

# Spaghetti tonno e rucola



Spaghetti tonno e rucola, un primo piatto veloce e semplicissimo da preparare, un'idea salvapranzo dell'ultimo minuto.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

2 scatole di tonno

1 mazzetto di rucola

30 g di porro

250 g di spaghetti

olio

sale

Pulire il porro eliminando la foglia più esterna e tagliarlo finemente.

In una padella scaldare un filo d'olio, aggiungere il porro e mezzo bicchiere di acqua. Lasciar appassire qualche minuto e aggiungere il tonno sgocciolato.



Cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Nel frattempo lavare la rucola e asciugarla con carta da cucina. Con l'aiuto delle forbici ritagliarla in piccoli pezzettini.

Mettere metà della rucola nella padella con il tonno e lasciarla appassire.



Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e ripassarli nel condimento. Aggiungere la rucola cruda e un filo di olio prima di servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Torta salata senza glutine](#)

# alle verdure



Anche per oggi una ricetta light! Con la pasta sfoglia senza glutine abbiamo preparato una torta salata senza glutine alle verdure, con cipolla, zucchine, carote e broccoli. Perfetta per un aperitivo o anche da portare al lavoro per pranzo!

## Ingredienti

1 confezione di pasta sfoglia senza glutine  
1 cipolla dorata  
1 carota  
1 zucchina  
1 cespo di broccoli  
200 g di ricotta  
2 uova  
sale e pepe  
olio evo

Tagliate a rondelle una cipolla dorata e fatela rosolare in padella con un filo d'olio evo.



Tagliate a rondelle la carota e poi più finemente ma in maniera grossolana. Non appena la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete in padella anche la carota. Mentre la carota si ammorbidisce, tagliate a dadini anche la zucchina e aggiungetela in padella.



Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua. Tagliate il cespo di broccoli e fateli bollire in acqua per circa 3/4 minuti.



Scolate i broccoli e tritateli grossolanamente al coltello, poi fateli saltare in padella per un paio di minuti insieme alle altre verdure.



Quando tutte le verdure saranno cotte, passatele in una

ciotola. Aggiungete la ricotta e le uova e mescolate fino ad amalgamare bene tutto il ripieno della torta. Aggiustate di sale e pepe e il ripieno sarà pronto. Srotolate la pasta sfoglia senza glutine e mettetela in una tortiera con carta da forno. Bucherellate l'impasto con una forchetta, in modo da non farlo gonfiare in cottura, e versatevi all'interno il ripieno.



Infornate in forno preriscaldato a circa 180° C per circa 15/20 minuti.



Sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di togliere la carta da forno.

[Torna alla Home](#)

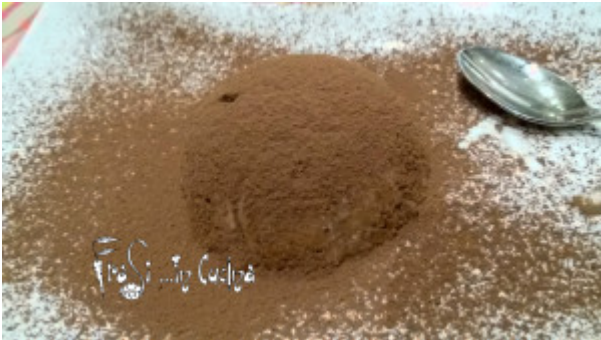
[Vedi altro in Aperitivo Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Mini zuccotti gelato



I mini zuccotti gelato sono dei piccoli dessert monoporzione velocissimi da preparare. Io ne faccio sempre qualcuno in anticipo e li conservo in congelatore in modo da avere sempre qualcosa di pronto per ogni occasione.

Potete personalizzarli a vostro piacimento, in questa versione i sapori ricordano quelli del tiramisù.

**Ingredienti per 4 mini zuccotti**

1,5 pacchetto di pavesini

250 g di gelato (stracciatella o affogato al cioccolato)

1 tazzina di caffè lungo

gocce di cioccolato fondente a piacere

cacao amaro

Preparare una tazzina di caffè leggermente lunga e lasciarla raffreddare. Nel frattempo tirare fuori dal congelatore il gelato e lasciarlo ammorbidire.

Preparare i contenitori per gli zuccotti, vanno benissimo anche i pirottini in alluminio. Foderare il contenitore con la pellicola trasparente in modo da facilitare l'estrazione dello zuccotto.



Bagnare i pavesini nel caffè e foderare lo stampino.  
In una scodella lavorare il gelato con un cucchiaino in modo da formare una crema, aggiungere le gocce di cioccolato e riempire gli stampini.



Coprire con un foglio di carta di alluminio e lasciar riposare in congelatore fino al momento di servirli.

Scongelare 5 minuti prima, rovesciare in un piatto e spolverare con il cacao amaro.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Pasta speck e zucchine](#)



La pasta speck e zucchine è un primo piatto molto saporito che noi di FraSi in cucina ci portiamo anche in ufficio per il pranzo al lavoro. Una ricetta semplice che si prepara in pochi minuti, ma molto gustosa.

**Ingredienti per 2 persone**

200 g di pasta

100 g di speck

1 zuccina (2 se sono piccole)

1 cucchiaio di panna

olio evo

Portate a bollire un tegame di acqua, salatela e buttate la pasta. Noi abbiamo usato delle mezze penne.



Nel frattempo, tagliate una zuccina (o 2 se sono piccole) a dadini piuttosto piccoli. Mettete un filo d'olio evo in una padella e mettete a cuocere i dadini di zuccina.



Fate cuocere per 7/8 minuti circa. Più i dadini sono piccoli, meno tempo ci vorrà per cuocerli.

Tagliate a listarelle lo speck e aggiungetelo alla zucchini in padella. Saltate il tutto poi aggiungete un cucchiaio di panna.



Non abbiamo aggiunto né sale né pepe al condimento per via dello speck che è già salato e saporito a sufficienza. Quando la pasta sarà cotta, scolatela in padella nel condimento.



Saltate la pasta in padella insieme alle zucchine e allo speck e il vostro pranzo è pronto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Cannelloni ricotta e spinaci](#)



Oggi Frasincucina propone un classico della cucina italiana, i cannelloni ricotta e spinaci, conditi in bianco con la besciamella. Perfetti per un pranzo domenicale e ottimi da riscaldare il giorno dopo in ufficio. Se utilizzate gli spinaci freschi potete prepararli in anticipo e congelarli già in mono porzioni in modo da averli subito disponibili in ogni occasione.

**Ingredienti per 12 persone**

**1,5 Kg di spinaci freschi puliti**

**1 kg di ricotta**

**2 confezioni di cannelloni (circa 24)**

**olio**

**sale**

**parmigiano**

**[Per la besciamella](#)**

1,5 litro di latte  
6 cucchiaini di farina  
150 g di burro  
sale  
noce moscata

Per prima cosa preparare la besciamella: in un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere la farina, mescolare bene facendo amalgamare il composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo necessario per farla addensare, ma non troppo, in quanto i cannelloni sono secchi e richiedono più umidità in cottura.

A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.

Tenere la besciamella da parte e lasciarla raffreddare.



Lavare gli spinaci e cuocerli in un tegame con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua. Non appena sono appassiti e l'acqua è evaporata, aggiustare di sale e aggiungere due cucchiaini di besciamella.



**Schiacciare la ricotta con una forchetta in modo da renderla cremosa.**



**Unire la ricotta agli spinaci e amalgamare bene. Trasferire il composto in un sac a poche.**



**Versare un po' di besciamella sul fondo delle teglie. Riempire i cannelloni con il composto di ricotta e spinaci e posizionarli nelle teglie.**



Ricoprire con la besciamella e cospargere di parmigiano grattugiato.



Cuocere in forno caldo a 200 ° per circa 40 minuti, facendo attenzione a non bruciare la superficie. Se necessario per la prima metà del tempo di cottura ricoprire con un foglio di carta di alluminio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette del Pranzo a Lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Muffin al cacao e mandorle](#)

## (senza uova burro e latte)



Oggi FraSi in cucina vi dà la semplicissima ricetta dei muffin al cacao e mandorle senza uova burro e latte. Un impasto soffice e leggero per dei muffin golosi e perfetti per la colazione. Ecco la ricetta.

### Ingredienti per 12 muffin

240 g di farina 00

120 g di zucchero

1 cucchiaio abbondante di cacao amaro

2/3 di bustina di lievito per dolci

200 ml di acqua

60 ml di olio di semi di arachidi o di girasole

50 g di mandorle

Unite gli ingredienti solidi in una ciotola: farina e lievito setacciati, zucchero e cacao amaro. Mescolate bene. Aggiungete poi gli ingredienti liquidi, cioè acqua e olio di semi. Mescolate con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo ma senza lavorare troppo (l'impasto dei muffin, a differenza di quello dei cupcake, va lavorato il meno possibile).

Tritate le mandorle al mixer, non troppo finemente, e aggiungete la granella così ottenuta al composto. Mescolate bene e il composto per i muffin è pronto.



Inserite dei pirottini di carta in uno stampo per 12 muffin e riempiteli di composto per 2/3.

Infornate a 180° C per circa 15 minuti e i vostri soffici muffin saranno pronti (fate comunque sempre la prova dello stecchino).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Paccheri broccoli e frutti di mare\*\*](#)



Oggi Frasincucina propone paccheri broccoli e frutti di mare, un primo piatto corposo ma al tempo stesso delicato. Un ottimo abbinamento, mare-terra, da un lato i broccoli e dall'altro i frutti di mare: calamari, vongole e gamberi.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di paccheri**

**1-2 broccoli (in base alla dimensione)**

**2 calamari**

**500 g di vongole**

**300 g di gamberi**

**olio**

**sale**

Prima di iniziare la preparazione della ricetta, mettere le vongole in ammollo in acqua e sale.

Nel frattempo pulire i broccoli e ricavare le cimette.



Lavarli accuratamente e lessarli per qualche minuto in acqua già calda.

Mentre i broccoli sono sul fuoco, preparare un recipiente con acqua ghiaccio dove tuffare i broccoli non appena scolati. In questo modo restano più croccanti e mantengono il colore verde vivo.



Scolare i broccoli e saltarli in una padella con un filo d'olio a fuoco vivo, salare e tenere da parte.

Pulire i calamari, eliminando le viscere interne e la pelle. Tagliarli in piccoli pezzi e cuocerli in una padella con mezzo bicchiere di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere un filo di olio.



Mentre i calamari sono sul fuoco sgusciare i gamberi ed eliminare l'intestino. Lasciarne un paio interi per la decorazione del piatto.

Aggiungere ai calamari, i gamberi e metà dei broccoli. Lasciar cuocere per 7/8 minuti.





**Nel frattempo lavare le vongole e metterle in una padella con un bicchiere di acqua, lasciarle aprire a fuoco basso. Quando sono tutte aperte, eliminare i gusci dalla metà di queste.**



**Aggiungere le vongole al resto del pesce e lasciar insaporire a fuoco moderato.  
Frullare l'altra metà dei broccoli in modo da ottenere una crema e farla addensare sul fuoco.**

Cuocere i paccheri, scolarli al dente e saltarli nel condimento aggiungendo un cucchiaino della crema di broccoli in modo da dare al piatto la giusta cremosità. Se necessario utilizzare l'acqua di cottura della pasta.



Aggiungere un filo di olio a crudo e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)



[Castagnole di carnevale](#)



Il carnevale si avvicina e la nonna Anna ed io abbiamo fatto le castagnole, il dolce di carnevale per eccellenza in Romagna.

Si possono fare ripiene oppure no, al forno o fritte. Io oggi vi scrivo la ricetta originale di mia nonna, castagnole fritte "con la coda".

### Ingredienti

500 g di farina

100 g di fecola di patate

1 bustina di lievito per dolci

10 cucchiaini (pieni) di zucchero

4 uova

anice

succo (meglio se spremuta) d'arancia

alchermes

zucchero a velo

### Preparazione

In un contenitore mettete la farina, la fecola di patate, lo zucchero, il lievito, le uova e iniziate a mescolare. Aggiungete un po' di anice, spremete circa 3 arance e versate il succo d'arancia nel composto. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Se il composto risulterà troppo duro e difficile da lavorare aggiungete dell'altro succo di arancia, finché non avrete ottenuto un composto omogeneo e morbido, come in foto:



Riempite una pentola per 3/4 di olio e mettetelo sul fornello a scaldare. Quando l'olio sarà bollente potete cominciare a preparare le castagnole da friggere. Per capire se l'olio ha raggiunto la temperatura giusta, fate la prova del cucchiaino: mettete un cucchiaino di metallo dentro la pentola d'olio, se si formano delle bolle d'olio attorno al cucchiaino la temperatura è sufficientemente alta.

Con un cucchiaino, prendete una piccola quantità di impasto (più piccola di mezzo cucchiaino), con il dito indice dell'altra mano raccoglietelo a formare una pallina e poi aiutandovi col cucchiaino ormai vuoto fate cadere la pallina dentro l'olio bollente. La morbidezza dell'impasto farà sì che, staccandosi dal vostro dito, si formi una piccola coda. Tutta l'operazione dovrà essere fatta piuttosto velocemente per evitare che la pallina d'impasto si deformi.



Formate in questo modo circa 10/12 castagnole, a seconda delle dimensioni della vostra pentola, non di più perché non devono toccarsi mentre friggono. Le castagnole ruoteranno su loro stesse in autonomia, cuocendosi uniformemente. Quando la superficie esterna sarà dorata scolatele su carta assorbente e procedete a formare altre 10/12 castagnole. Per ottenere la doratura sarà sufficiente un minuto. Controllate comunque che l'interno sia cotto a sufficienza: devono

risultare soffici all'interno e croccanti fuori.

Mano a mano che scolate su carta assorbente le castagnole pronte, spruzzatele di alchermes. Per far sì che le castagnole assorbano meglio l'alchermes, cospargetele di un altro po' di zucchero e poi spolveratele di zucchero a velo.

Procedete allo stesso modo finché non avrete finito tutto l'impasto.

L'alchermes farà perdere alle castagnole un po' della loro croccantezza esterna, ammorbidendole. Sono ottime se mangiate subito o al massimo il giorno successivo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Sformatini broccoli e stracchino](#)



Oggi vi proponiamo una rivisitazione di una nostra ricetta, [sformatini broccoli e stracchino](#), che abbiamo visto qualche tempo fa.

La variante è sia negli ingredienti, perché questa versione non prevede le patate, che nella presentazione del piatto.

Ottimi come secondo, ma anche come antipasto.

Ecco a voi la ricetta.

#### Ingredienti per 6 sformatini

500 g di broccoli

250 g di stracchino

pangrattato

olio

sale

pepe

noce moscata

Per prima cosa lessare i broccoli in acqua bollente e scolarli al dente. Lasciare da parte qualche cima intera per la decorazione del piatto.



Trasferire i broccoli nel frullatore, aggiungere il sale, l'olio, la noce moscata e 200 grammi di stracchino.

Frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Oliare con l'aiuto di un pennello i pirottini di alluminio, cospargerli con il pangrattato e riempirli con il composto di broccoli e stracchino.



Cuocere a 180° in forno ventilato per 20 minuti.



Quando gli sformatini sono cotti, lasciarli raffreddare qualche minuto prima di girarli nel piatto. Mettere su ogni sformatino una noce di stracchino e un piccolo broccolo intero per un tocco di colore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Zuppa di zucca e cavolo nero](#)



Per una fredda giornata d'inverno, cosa c'è di meglio di una calda zuppa?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di zucca e cavolo nero, con fagioli cannellini e riso. Un primo piatto

cremoso e colorato. Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

500 g di zucca

150 g di cavolo nero

150 g di fagioli cannellini cotti

150 g di riso

olio

sale

peperoncino

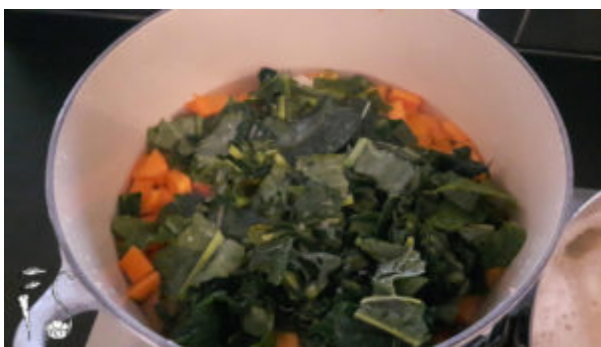
Il giorno precedente mettere in ammollo i fagioli e cuocerli in abbondante acqua per circa 40/50 minuti.

In alternativa, per una preparazione più veloce, utilizzare i fagioli in scatola.



Pulire la zucca, eliminare la buccia esterna e tagliarla a dadini.

Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

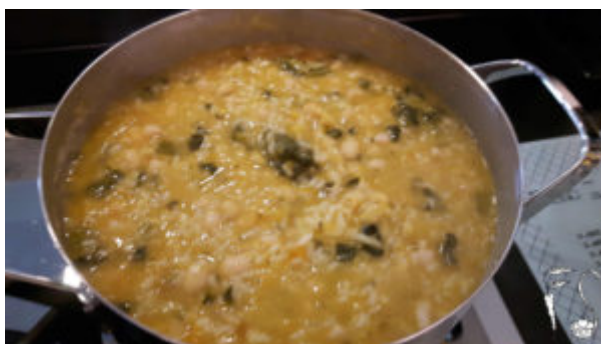


Mettere le verdure in un'ampia pentola, aggiungere l'olio, il sale, il peperoncino e un bicchiere di acqua. Lasciar cuocere per circa 20/30 minuti e poi

aggiungere i fagioli precedentemente lessati.  
Cuocere ancora fino a che la zuppa prende la giusta consistenza. Aggiungere man mano dell'acqua se necessario.



Quando la zuppa è quasi pronta, cuocere in un'altra pentola il riso e aggiungerlo alla zuppa leggermente al dente, completando piano piano la cottura.



Servire la zuppa ben calda.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)