

# Linguine al nero di seppia



Oggi Frasinucina vi propone le linguine al nero di seppia, un primo piatto di mare elegante, delicato e soprattutto molto buono, perfetto anche per il cenone di Natale.

E siccome anche l'occhio vuole la sua parte, con un po' di accortezza si può giocare con il nero di seppia e curare anche l'impattamento.

**Ingredienti per 2 persone**  
2 seppie (circa 250n g pulite)  
250 g di linguine  
30 g di concentrato di pomodoro  
vino bianco  
olio  
sale  
latte

Per prima cosa pulire le seppie, facendo attenzione a conservare la sacca contenente l'inchiostro.

Lavarle accuratamente e tagliarle in piccole pezzettini.

Cuocere le seppie in una padella abbastanza grande da contenere poi la pasta, con mezzo bicchiere di acqua e un filo d'olio.



Dopo circa 10 minuti, quando l'acqua di cottura inizia ad evaporare, sfumare con il vino bianco e procedere la cottura per 1/8 minuti. Aggiungere ora il concentrato di pomodoro che servirà a dare un po' di cremosità al condimento.



Aprire le sacche contenenti il nero in una tazza, aggiungere un po' di acqua calda per sciogliere bene l'inchiostro e versare il tutto nella padella con le seppie.



Lasciar restringere ancora qualche minuto e poi aggiungere un filo di latte. Fino ad ora non abbiamo aggiunto il sale, prima meglio assaggiare il condimento e aggiungerlo solo se necessario.

Cuocere la pasta e scolarla molto al dente conservando

l'acqua di cottura.

Trasferire le linguine nella padella con le seppie, saltare per almeno un minuto aggiungendo se necessario un pochino di acqua.



Servire le linguine calde e a piacere aggiungere un po' di prezzemolo o dell'erba cipollina più che altro per un tocco di colore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Torta al succo di arancia](#)

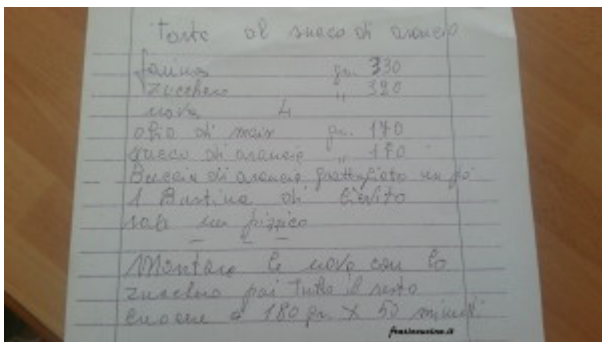


La torta al succo di arancia è una torta casereccia... un dolce semplicissimo, che si prepara con ingredienti che sono quasi sempre presenti in dispensa e che, quindi, si può decidere di preparare in qualsiasi momento.

Ho avuto la ricetta da mia nonna, che a sua volta l'aveva ricevuta da un'amica spagnola, e ve la ripropongo direttamente dal suo ricettario!

Il procedimento è decisamente facile, ma cercherò di spiegarvi qualcosina in più di quello che ha scritto la mia nonna nella foto qui sotto...

## Ingredienti



## Preparazione

Spremete circa 2 arance e filtrate il succo, poi mettetelo da parte.

Nel frattempo, in una ciotola mettete lo zucchero e le uova e iniziate a montarli con uno sbattitore elettrico. Aggiungete la farina poco alla volta continuando a montare. A questo punto aggiungete il succo di arancia precedentemente filtrato, poi l'olio

di mais. Infine grattugiate un po' di scorza d'arancia (basta l'equivalente di uno spicchio), aggiungete il lievito per dolci e un pizzico di sale. Continuate a montare il composto finché quest'ultimo non risulterà omogeneo.

Imburrate una teglia di diametro 28 cm e infornate in forno già caldo a 180°C per 50 minuti.

Usate una teglia dal bordo un po' alto perché la torta tenderà a gonfiare molto.

Una volta cotta, toglietela dal forno e quando si sarà raffreddata spolveratela di zucchero a velo.



Il succo d'arancia dà alla torta un colore molto acceso e la mantiene soffice per giorni. Ottima a colazione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Polpette di verdure](#)



Le polpette di verdure sono un'idea sfiziosa e gustosa per utilizzare le verdure di stagione.

Oggi le abbiamo preparate con melanzane, zucchine e patate ma potete personalizzarle a seconda del vostro gusto.

Con la cottura in padella risultano più leggere e sane, sono ottime come antipasto, simpatiche per un aperitivo con gli amici, ma buone anche come contorno.

**Ingredienti per 8 polpette**

1 melanzana

1 zuccina

1 patata

1 uovo

pangrattato

farina di mais per polenta istantanea

timo

sale

olio

Per prima cosa pulire la melanzana e la zuccina eliminando le estremità e sminuzzarle finemente con l'aiuto di una grattugia. Trasferire le verdure in una padella, salare e aggiungere un filo di olio.

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.



**Mentre le verdure sono sul fuoco, pulire la patata, tagliarla a dadini e cuocerla in acqua per circa 10 minuti. Schiacciare la patata con una forchetta fino a renderla cremosa, aggiungere le verdure, un po' di olio e se necessario un pizzico di sale.**

**Aggiungere un uovo e qualche fogliolina di timo. Amalgamare bene e aggiungere un cucchiaio di pangrattato.**



**In un piatto preparare la panatura con il pangrattato e la farina per polenta istantanea in uguali quantità. Con l'aiuto di un cucchiaio trasferire il composto nella panatura e formare le polpette.**

Lasciar riposare le polpette in frigo per almeno 1 ora prima della cottura.



Scaldare un filo d'olio in una padella, trasferire le polpette e cuocerle a fuoco medio per circa 10 minuti girandole a metà cottura.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Risotto radicchio pinoli e formaggio di Fossa](#)





E' proprio il casi di dirlo: d'inverno un buon risotto ci sta sempre! Oggi FraSi in cucina ha preparato un risotto con radicchio pinoli e formaggio di Fossa, un piatto cremoso e delicato ma al tempo stesso dai sapori decisi. Ecco la ricetta!

### **Ingredienti per 2 persone**

2 bicchieri di riso Roma  
1/2 cipolla bianca  
2 noci di burro  
4 foglie di radicchio rotondo  
1 pugno di pinoli  
4/5 scaglie di formaggio di Fossa  
sale e pepe

Per prima cosa preparate il risotto. Tagliate finemente al coltello la mezza cipolla e mettetela a rosolare in una casseruola con una noce di burro. Quando la cipolla sarà trasparente, aggiungete due bicchieri di riso e fate tostare i chicchi per circa un paio di minuti. Aggiungete poi 3 bicchieri di acqua per ogni bicchiere di riso, quindi 6 bicchieri di acqua. Lasciate cuocere a fuoco basso fino a che non ci sarà più acqua.

Nel frattempo, lavate accuratamente le foglie di radicchio e tagliatele tritatele finemente al coltello. Quando l'acqua di cottura del riso si sarà quasi completamente esaurita, aggiungete il radicchio tritato, un pugno di pinoli e qualche scaglia di

formaggio di Fossa. Salate e pepate e finite la cottura.

Con le scaglie di formaggio di Fossa, il riso sarà già piuttosto cremoso, ma se volete mantecarlo ancora un po', aggiungete in ultimo un'altra noce di burro.

E il risotto è pronto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Paccheri radicchio e taleggio](#)



Oggi Frasincucina propone un primo piatto cremoso e invitante, paccheri radicchio e taleggio. Una pasta corposa, saporita ma al tempo stesso delicata, molto veloce e semplice da preparare. Una variante più cremosa dei [fusilli al radicchio e taleggio](#) che avevamo visto un po' di tempo fa, realizzati senza ricotta e perfetti per pranzo in ufficio. Diciamo che questo di oggi è più un piatto da gustare una domenica a casa.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di paccheri**

1 radicchio  
1 cucchiaio di ricotta  
70 g di taleggio  
olio

Per prima cosa lavare il radicchio e tagliarlo in piccoli pezzetini. Farlo appassire in una padella con un filo d'olio e mezzo bicchiere di acqua.



Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e nel frattempo trasferire metà del radicchio nel bicchiere del frullatore, aggiungere la ricotta e se necessario un pochino di acqua di cottura della pasta. Frullare il tutto fino ad ottenere una crema omogenea.



Trasferire la crema ottenuta nella padella con il radicchio, aggiungere il taleggio e lasciarlo sciogliere.



Scolare la pasta lasciando da parte un pochino di acqua di cottura, saltarla nel condimento e se necessario aggiungere l'acqua per rendere il tutto più cremoso.

Voglia di radicchio? Guarda tutte le [nostre ricette](#).

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Polpette di zucca con cuore filante](#)



Ormai è chiaro che la zucca si presta benissimo per tante ricette, dolci e salate, come le ottime polpette di zucca con cuore filante che vi proponiamo oggi! La ricetta è semplicissima, ma il risultato è assicurato! E in poco tempo avrete un'idea gustosa per un antipasto o un contorno.

### **Ingredienti per 6 polpette**

350 g di polpa di zucca già pulita  
50 g di mozzarella  
5/6 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
7/8 cucchiaini di pangrattato  
1 uovo  
sale e pepe

### **Preparazione**

Mettete in una casseruola la polpa di zucca tagliata a dadini e fatela cuocere senza acqua a fiamma bassissima per 15/20 minuti. Quando la polpa di zucca si sarà ammorbidita, riducetela a crema con il minipimmer. Passate la crema di zucca in una ciotola e aggiungete l'uovo (intero). Mescolate amalgamate bene. Aggiungete il parmigiano grattugiato e il pangrattato un po' alla volta mescolando bene. Aggiustate di sale e pepe.

Aggiungete parmigiano e pangrattato finché il composto non risulterà piuttosto denso.

Tagliate la mozzarella a dadini di lato circa 1,5 cm.

Prendete un cucchiaino abbondante di composto di zucca,

mettetelo nel palmo della mano, mettete al centro un pezzetto di mozzarella e con entrambe le mani formate delle polpette.

Ripetete la stessa operazione fino a terminare il composto di zucca (vi verranno all'incirca 6 polpette non troppo piccole).

Preriscaldate il forno a 180°C. Rivestite una teglia con carta da forno e disponetevi le polpette.



Cuocete in forno caldo a 180°C per circa 15/20 minuti. A metà cottura girate le polpette in modo da farle dorare su tutta la superficie.



Ed ecco che le vostre polpette di zucca sono pronte! Buonissime e con un cuore filante di mozzarella! In alternativa al forno, potete anche friggerle!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Crostata al cioccolato senza burro



Quale modo migliore per iniziare la giornata? FrasinCucina vi propone la crostata al cioccolato senza burro, realizzata con una frolla senza burro e un morbido ripieno cioccolatoso. Perfetta per la prima colazione ma anche per una gustosa merenda.

## **Ingredienti**

### **per la frolla**

**300 g di farina 00**

**80 g di zucchero di canna**

**80 g di olio di semi di arachide**

**2 uova**

**1 cucchiaino di lievito per dolci**

**1 pizzico di sale**

### **per il ripieno**

**250 g di cioccolato fondente**

**2 cucchiaini di cacao amaro**

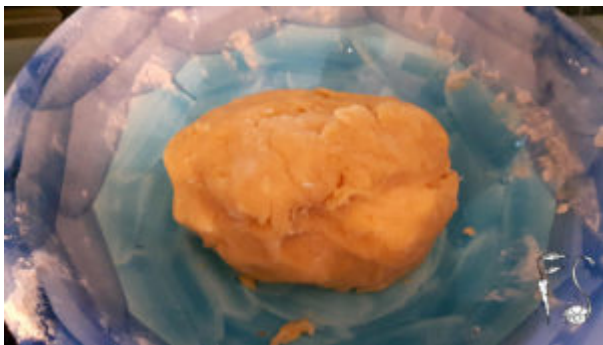
**2 cucchiaini di zucchero**

**100 ml di latte**

**10 nocciole**

**In un recipiente mettere la farina setacciata con il lievito, aggiungere lo zucchero, l'olio le uova e il pizzico di sale.**

**Lavorare fino ad ottenere un impasto compatto, ma non troppo per non farlo indurire. Lasciarlo riposare per circa 30 minuti.**



**Nel frattempo mettere il cioccolato a bagnomaria per scioglierlo e quando è fluido aggiungere lo zucchero, il cacao setacciato e il latte.**



**Inevitabilmente il composto risulterà denso e un po' grumoso, ma basta qualche secondo di minipimer per renderlo cremoso e lucente.**



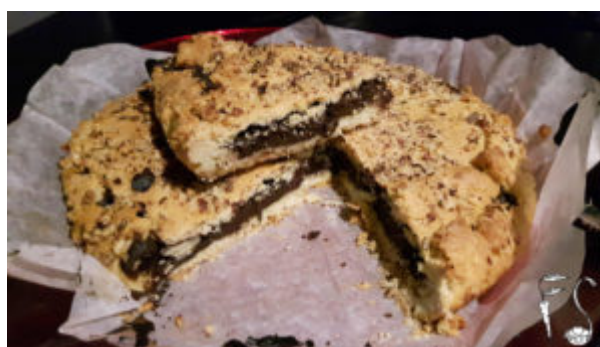
Con l'aiuto di un matterello stendere circa tre quarti di pasta su un foglio di carta da forno, e trasferirla in una teglia per crostata, lasciando i bordi alti. Versare all'interno il cioccolato.



Stendere la restante pasta e utilizzarla come copertura avendo cura di attaccare bene i bordi. Frullare le nocciole e spargere la granello sulla crostata.



Cuocere in forno caldo per circa 40 minuti a 175°.



Buona colazione a tutti da FraSincucina.

[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Torta al lime e pistacchi



Un'altra idea per la vostra colazione: torta al lime e pistacchi. Per gli amanti dei pistacchi, FraSi in cucina vi propone per la colazione un dolce semplice, leggero, con la croccantezza della granello di pistacchi.

### Ingredienti

175 g di zucchero  
150 g di farina  
2 uova  
4 cucchiaini di acqua  
succo di 2 lime  
scorza di 1 lime  
40/50 g di pistacchi  
1/2 bustina di lievito per dolci

Lavorate lo zucchero con le uova fino ad ottenere un composto spumoso e omogeneo. Aggiungete la farina, l'acqua, il succo di lime e frullate il composto. Aggiungete anche la scorza di lime e in ultimo il

lievito.

Nel mixer, tritate i pistacchi fino ad ottenere una granella non troppo fine. Aggiungete la granella di pistacchi al composto e mescolate per avere un impasto omogeneo.

Rivestite di carta da forno una teglia da 18 cm di diametro e imburrate i bordi. Versate l'impasto nella teglia e infornate in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti.

Superata la prova stecchino, sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di toglierla dalla teglia.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Pasta zucca e ceci](#)



L'autunno ci regala questo fantastico ortaggio dal sapore delicato, un pò dolciastro, dal colore caldo e avvolgente adatto per mille ricette, dai primi, ai contorni, zuppe e perfino dolci,

In questa versione è accompagnata con i ceci, e devo

dire che l'abbinamento non è niente male, il risultato è un piatto completo, ricco e saporito.

**Ingredienti per 2 persone**

**200 g di zucca (pulita)**

**1/4 porro**

**100 g di ceci**

**200 g di pasta**

**olio evo, sale qb**

**salvia, peperoncino**

Per prima cosa preparare i ceci, metterli a bagno la sera prima e lessarli in pentola a pressione per circa 40/45 minuti. Per un'alternativa dell'ultimo momento utilizzare i ceci in scatola.

Pulire la zucca, rimuovendo la scorza esterna, lavare e tagliare a dadini. Tagliare il porro in piccole striscioline, scaldarlo in una padella con un pò d'olio e un pochino di acqua. Non appena inizia a dorarsi aggiungere la zucca, sale, salvia e un pò di peperoncino che va a contrastare il dolciastro della zucca. Cuocere per circa 15 minuti, fino a che la polpa diventa morbida. La zucca è già ricca di acqua, valutare se durante la cottura è necessario aggiungerne ancora un pò.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua, cuocere la pasta, scolarla al dente e trasferirla nella padella con la zucca, aggiungere i ceci e far saltare per qualche minuto.

**Un filo di olio a crudo e il piatto è pronto!**

**Idea:** la pasta zucca e ceci è buona anche per il pranzo a lavoro, l'unico consiglio è quello di scolare la pasta più al dente.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Torta salata radicchio e peperoni



Arriva il freddo e si passa sempre più tempo in casa, anche nel fine settimana. La domenica mattina si fa il brunch, quindi oggi FraSi in cucina vi propone una semplicissima torta salata di pasta brisè con radicchio e peperoni.

### Ingredienti

1 rotolo di pasta brisè

1/2 cipolla

1 carota

1 peperone giallo

1/2 radicchio romano

1 uovo

100 g di ricotta

olio evo

sale e pepe

Tagliate finemente la cipolla, sbucciate la carota e tagliatela a cubetti piccoli. Versate un filo d'olio evo in una padella e fate un soffritto con cipolla e carota.

Nel frattempo lavate il peperone, privatelo del picciolo, dei semi e dei filamenti, e poi tagliatelo a cubetti. Mettete il peperone a cuocere in padella a fuoco medio.



Lasciate cuocere il peperone nel soffritto per circa 10/12 minuti. Nel frattempo lavate accuratamente le foglie di radicchio, spezzatele grossolanamente e fatele saltare in padella per circa 2 minuti insieme ai cubetti di peperone.



Versate il tutto in una ciotola, aggiungete la ricotta e un uovo e mescolate fino ad ottenere il composto con cui andrà riempita la torta.



**Aggiustate di sale e pepe.**

**Srotolate la pasta brisè e mettetela all'interno di una teglia a bordo basso rivestita di carta da forno.**

**Bucherellate il fondo della pasta brisè con una forchetta e versate all'interno il ripieno. Dopodiché richiudete all'interno il bordo di pasta brisè.**



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

**[Torna alla Home](#)**

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

**[Vedi tutte le Ricette](#)**