cuocere circa 20 minuti.



Capovolgere gli soufflés nel piatto, aggiungere il contorno e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Millefoglie di patate con formaggio e salmone



Un antipasto dai sapori decisi, semplice da preparare e davvero gustoso: millefoglie di patate con formaggio e salmone. Consistenze e temperature diverse per tre ingredienti che insieme danno un'idea anche originale per un buonissimo antipasto. Ecco a voi la ricetta!

## Ingredienti per 3 millefoglie

2 patate medie

100 g di salmone

formaggio morbido a piacere

olio evo

sale

Pelate le patate e tagliatele per il lungo a fettine molto sottili (circa 2 mm di spessore). Ricoprite con carta da forno una teglia, posizionate le fette di patate e spennellatele con olio evo su entrambi i lati. Salate le fettine di patate e infornate in forno preriscaldato a circa 180°C. Fate cuocere le patate, girandole di tanto in tanto, finché non inizieranno a rosolarsi sul bordo.

Quando le patate saranno cotte, toglietele dal forno e lasciatele intiepidire leggermente.

Iniziate a questo punto a comporre gli strati delle millefoglie, partendo da una fettina di patate, mettete sopra una fetta sottile di formaggio morbido e infine il salmone. Proseguite fino a comporre tutti gli strati, finendo con una fettina di patate.

Il calore delle patate, che sono l'unico ingrediente cotto, fonderà leggermente il formaggio e darà una "scottata" al salmone.

Infornate nel forno ancora caldo, ma spento, per un paio di minuti e impiattate.



Un piatto molto facile da preparare e che i vostri ospiti sicuramente gradiranno!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Focaccia nera con robiola e salsa di melanzane



Come antipasto per il vostro cenone di Capodanno, vi proponiamo un finger food poco elaborato ma delicato, che si presta a tantissime varianti di farciture: focaccia nera con robiola e salsa di melanzane.

Un'idea semplice che potrete riproporre in tante altre occasioni! Ecco la ricetta...

**Ingredienti per 6 persone**

250 g di farina ai 7 cereali (preparato per pane nero)

1/2 bustina di lievito

140 ml di acqua

1 melanzana

100 g di robiola

olio evo

sale grosso  
sale e pepe

## Preparazione

Iniziamo con la preparazione della focaccia. Mettete nel robot la farina, il lievito e 2 cucchiaini di olio evo e iniziate a mescolare. Poco alla volta aggiungete l'acqua, tiepida, sempre mescolando. Impastate per 5/6 minuti fino ad ottenere un impasto piuttosto "colloso". Mettete l'impasto così ottenuto in una ciotola capiente, dopo aver cosperso il fondo con un po' di olio evo. Coprite con uno straccio bagnato e lasciate lievitare per circa 1 ora.



Dopo un'ora, l'impasto sarà di consistenza "spumosa" e potrà essere steso a focaccia per una seconda lievitazione. Ricoprite quindi una teglia con un foglio di carta da forno e con le mani stendetevi l'impasto della focaccia fino a renderlo circa rettangolare.



**Ricoprite con un panno e lasciate lievitare per almeno altre 2 ore.**



**A questo punto, sull'impasto lievitato create dei buchi con le dita, cospargete di sale grosso e ancora un po' di olio evo. Infornate in forno già caldo a 220°C per circa 10/15 minuti. E la vostra focaccia è pronta!**



**Lasciate raffreddare la focaccia su una griglia e nel frattempo procedete con la preparazione della salsa di melanzane.**

**Lavate ed asciugate una melanzana, privatela della buccia e tagliatela a dadini. In una padella mettete un filo d'olio evo e mettete a cuocere i cubetti di melanzana a fiamma bassissima, in modo che la melanzana**

appassisca perdendo tutta l'acqua contenuta all'interno.



A fine cottura della melanzana aggiungete sale e pepe. Mettete il tutto nel mixer con due cucchiari di acqua calda per ottenere una salsa di melanzane non troppo liquida.



Tagliate la focaccia a quadretti e dividetela a metà per farcirla. Spalmate la robiola sulla metà inferiore, ricoprite con un po' di salsa di melanzane e chiudete. Un finger food che vi farà leccare anche le dita!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Polpette ceci e gamberi



Le feste si avvicinano e Frasinucina vi propone qualche idea sfiziosa per il cenone della vigilia o per il pranzo di Natale.

Oggi iniziamo con un antipasto da gustare come fingerfood, delle polpette di ceci e gamberi cotte al forno.

**Ingredienti per 8 polpette**

150 g di ceci lessi

4 gamberi

200 g di patate

timo

olio

sale

Ripassare i ceci precedentemente ammollati e lessati, in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Nel frattempo lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua con la buccia. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 min, fino a che non diventano morbide.

Far raffreddare le patate, sbucciarle e tagliarle a dadini.

**Pulire i gamberi, eliminando il guscio e la coda, ma lasciando intatta la testa che servirà sia per dare sapore durante la cottura che per la decorazione del piatto.**

**Cuocere i gamberi in una padella con un filo d'olio e un po' di vino bianco, per circa 7/8 minuti.**

**Frullare i ceci con le patate e il timo, aggiungendo se necessario un filo di olio.**



**Aggiungere alla crema ottenuta i gamberi tagliati a tocchetti e amalgamare bene il composto.**



**Versare il pangrattato su un foglio di carta di alluminio e versare all'interno un cucchiaino di impasto. Formare le polpettine e adagiarle sulla placca del forno.**



**Cuocere a 180° per circa 15 minuti.**

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)