

# Penne tonno e peperoni



Oggi vi proponiamo un primo piatto velocissimo da preparare, che ci ricorda ancora il sapore dell'estate. Le penne con tonno e peperoni sono gustose, saporite e perfette anche per il pranzo in ufficio. Ecco a voi la ricetta.

## Ingredienti per 2 persone

250 g di penne o altra pasta corta

600 g di peperoni

200 g di tonno

olio

sale

Per prima cosa lavare i peperoni, tagliarli a metà, eliminare il picciolo e i semi interni e ritagliarli in piccoli pezzettini.

Trasferire i peperoni in una pentola, aggiungere olio sale e mezzo bicchiere di acqua. Lasciarli cuocere per circa 20 minuti.

In questa versione abbiamo utilizzato i peperoni verdi, ma se avete anche quelli gialli e rossi mischiateli così il piatto risulterà più colorato.



**Cuocere la pasta, ottime le penne ma va bene qualsiasi formato corto.**

**Nel frattempo frullare metà dei peperoni fino ad ottenere una crema, unirla ai peperoni in padella e aggiungere i filetti di tonno sgocciolati.**



**Scolare la pasta, aggiungerla al condimento e saltarla per qualche secondo.**

**Buon appetito a tutti!!!**

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[\*\*Pasta fredda con melanzane\*\*](#)

# grigliate



Oggi vi proponiamo un'idea originale per preparare la pasta fredda, un piatto adatto anche per il pranzo in ufficio in questi ultimi giorni di estate.

La nostra pasta fredda con melanzane grigliate è arricchita con scamorza, pomodorini e olive taggiasche, per un sapore deciso e corposo.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta (tipo ruote)**

**2 melanzane**

**150 g di pomodorini**

**180 g di scamorza fresca**

**olive taggiasche**

**basilico**

**olio**

Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore e tagliarle a fettine non troppo sottili.

Scaldare una padella antiaderente e grigliare le melanzane facendo attenzione a non bruciarle.



**Man mano che sono pronte, trasferire le melanzane in un piatto e condirle con olio e sale.**

**Nel frattempo cuocere la pasta molto al dente, bloccare la cottura con acqua fredda e scolare bene.**

**Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.**

**Tagliare le melanzane in piccoli pezzettini e metterle in una zuppiera capiente, aggiungere i pomodorini, le olive, il basilico e la scamorza tagliata a dadini.**



**Mescolare bene e aggiustare di sale.**



Conservare in frigorifero fino a poco prima di servirla.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Riso nero zucchini e pomodorini



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta che possiamo definire vegana, buona sia calda che fredda e quindi perfetta anche da portare al lavoro per pranzo: riso nero zucchine e pomodorini.

**Ingredienti per 2 persone**

160 g di riso venere

1 zuccina

6/7 pomodorini datterini

1 scalogno

olio evo

sale

Lavate accuratamente la zuccina e i pomodorini. Sbucciate lo scalogno e tagliatelo a rondelle sottili. Scaldate un filo d'olio evo in una padella e mettete a rosolare lo scalogno a fuoco lento finché non sarà diventato trasparente. Nel frattempo tagliate a dadini piuttosto piccoli la zuccina e aggiungetela in padella.



Lasciate cuocere la zuccine a fuoco medio per circa 7 minuti. Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salatela e buttate il riso a cuocere.



Tagliate a dadini anche i pomodori datterini e aggiungeteli in padella. Lasciate cuocere per altri 3/4 minuti, salate e mescolate bene il sugo di zucchine e pomodorini e poi spegnetelo.

Finite la cottura del riso venere (ci vogliono circa 18 minuti), scolatelo e saltatelo per un paio di minuti in padella.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Tortiglioni al sugo di peperoni e carote



Un sugo pronto va bene, se l'avete preparato voi! Se non si riesce a vuotare il frigorifero prima di andare in ferie, al ritorno qualcosa potrebbe essere da buttare. Ma non c'è miglior modo di smaltire la verdura se non preparando un buon sugo! Un sugo fatto in casa che può tornare sempre utile per condire della pasta quando si ha poco tempo per cucinare o da preparare per il pranzo al lavoro. Come i tortiglioni al sugo di peperoni e carote, ideali a pranzo ma anche da portare al lavoro.

## Ingredienti

Sugo (ingredienti per circa 3 barattoli di sugo):

2 carote medie

2 peperoni cornini

2 scalogni (o 1 solo se è grosso)

360 g circa di passata di pomodoro

olio evo

sale e pepe

Per la pasta:

100 g di tortiglioni per persona

## Preparazione

Per prima cosa preparate il sugo. Pelate gli scalogni, tagliateli a rondelle e fateli dorare in padella con dell'olio evo.

Sbucciate le carote e tagliatele a cubetti molto piccoli. Quando lo scalogno sarà diventato trasparente, aggiungete le carote in padella e alzate la fiamma (fuoco medio). Lasciate andare per circa 6/7 minuti.

Nel frattempo lavate bene i peperoni, privateli dei filamenti e dei semi e tagliateli a cubetti o a listarelle molto piccoli. Quando anche le carote si saranno ammorbidite, aggiungete i peperoni in padella e lasciate cuocere per altri 7/8 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.



Quando la verdura sarà cotta ma ancora leggermente croccante, aggiustate di sale e pepe e aggiungete la passata di pomodoro. Mescolate bene e portate a bollore la passata. Dopodiché abbassate la fiamma al minimo, lasciate addensare il sugo per un paio di minuti e spegnete.

Se preparate il sugo in quantità maggiori, in modo da tenerlo in dispensa per le evenienze, invasatelo subito finché è bollente, chiudete i vasetti e rovesciateli a testa in giù. Lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e poi rigirateli per creare bene il sottovuoto.

Cuocete poi la pasta e conditela con il sugo di peperoni e carote. Buon appetito!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Cous Cous zucchini e gamberetti



In estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee di piatti freddi perfetti da gustare in spiaggia ma...purtroppo ottimi anche per il pranzo in ufficio. Dopo il [farro tricolore](#), oggi vi proponiamo in nostro cous cous zucchini e gamberetti.

**Ingredienti per 4/6 persone**

500 g di cous

700 ml di acqua

1 kg di zucchini

30 g di cipolla fresca

400 g di gamberetti

Per prima cosa preparare il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Normalmente si mette il cous cous in una ciotola capiente, si copre con l'acqua bollente leggermente salata, si aggiunge un filo d'olio e si lascia riposare con coperchio per 5/8 minuti.



**Mentre il cous cous riposa, preparare il condimento.  
Sminuzzare la cipolla e scaldarla con un filo d'olio in  
padella.**

**Tritare finemente le zucchine, lasciandone da parte 3,  
strizzarle e metterle nella padella con la cipolla.  
Salare e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.**



**Tagliare le restanti zucchine a  
rondelle e cuocere in un'altra padella con un filo  
d'olio a fuoco vivo, in modo che restino leggermente  
croccanti.**



**Scongelare i gamberetti, lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli in una padella con olio, e un po' di vino bianco per circa 10 minuti. Non far asciugare totalmente il sughino di cottura che darà un buon sapore al cous cous.**



**Quando tutti gli ingredienti sono pronti, sgranare il cous cous con una forchetta e versarlo nella padella con le zucchine. Aggiungere olio e mescolare bene.**

**Aggiungere le zucchine tagliate a rotelle e i gamberetti. Aggiustare di sale e di olio se necessario.**



**Il cous cous si può servire sia tiepido che freddo, potete impiattarlo con l'aiuto di un coppapasta per dare una forma o servirlo come antipasto in piccoli bicchierini.**



[Torna alla Home](#)  
[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)  
[Vedi altri Primi](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Farro tricolore



Oggi vi proponiamo un piatto estivo, fresco e colorato : farro tricolore, con pomodorini, rucola e scamorza. Che dire è perfetto per il pranzo di ferragosto, al mare o in campagna, ma anche per il pranzo in ufficio.

## Ingredienti per 2 persone

220 g di farro  
270 g di pomodorini  
100 g di scamorza  
70 g di rucola  
olio  
sale

Lavare il farro e cuocerlo in abbondante acqua. Scolarlo e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo lavare i pomodorini e la rucola. Quando il farro è freddo aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi.

Condire con olio e mescolare bene.

Aggiungere ora la scamorza tagliata a dadini e la rucola.



Mescolare bene, aggiustare di sale e olio e conservare in frigorifero fino al momento di servirlo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Farfalle primavera](#)



Oggi Frasinucina vi propone delle farfalle primavera, un primo piatto delicato e colorato realizzato con le verdure di stagione, meglio se biologiche e arricchito con dadini di scamorza.

E se ne avete preparare in abbondanza nessun problema, sono ottime il giorno successivo per il pranzo a lavoro.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di pasta corta (farfalle)**

**3 carote**

**4 zucchine**

**150 g di asparagi**

**100 g di pisellini freschi sgranati**

**100 g di scamorza**

**1 cipollina fresca**

**basilico**

**olio**

**sale**

Per prima cosa, pulire le carote eliminando la buccia e le due estremità e tagliarle a dadini molto piccoli.

Lavare le zucchine, togliere anche qui le due estremità e tagliarle a dadini.

Nel frattempo in una pentola capiente, portare ad ebollizione un po' di acqua.

Lavare gli asparagi, eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzi; sgranare i piselli

e tenerli da parte.

Non appena l'acqua bolle scottare gli asparagi e dopo circa 5 minuti di cottura aggiungere i piselli. Cuocere le verdure per altri 10 minuti e scolarle.



In una padella saltare la cipollina tagliata finemente con un filo d'olio; aggiungere le zucchine, le carote un pizzico di sale e cuocere le verdure per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Aggiungere gli asparagi e i piselli e continuare la cottura per altri 10 minuti.



Il condimento ora è pronto. Per completare tagliare la scamorza a dadini e tenerla da parte.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e saltarla in padella con le verdure.

Trasferire la pasta nei piatti, aggiungere la scamorza tagliata a dadini un filo d'olio a crudo, qualche foglia di basilico ed ecco che il piatto è pronto.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Pasta fredda con pesto capperi e olive



Per il vostro pranzo in ufficio non c'è niente di meglio di una pasta fredda con pesto capperi e olive! Un buon pesto di basilico fatto in casa è ideale da mangiare anche freddo. E non abbiate paura delle quantità, perché se rimane un po' di pesto sarà buonissimo anche sopra una fettina di pane abbrustolito oppure da mettere sopra una tartina.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pennette

40/50 foglie di basilico fresco

1 spicchio d'aglio

capperi (a piacere)  
olive verdi (a piacere)  
olio evo

Portate a bollire un tegame di acqua, salatela e buttate la pasta.

Mentre la pasta cuoce, preparate il pesto di basilico. Lavate e asciugate bene le foglie di basilico, poi tritatele al mixer insieme ad uno spicchio d'aglio. Aggiungete abbondante olio evo e frullate in modo da creare un'emulsione.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela e conditela con il pesto appena preparato. Aggiungete una manciata di capperi e le olive verdi tagliate a metà o a rondelle. Assaggiare le penne e, se necessario, aggiustate di sale (considerando che i capperi sono già molto salati e saporiti).

In pochi minuti avrete preparato il pranzo da gustare il giorno dopo al lavoro.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo al lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Fusilli sgombro e pomodorini



Oggi vi proponiamo una ricetta veloce da preparare, ottima anche per il pranzo a lavoro: fusilli sgombro e pomodorini.

**Ingredienti per 2 persone**

250 g di pasta corta (fusilli)

150 g di pomodorini

100 g di sgombro al naturale o sott'olio

capperi

timo

sale

olio

La preparazione di questa ricetta è molto veloce e semplice. Per prima cosa lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Saltarli in padella con un filo d'olio per qualche minuto.

Aggiungere i capperi, il timo e i filetti di sgombro sgocciolati. Salare leggermente, solo dopo aver assaggiato perché sia i capperi che lo sgombro sono molto saporiti.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente. Saltarla nel condimento e aggiungere un filo di olio a crudo.



---

# Lasagne zucchine e mozzarella



E' iniziata la stagione delle zucchine, una verdura perfetta per mille ricette e oggi vi proponiamo un primo colorato e primaverile, perfetto anche per il pranzo a lavoro, lasagne con zucchine e mozzarella, In questa versione non utilizziamo la besciamella, quindi le lasagne risulteranno meno cremose, ma sicuramente molto più leggere.

**Ingredienti per 4 persone**

**1 confezione di pasta fresca per lasagne**

**7/8 zucchine con il fiore**

**1/2 cipollina fresca**

**370 g di mozzarella**

**150 g di formaggio tipo Galbanino**

**5/6 pomodorini**

**sale**

**olio**

**timo, santoreggia**

**Per prima cosa pulire le zucchine eliminando le due estremità; lavarle sotto l'acqua corrente e tagliarle a dadini.**

Pulire i fiori togliendo i filamenti esterni e il picciolo, e lavarli accuratamente.

Mettere in una padella un filo d'olio, la cipollina tagliata finemente, le zucchine e i fiori e le erbe aromatiche.

Salare e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Se necessario aggiungere un filo di acqua.



Quando le zucchine sono cotte, lasciarle raffreddare. Nel frattempo tagliare la mozzarella a dadini e lasciarla scolare in uno scolapasta.

Tagliare anche il formaggio e tenerlo da parte.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti, comporre le lasagne.

Foderare una teglia con carta da cucina, posizionare uno strato di pasta, riempire con zucchine e mozzarella. Aggiungere un'altro strato di pasta e continuare fino ad esaurimento degli ingredienti.



Sull'ultimo strato mettere i pomodorini tagliati a spicchi, il formaggio, un filo d'olio e un po' di sale.



Infornare a 180° per circa 35 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

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

—