

Rigatoni alle verdure



I rigatoni alle verdure sono un primo piatto molto saporito, ricco di tante verdure e ideale anche per il pranzo al lavoro. E' semplicissimo da preparare e si può personalizzare con le verdure più svariate.

Ingredienti per 4 persone

400 g di rigatoni
1 cipolla rossa
1 peperone giallo
1 zucchina
1 pomodoro
600 ml di passata di pomodoro
olio evo
sale e pepe

Per prima cosa lavate bene peperone, zucchina e pomodoro. Sbucciate la cipolla rossa e tagliatela prima a rondelle e poi tritatela grossolanamente. Scaldate una padella con un po' di olio evo e mettete la cipolla a fuoco basso.

Nel frattempo tagliate il peperone a dadini abbastanza piccoli. Mettetelo in padella con la cipolla, alzate un po' la fiamma e lasciate cuocere per 6/7 minuti.



Tagliate anche la zucchina a dadini, più o meno delle stesse dimensioni del peperone, e metteteli in padella. Lasciate cuocere a fuoco medio per 4/5 minuti.



Tagliate anche il pomodoro e aggiungetelo in padella.



Portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate i rigatoni. Lasciate cuocere per circa 10/11 minuti. Nel frattempo aggiungete alle verdure la passata di pomodoro e portate a bollore, poi spegnete la fiamma. Scolate i rigatoni e saltateli in padella insieme al sugo di verdure.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Spaghetti al pesto di asparagi e timo



Oggi vi proponiamo degli spaghetti al pesto di asparagi e timo , un primo piatto profumato e colorato, veloce e semplice da preparare.

Vi servono pochissimi ingredienti e se il pesto preparato è troppo, potete congelarlo e utilizzarlo per condire una pasta corta da portare a lavoro.

Ingredienti per 2 persone

250 g di spaghetti
350 g di asparagi freschi
50 g di mandorle pelate
50 g di parmigiano
qualche rametto di timo
olio
sale
latte

Per prima cosa lavare gli asparagi sotto l'acqua corrente,

eliminare la parte finale dei gambi e tagliarli in piccoli pezzetti, tenendo da parte le punte.



Bollire in un pentolino un pochino di acqua, non appena è calda cuocere gli asparagi, ad esclusione delle punte, per circa 10 minuti, in modo che si ammorbidiscano.

Non appena sono pronti scolarli e tenerli da parte.

Mettere a bollire di nuovo un po' di acqua e scottare per qualche minuto anche le punte, scolarle e tenerle da parte.



Preparare ora il pesto: mettere in un frullatore, gli asparagi precedentemente sbollentati, il parmigiano, il timo, le mandorle e un pizzico di sale. Aggiungere un filo d'olio e un pochino di latte; frullare fino ad ottenere una crema omogenea.



Scaldare in una padella un filo d'olio e saltare le punte degli asparagi, devono cuocersi leggermente e rimanere un po' croccanti. Non appena sono pronte, tenerle da parte e nella stessa padella trasferire 3 cucchiaini di pesto.



Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente. Saltare la pasta con il pesto, se necessario aggiungerne ancora un'altro cucchiaino.

Impiattare gli spaghetti decorando con le punte di asparagi tenuti da parte e un filo d'olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Riso alla cantonese



Oggi vi proponiamo una versione semplice e leggera del riso alla cantonese, che possiamo definire più un'insalata di riso alla cantonese, ottima da gustare anche fredda e perfetta per il pranzo in ufficio. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 4 persone

350 g di riso basmati

500 g di piselli

4 uova

200 g di prosciutto cotto in fette sottili

sale

pepe

olio

Per prima cosa cuocere i piselli in acqua bollente per circa 7/8 minuti; noi abbiamo utilizzato dei piselli congelati ma tra poco si troveranno quelli freschi di stagione che saranno sicuramente più saporiti e gustosi.

Scolare i piselli e tenerli da parte.

Mettere le uova in una pentola e coprirle con acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 8/10 minuti.

Una volta cotte, passare le uova sotto l'acqua fredda,

sgusciatele e lasciarle raffreddare.



Nel frattempo cuocere il riso in abbondante acqua e scolarlo al dente.

Mentre il riso cuoce, in una padella capiente, tipo wok, scaldare un filo d'olio e saltare per qualche minuto i piselli. Salarli e lasciarli intiepidire.



Tagliare le uova in piccoli pezzettini e sminuzzare il prosciutto cotto.

Trasferire tutti gli ingredienti nella padella con in piselli e mescolare bene.

Aggiustare di sale, aggiungere una spolverata di pepe e un filo di olio a crudo.



Un piatto simpatico e colorato perfetto per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Gnudi al pomodoro



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice, delicato ma di grande effetto.

Qualche settimana fa abbiamo visto la versione classica con [burro e salvia](#), oggi invece vi proponiamo gli gnudi al pomodoro, un piatto più colorato dal sapore intenso.

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)

450 g di ricotta di pecora

40 g di farina + quella per la lavorazione

1 uovo
parmigiano grattugiato
pepe
noce moscata
500 g passata di pomodoro
olio
sale

Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare.

Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Nel frattempo mettere la passata di pomodoro in una padella, aggiungere sale ed olio e cuocere a fuoco basso per circa 10/15 minuti.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

[Linguine al sugo di ricotta](#)



Oggi vi proponiamo una rivisitazione delle [linguine con crema di ricotta](#) che vi abbiamo proposto qualche settimana fa.

Con l'aggiunta di un solo ingrediente, il piatto cambia totalmente aspetto e sapore, ma il risultato è garantito... ed ecco che abbiamo le linguine al sugo di ricotta.

Una ricetta sana, gustosa e velocissima da preparare.

Se utilizzate una pasta corta potete cuocerne un po' di

più e portarla in ufficio per il pranzo del giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

250 g di linguine

250 g di ricotta di pecora

500 g passata di pomodoro

Basilico

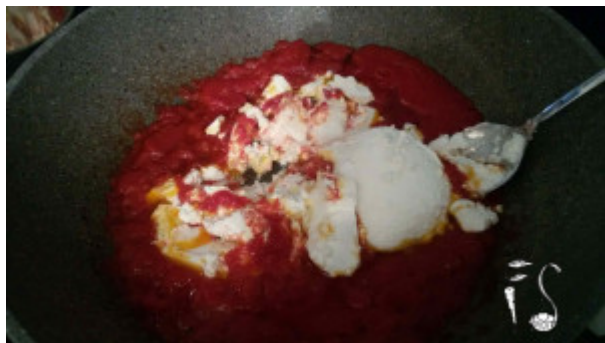
Olio

Sale

Per prima cosa preparare il sugo di pomodoro. Versare la passata in una padella, aggiungere un pizzico di sale, l'olio e le foglie di basilico. Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, fino a che il sugo non si addensa.



Mettere a bollire l'acqua per cuocere la pasta e nel frattempo, lavorare la ricotta con una forchetta in modo da ammorbidirla. Mettere la ricotta nel sugo, amalgamare bene e cuocere ancora qualche minuto.



Scolare la pasta al dente e conservare un pochino di acqua di cottura.

Versare la pasta nella pentola con il condimento e saltare a fuoco vivo per qualche minuto. Se necessario aggiungere l'acqua di cottura della pasta.



Impiattare e decorare il piatto con delle spennellate di ricotta. Servire bel calda.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Pasta e ceci



Oggi vi proponiamo un primo piatto fatto con ingredienti semplici, una pasta e ceci, invitante e cremosa. Ottima da gustare al momento o da portare a lavoro in giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

450 g di ceci cotti
250 g di pomodorini
250 g di mezze maniche
rosmarino
olio
sale

Per prima cosa mettere ammollo i ceci almeno 12 ore e lessarli in abbondante acqua. In alternativa potete utilizzare i ceci in scatola già cotti.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi, farli saltare in padella con un filo di olio per qualche minuto. Aggiungere i ceci con un po' di acqua di cottura e il rosmarino. Far cuocere per circa 15 minuti.



Quando i ceci iniziano ad ammorbidirsi schiacciarne una parte con una forchetta in modo da formare una crema, aggiustare di sale e lasciar cuocere ancora qualche minuto.



Cuocere la pasta e scolarla molto al dente, conservando mezzo bicchiere di acqua di cottura.

Saltare la pasta con i ceci, aggiungendo se necessario l'acqua tenuta da parte.

Impiattare e servire con un filo di olio a crudo

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

Gnudi burro e salvia



Gli gnudi sono un piatto tipico della tradizione toscana, si chiamano così perché praticamente sono dei ravioli nudi, senza pasta, formati solo dal ripieno. Sono un primo piatto della tradizione povera, semplice, delicato ma di grande effetto.

Ingredienti per 4 persone

600 g di spinaci freschi (circa 350 cotti)

450 g di ricotta di pecora

40 g di farina + quella per la lavorazione

1 uovo

parmigiano grattugiato

pepe

noce moscata

burro e salvia per il condimento

Prima di iniziare la preparazione degli gnudi, anche la sera precedente, mettere la ricotta in un colino in modo che perda un po' di liquidi e risulti più asciutta durante la lavorazione.

Pulire gli spinaci, lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e metterli a lessare in una pentola con un bicchiere di acqua. Cuocere per circa 10 minuti, fino a che non risultano morbidi.

Scolare gli spinaci e strizzarli bene con le mani in

modo da eliminare l'acqua in eccesso. Con un coltello tritarli finemente e lasciarli raffreddare. Quando gli spinaci sono freddi metterli in una ciotola con la ricotta e lavorare bene il composto.



Aggiungere l'uovo, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale se necessario.



Lavorare bene fino ad ottenere una crema. Aggiungere il pepe e la noce moscata e lasciar riposare qualche minuto.

Sciogliere intanto il burro in una padella con le foglie di salvia e tenere da parte.

Mettere sul fuoco l'acqua in una pentola capiente per la cottura degli gnudi.

Prendere un cucchiaino di impasto e lavorarlo nella mani leggermente bagnate, dandogli una forma di una pallina rotonda o leggermente allungata. Rotolare la pallina nella farina e adagiarla su un vassoio.

Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.



Di volta in volta può essere necessario bagnarsi le mani ed aggiungere sul piano di lavoro la farina necessaria per la lavorazione.

Quando l'acqua arriva ad ebollizione salarla e lessare gli gnudi per qualche minuto, fino a che non vengono a galla. Scolarli e trasferirli nella padella con il condimento.



Saltare un minuto a fuoco vivo e servire ben caldi con una spolverata di parmigiano.

Se dovessero avanzare, nessun problema, portateli a lavoro il giorno successivo, qualche secondo in microonde e saranno buonissimi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Lasagne con i carciofi



Oggi vi proponiamo delle lasagne con i carciofi, soffici e delicate. Un piatto semplice e veloce da preparare, ottimo per un pranzo domenicale, e perché no, se ne avanza una porzione utilizzatela il giorno dopo in ufficio, saranno ancora più buone.

Se utilizzate tutti ingredienti freschi potete congelare le lasagne e cuocerle al momento del bisogno.

Ingredienti per 4 persone

12 fogli di pasta per lasagne già pronta

900 g di carciofi

60 g di pancetta

sale

olio

Per la besciamella

1 litro di latte

4 cucchiaini di farina

100 g di burro

sale

noce moscata

Per prima cosa mettere i carciofi in una padella con mezzo bicchiere di acqua e un filo d'olio. Salare e cuocere fino a che diventano morbidi. In questa ricetta

abbiamo usato dei carciofi interi ma potete usare anche quelli già tagliati a spicchi, varia leggermente il tempo di cottura.



Quando i carciofi sono morbidi, tagliarli a spicchi e cuocere ancora fino a che l'acqua sarà completamente assorbita.

Togliere i carciofi dalla padella e far saltare qualche minuto la pancetta tagliata a dadini. Sminuzzare i carciofi in pezzi più piccoli, aggiungerli alla pancetta e cuocere ancora qualche minuto in modo che si insaporiscano bene. Tenere da parte qualche spicchio di carciofo intero per la decorazione del piatto.



Mentre il condimento è sul fuoco, preparare la besciamella.

In un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere 4 cucchiaini di 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, mescolando continuamente. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.



Quando la besciamella è pronta, versarne qualche cucchiaino nei carciofi e amalgamare.



Versare un po' di besciamella sul fondo della teglia e adagiare la pasta, aggiungere i carciofi, ancora besciamella e poi di nuovo due sfoglie di pasta fino all'esaurimento degli ingredienti.

Coprire l'ultimo strato con la restante besciamella e un po' di pangrattato.



Cuocere in forno caldo a 175° per circa 45 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

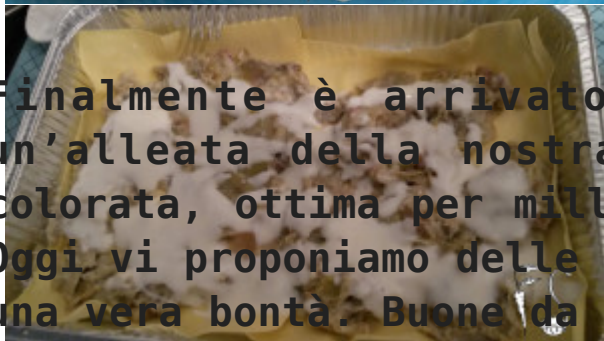
[Vedi tutte le ricette](#)

[Lasagne zucca e salsiccia](#)



Finalmente è arrivato il momento della zucca, un'alleata della nostra cucina, buona, profumata, colorata, ottima per mille ricette.

Oggi vi proponiamo delle lasagne con zucca e salsiccia, una vera bontà. Buone da gustare al momento ma anche il giorno successivo in ufficio.



Ingredienti per 6 persone

16 fogli di pasta per lasagne già pronta

750 g di zucca

1 cipolla

2 salsicce

4 foglie salvia

sale

peperonicino

pangrattato

vino bianco

Per la besciamella

1 litro di latte

4 cucchiaini di farina

100 g di burro

sale

noce moscata

Per prima cosa pulire la zucca, eliminando la buccia e i semi interni. Tagliare la zucca e la cipolla a dadini e metterle in una pentola con un filo di olio, sale, le foglie di salvia e il peperonicino. Aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 30 minuti.

Nel frattempo in una padella cuocere le salsicce tagliate in piccole parti con un po' di vino bianco. Non aggiungere né sale né olio.



Mentre il condimento è sul fuoco, preparare la besciamella.

In un pentolino abbastanza capiente sciogliere il burro e non appena liquido, prima che inizi a bollire, aggiungere 4 cucchiaini di 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, mescolando continuamente. A fine cottura, regolare di sale e aggiungere una grattata di noce moscata.



Unire le salsicce ormai cotte alla zucca e aggiungere due mestoli di besciamella. Mescolare bene per amalgamare il tutto. Il composto risulterà abbastanza liquido.

Ora che tutti gli ingredienti sono pronti iniziamo con la preparazione delle lasagne.

Versare un po' di besciamella sul fondo di una teglia e coprire con i fogli di pasta, in modo da foderare bene

la base della teglia.

Aggiungere il composto di zucca e salsiccia, ricoprire con altri fogli di pasta e continuare fino al completamento degli ingredienti.

Sull'ultimo strato di pasta versare la besciamella restante e una spolverata di pangrattato.



Cuocere per 40/45 minuti in forno ventilato a 175°.



Ottima da mangiare al momento ma perfetta anche il giorno successivo per il pranzo in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

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

[Vedi tutte le ricette](#)

Muffin salati prosciutto cotto piselli e scamorza



I muffin salati sono ottimi come antipasto un po' rustico, indicati per un brunch, ma perfetti anche da portare al lavoro per pranzo! Fatti col prosciutto cotto, i piselli e la scamorza, come in questa ricetta, sono a tutti gli effetti un pasto completo! E possono essere la soluzione giusta per una cena preparata di corsa e con poche cose nel frigorifero, perché sono davvero veloci da fare.

Ingredienti per 7 muffin

125 g di farina

25 g di parmigiano grattugiato

1/2 bustina di lievito per preparazioni salate

1 uovo

25 ml di olio di semi

100 ml di latte

2 fette di prosciutto cotto

3 fette di scamorza

80 g di piselli

1 pizzico di zucchero

sale e pepe

Per prima cosa, mettete un filo d'olio in padella e cuocetevi i piselli per 6/7 minuti: non importa che

cuociano del tutto perché poi passeranno in forno.
Nel frattempo, unite in una ciotola gli ingredienti secchi: farina, lievito e parmigiano grattugiato. A parte, in un'altra ciotola, rompete un uovo e unitelo agli ingredienti morbidi: latte e olio di semi. Amalgamate bene e unite agli ingredienti secchi. Aggiungete un pizzico di zucchero e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Spezzettate con le mani grossolanamente il prosciutto cotto e unitelo al composto. Tagliate a dadini la scamorza e versate anche questa nel composto. In ultimo unite i piselli. Aggiustate di sale e pepe e mescolate bene il tutto.



Lasciate fondere in un pentolino due noci di burro. Spennellate di burro fuso 7 pirottini di carta per muffin, mettete i pirottini nell'apposito stampo e riempiteli del composto ottenuto. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 15/20 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)