

# Penne al pesto di cavolo nero



Ricordate la nostra [pasta con la zucca e pesto di cavolo nero](#)? Era avanzato un po' di pesto, lo abbiamo congelato e si è rivelato un alleato per un pranzo all'ultimo minuto.

Ecco a voi le nostre penne al pesto di cavolo nero, perfette anche per il pranzo in ufficio

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta, tipo penne

100 g di cavolo nero

50 g di mandorle pulite

50 g di grana

olio

sale

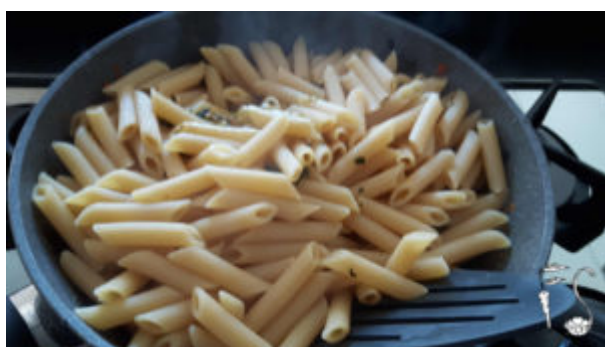
Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una pentola scaldare l'acqua e quando bolle cuocere il cavolo per 10 minuti.

**Frullare le mandorle con il parmigiano e poi aggiungere l'altra metà del cavolo. Continuare a frullare fino ad ottenere una crema. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura del cavolo per ammorbidirla.**



**Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente. Aggiungere il pesto di cavolo nero e mandorle e amalgamare bene.**



**Servire ben calda con un filo di olio a crudo.**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)



---

# Carbonara con cavoletti di Bruxelles



Oggi Frasinucina propone un primo piatto appetitoso, carbonara con cavoletti di Bruxelles, cremosa, saporita e colorata.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta (mezze maniche o rigatoni)

100 g di guanciale o pancetta

250 g di cavoletti di Bruxelles

2 uova (1 intero 1 rosso)

parmigiano

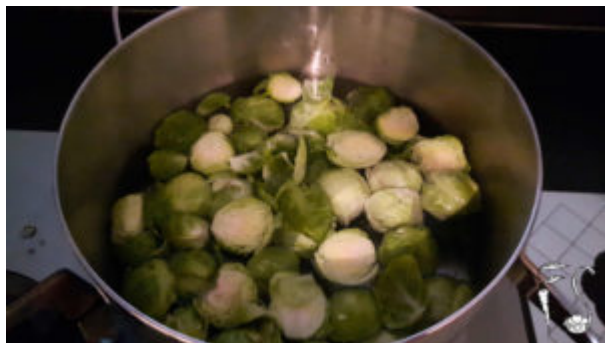
olio

sale

pepe

Per prima cosa lavare i cavoletti di Bruxelles sotto l'acqua corrente, dividerli a metà ed eliminare eventuali foglie esterne danneggiate.

Portare a bollore una pentola di acqua e cuocere in cavoletti per circa 10 minuti.



**Nel frattempo tagliare il guanciale o la pancetta a dadini e lasciarlo cuocere in una padella a fuoco bassissimo senza aggiungere olio, pian piano rilascerà il grasso necessario.**



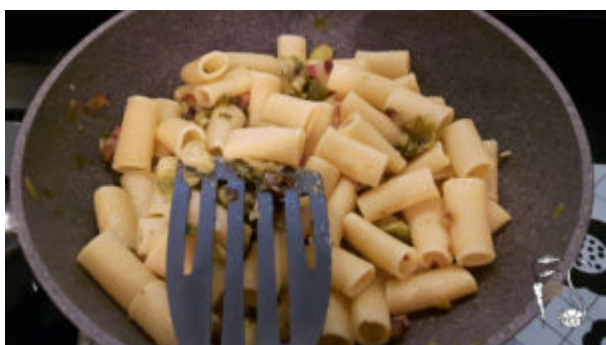
**Scolare i cavoletti e aggiungerli alla pancetta, unire un filo di olio e un po' di acqua di cottura.**



**Cuocere la pasta e nel frattempo sbattere le due uova in una scodella, aggiungere il parmigiano il sale e il pepe.**



Scolare la pasta conservando un bicchiere di acqua di cottura. Saltarla con i cavoletti e, a fuoco spento, aggiungere il composto di uova e parmigiano. Amalgamare bene per portare a cottura l'uovo mantenendo però la giusta cremosità.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Pasta con cavolo romano e salsicce](#)



Oggi Frasincucina propone un primo piatto corposo e gustoso, pasta con cavolo romano e salsicce, perfetta anche per il pranzo in ufficio.  
Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta**

**1 cavolo romano**

**2 salsicce**

**olio**

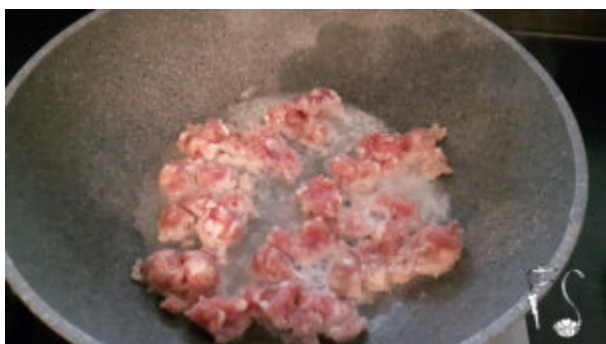
**peperoncino**

**vino bianco**

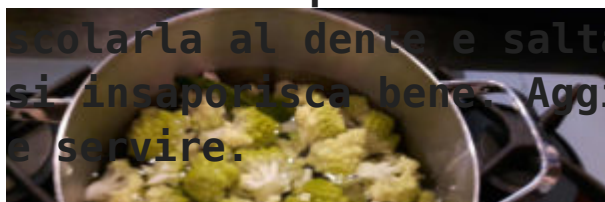
Per prima cosa pulire il cavolo romano, ricavando le cimette, lavarle e scottarle in acqua bollente per circa 10 minuti. Scolare il cavolo conservando l'acqua di cottura.

Eliminare la pelle dalle salsicce e schiacciare la carne con una forchetta. Scaldare in una padella un filo di olio, aggiungere le salsicce, lasciar cuocere per qualche minuto e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco.

Aggiungere il cavolo e continuare la cottura in modo che la verdura prenda il sapore delle salsicce. Se piace potete utilizzare un po' di peperoncino per dare un tocco di piccante.



Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo, scolarla al dente e saltarla nel condimento in modo che si insaporisca bene. Aggiungere un filo di olio a crudo e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Quinoa alle verdure](#)



Oggi FraSi in cucina vi propone un primo piatto vegano: quinoa alle verdure!

Proviamo questo pseudo-cereale di cui ormai si parla tanto e, devo dire, il risultato non è male! Con dosi minime di ingredienti si ottiene un piatto completo, ottimo anche da portare al lavoro per pranzo.

Noi l'abbiamo preparato con le verdure di stagione, sempre a km 0, e con i piselli freschi che avevamo congelato questa primavera, ma la quinoa si presta per essere personalizzata come più ci piace.

**Ingredienti per 4 persone**

2 bicchiere di quinoa

1 zucchina

1 peperone giallo

4/5 pomodori salentini

2 manciate di piselli

**1 scalogno  
olio evo  
sale**

**Prendete due bicchieri di quinoa e sciacquatela sotto l'acqua fredda corrente, così eliminerete la saponina, una sostanza contenuta sull'esterno dei semi di quinoa che darebbe un sapore troppo amaro.**

**In una pentola mettete un filo d'olio evo e mettete a tostare la quinoa per un minuto circa.**



**Dopodiché aggiungete un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa (quindi 3 bicchieri d'acqua) e portate a bollore. Quando l'acqua bolle, abbassate la fiamma al minimo, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che l'acqua non si sarà esaurita.**



**Mentre la quinoa cuoce, lavate accuratamente tutte le verdure. Tagliate a rondelle sottili lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio evo.**

Tagliate a dadini il peperone e aggiungetelo in padella. Lasciatelo cuocere a fiamma media. Aggiungete poi i piselli ancora congelati.



Lasciate andare in padella a fiamma medio-alta in modo che i piselli non rattrappiscano e in modo che il peperone non perda la sua acqua d vegetazione.

Tagliate a dadini anche la zucchina e, quando il peperone e i piselli saranno già abbastanza morbidi, aggiungetela in padella.



Infine, tagliate a dadini anche i pomodori e aggiungeteli alle altre verdure. Salate quando le verdure saranno cotte e mescolate bene.



Quando tutta l'acqua di cottura della quinoa si sarà esaurita, aggiungete le verdure e ancora dell'olio evo a crudo.

Con l'aiuto di un coppapasta, impiattate e decorate con una profumatissima foglia di basilico.



Nota 1: abbiamo salato solo le verdure e non la quinoa per cercare di mantenere i sapori degli ingredienti al naturale, inoltre è bene limitare il consumo di sale.

Nota 2: il rapporto di acqua e quinoa è la stessa del riso, quindi sempre un bicchiere e mezzo di acqua per ogni bicchiere di quinoa.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Gnocchi di ricotta](#)



Oggi Frasincucina propone degli gnocchi di ricotta conditi con burro e salvia. Questi gnocchi sono realizzati senza patate, solo con ricotta e farina. Il risultato è ottimo, sono delicati e morbidi, da provare anche con altri condimenti in base ai gusti personali.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di ricotta

150 g di farina 0

1 uovo

50 g di parmigiano

1 pizzico di sale

noce moscata

burro

salvia

olio

Per prima cosa preparare gli gnocchi: versare la farina in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'uovo, il parmigiano, la noce moscata e un pizzico di sale. Amalgamare bene fino ad ottenere un impasto sodo e omogeneo.



Formare un panetto, coprirlo con la carta trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.



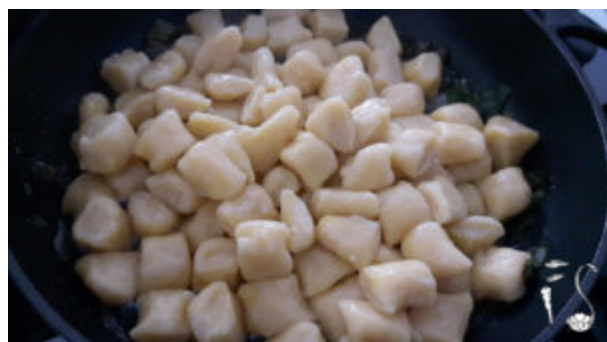
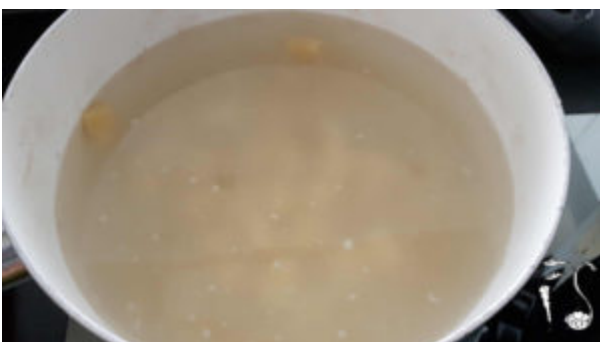
Mettere l'impasto sul piano di lavoro, tagliare piccoli pezzi e lavorarli con le mani formando dei cilindri lunghi. Per evitare che si attacchi alle mani, utilizzare la farina. Tagliare gli gnocchi e adagiarli su un vassoio infarinato.



Portare ad ebollizione l'acqua per la cottura degli gnocchi in una pentola abbastanza grande.

Nel frattempo sciogliere il burro e la salvia in una padella. Per rendere il piatto più leggero potete utilizzare metà burro e metà olio extravergine di oliva.

Cuocere gli gnocchi, non appena vengono a galla scolarli e ripassarli nel condimento.



**Aggiungere una spolverata di parmigiano e servire.**



**Se ne avanzano un po', nessun problema, portateli il giorno dopo a lavoro!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Mezze maniche broccoli e zucchini](#)



**Mezze maniche broccoli e zucchini, un'altra idea per il vostro pranzo al lavoro!**

**Ingredienti per 2 persone**

**200 g di mezze maniche  
1 cespo di broccoli  
1 zucchina  
1 cucchiaino di panna  
olio evo  
sale e pepe**

**Tagliate i broccoli. Portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate i broccoli per circa 3/4 minuti. Dopodiché scolateli e metteteli da parte.**



**Mettete a cuocere la pasta (mezze maniche) nella stessa acqua di cottura dei broccoli.**

**Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli una zucchina e mettetela a cuocere in una padella con un filo d'olio evo.**



**Tagliate grossolanamente i broccoli e aggiungeteli alla zucchina in padella per un paio di minuti.  
Scolate la pasta e saltatela in padella.**



Aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura per rendere più cremoso il condimento e mantecare bene la pasta. Aggiungete un cucchiaio di panna e le mezze maniche broccoli e zucchine sono pronte!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi 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 bollire 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](#)

---

## [Pasta speck e zucchini](#)



La pasta speck e zucchini 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 zucchini (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 zucchini (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 zucchini.**



**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 Frasinucina 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

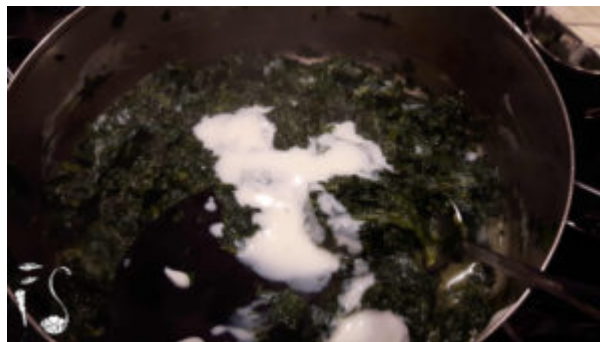
composto. Aggiungere un pizzico di sale e piano piano il latte, mescolando continuamente per non formare grumi. Cuocere la besciamella il tempo necessario per farla addensare, ma non troppo, in quanto i cannelloni sono secchi e richiedono più umidità in cottura.

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

Tenere la besciamella da parte e lasciarla raffreddare.

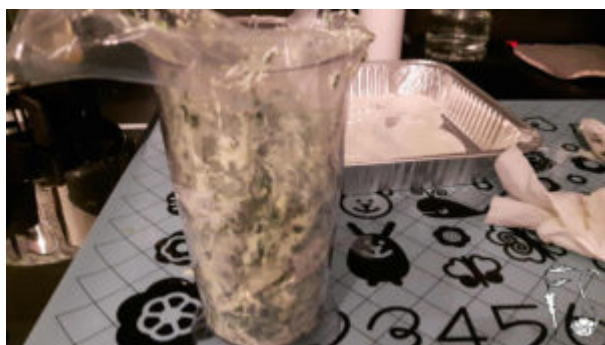


Lavare gli spinaci e cuocerli in un tegame con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua. Non appena sono appassiti e l'acqua è evaporata, aggiustare di sale e aggiungere due cucchiaini di besciamella.



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](#)

---

## [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

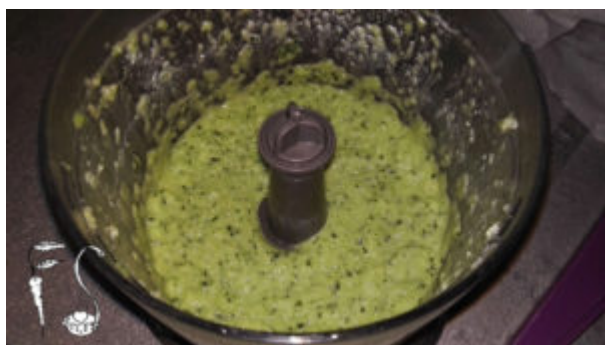
In una padella versate un filo d'olio evo, tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in padella finché non diventa trasparente. A questo punto aggiungete una zuccina, accuratamente lavata e tagliata grossolanamente, ma abbastanza sottile per accelerare la cottura.

Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate con sale grosso e mettetelo 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](#)