

# Salsiccia e fagioli



Salsiccia e fagioli sono un piatto rustico, completo e dai sapori forti e decisi. FraSi in cucina oggi ve lo ripropone proprio nella sua semplicità con un impiattamento quasi d'altri tempi.

**Ingredienti per 2 persone**

1/2 cipolla

2 salsicce grosse

200 g di fagioli cannellini precotti

70/80 g di passata di pomodoro

1 punta di concentrato di pomodoro (facoltativa)

olio evo

sale

pepe

Versate un filo d'olio evo in una padella. Tagliate finemente la mezza cipolla e buttatela in padella. Cuocete fino a che la cipolla non risulterà trasparente.

Eliminate la pelle delle salsicce, rompete l'impasto con le mani più finemente possibile e mettete a cuocere la salsiccia in padella.



Lasciate cuocere la salsiccia per circa 10/15 minuti fino a che non sarà bella rosolata. Aggiungete i fagioli e la passata di pomodoro. Mescolate bene e aggiungete, se lo volete, una punta di concentrato di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe.



Portate a bollore a fuoco medio, poi abbassate al minimo la fiamma e lasciate andare per altri 5/6 minuti circa in modo da addensare un po' il sugo.



Noi abbiamo impiattato in una cocotte di terracotta e abbiamo aggiunto sin dalla presentazione un crostino di pane perché diciamocelo... con questo piatto è impossibile resistere alla scarpetta!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## Spezzatino in umido con le stringhe



Oggi vi proponiamo un secondo piatto tipico della cucina toscana, lo spezzatino in umido con le stringhe, i fagiolini a metro chiamati anche fagiolini serpenti. Questa tipologia di fagiolini ha una consistenza più corposa adatta alla cottura in umido.

**Ingredienti per 2 persone**

**1 carota**

**1 costa di sedano**

**$\frac{1}{4}$  di porro**

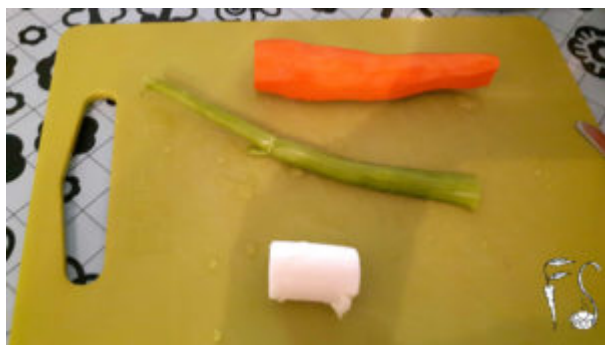
**300 g di spezzatino di manzo**

**200 g di fagiolini a metro**

**400g di passata di pomodoro**

vino bianco  
olio  
sale

Per preparare lo spezzatino in umido con le stringhe, per prima cosa pulire la carota, il sedano e il porro e tagliarli in piccoli dadini.



Scaldare in un tegame ampio un filo di olio, aggiungere le verdure e mezzo bicchiere di acqua, lasciarle cuocere lentamente.



Nel frattempo lavare i fagiolini e togliere le due estremità.



**Quando l'acqua è evaporata aggiungere la carne, farla rosolare e sfumare con il vino bianco.**



**Lasciar evaporare il vino e aggiungere la passata di pomodoro e i fagiolini (interi senza tagliarli).**



**Cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza, anche due se necessario, fino a che l'acqua evapora e il sughino si diventa denso.**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Girello arrosto con salsa di funghi e bacche di Goji



Oggi vi proponiamo un secondo più strutturato: girello arrosto con salsa di funghi e bacche di Goji. Un arrosto di girello di vitello un po' diverso dal solito... ci vuole un po' di pazienza, come per tutti gli arrosti, ma il risultato è davvero squisito! Ecco la ricetta...

## Ingredienti per 2 persone

400 g circa di girello di vitello

1 cipolla

10 funghi champignon

1 manciata di bacche di Goji

1 bicchiere di vino bianco

olio evo

sale e pepe

## Preparazione

In una casseruola dal fondo largo ma non troppo alto mettete un filo d'olio e mettete a rosolare il girello di vitello, facendolo ruotare di tanto in tanto in modo

da colorarlo su tutti i lati.



Sfumate con un bicchiere di vino bianco, fate evaporare, salate, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 1 ora.



Nel frattempo tagliate grossolanamente una cipolla, lavate pulite e tagliate a fette i funghi champignon e tritate grossolanamente le bacche di Goji.

Se il girello si asciuga troppo durante la cottura, aggiungete un po' di brodo vegetale.

Una volta che l'arrosto sarà cotto (suggerisco di utilizzare un termometro da carne per verificare la giusta cottura dell'arrosto), toglietelo dalla casseruola e lasciatelo raffreddare.

Nella stessa casseruola in cui si è cotto il girello di vitello, mettete un filo d'olio evo se necessario e mettete a rosolare la cipolla. Aggiungete i funghi e fate cuocere a fuoco alto. In ultimo aggiungete le bacche di Goji.



Chiudete con il coperchio in modo che si asciughi l'acqua dei funghi. Salate e pepate.

Mettete il tutto in un contenitore e passatelo al minipimmer fino ad ottenere una salsa cremosa.

Quando l'arrosto si sarà raffreddato a temperatura ambiente, tagliatelo a fette di 4-5 mm circa di spessore.

In un piatto da portata mettete sul fondo un po' di salsa di funghi e bacche di Goji, adagiatevi sopra le fettine di arrosto e ricoprite con la salsa rimanente.



Servite l'arrosto tiepido con la salsa ben calda! E sentirete che gusto!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Alici al gratin



Oggi vi proponiamo un secondo piatto veloce da preparare, le alici al gratin, perfette anche come antipasto e perché no anche come simpatico fingerfood per il vostro apericena.

Ecco a voi la ricetta.

**Ingredienti per 2 persone**

600 g di alici

10 pomodorini

olio

prezzemolo

pangrattato

aceto

Per prima cosa pulire le alici: togliere la testa, eliminare le viscere interne e la spina centrale ed aprirle a metà.

Lavare le alici sotto l'acqua corrente e scolarle.

Foderare la placca del forno con la carta e adagiarvi sopra le alici, ben aperte.

Lavare i pomodorini, tagliarli a dadini e metterli sopra le alici.

Spolverare con il pangrattato, aggiungere il prezzemolo un filo d'olio e una spruzzata di aceto (a piacere).



Cuocere in forno a 170° per circa 15 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Melanzane al forno](#)



Oggi vi proponiamo delle melanzane al forno ripiene di pomodoro fresco e scamorza, un piatto saporito ma allo stesso tempo leggero e sicuramente una valida alternativa alla parmigiana di melanzane.

Potete utilizzarlo come secondo con contorno, o come antipasto.

La ricetta è molto semplice e prevede due step di cottura, il primo delle melanzane da sole e il secondo di quelle ripiene.

#### **Ingredienti per 2 persone**

**2 melanzane tonde**

**2 pomodori**

**1 scamorza fresca (circa 180g)**

**olio**

**sale**

**basilico**

**maggiorana**

Per prima cosa tagliare le melanzane non troppo sottili ma neppure troppo spesse e adagiarle sulla placca del forno, precedentemente ricoperta con la carta forno e leggermente oliata.

Salare e infornare a 180° per circa 15 minuti. Le melanzane devono ammorbidirsi ma non cuocere del tutto.



**Mentre le melanzane sono in forno, tagliare il pomodoro e la scamorza a fette.**



**Togliere le melanzane dal forno e adagiare sulla metà una fettina di pomodoro e una di scamorza. Ricoprire con un'altra fetta di melanzana come a formare un panino.**



**Quando tutte le melanzane sono state farcite, aggiungere un filo d'olio, sale, il basilico e la maggiorana.**



Coprire con un foglio di carta di alluminio e infornare a 180° per altri 20/25 minuti, facendo attenzione a non farle bruciare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Filetti di merluzzo con zucchini e olive](#)



Un secondo veloce e semplice da preparare, filetti di merluzzo con zucchine e olive, un'idea salvacena dell'ultimo minuto.

**Ingredienti per 2 persone**

4 filetti di merluzzo surgelati  
2 zucchine  
6 pomodorini  
100 g di olive verdi snocciolate  
timo  
olio  
sale  
vino bianco

La preparazione di questa ricetta è molto veloce. Lavare le zucchine, tagliare le due estremità ed affettarle con l'aiuto di una mandolina. Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Tagliare a metà le olive.

Mettere tutti gli ingredienti in una padella, il merluzzo, le zucchine affettate, i pomodorini, le olive e il timo. Aggiungere un filo d'olio un pizzico di sale e mezzo bicchiere di vino bianco.



Cuocere a fuoco lento per circa 20/25 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Funghi e cipolline ripieni](#)



I funghi e le cipolline ripiene sono il tipico piatto svuotafriigo: un'idea diversa per utilizzare in modo più originale il misto per toast che si trova comunemente già pronto tra i prodotti sottolio. Bastano 3 ingredienti per preparare un antipasto quasi finger food oppure un contorno.

**Ingredienti per 2 persone**

**3 funghi champignon**

3 cipolline  
1/2 barattolo di misto per toast  
sale e pepe  
olio evo

Lavate accuratamente i funghi. Privateli del gambo e svuotate il cappello. Tritate finemente le parti del fungo che togliete e mettetele da parte.

Sbucciate le cipolline e mettetele a bollire in acqua salata fino a che non si saranno ammorbidite.

Scolatele e mettetele da parte. Quando le cipolline si saranno raffreddate a temperatura ambiente, svuotatele leggermente all'interno e mettetele in una teglia rivestita di carta da forno.

Mettete nella teglia anche i cappelli dei funghi. Bagnate con un filo d'olio evo e infornate in forno già caldo a 175°C circa.

In una ciotola mescolate il trito di funghi con il misto per toast. Aggiustate di sale e pepe e riempite i funghi e le cipolline. Richiudete il forno e lasciate cuocere per almeno 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Polpette di baccalà' patate e zucchine\*\*](#)



**Sfiziose, saporite, colorate oggi vi proponiamo delle polpette di baccalà patate e zucchine, cotte in forno, ottime come antipasto, fingerfood o anche come secondo.**

**Ingredienti per 2 persone**

**500 g di patate**

**300 g di baccalà ammollato**

**2 zucchine**

**50 g di cipolla fresca**

**olio**

**sale**

**3 cucchiaini di pangrattato**

**pangrattato e farina di mais per l'impanatura**

**Per prima cosa pulire le patate e metterle a bollire in abbondante acqua.**

Sminuzzare la cipolla e tagliare le zucchine in piccoli pezzettini. Cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio e un po' di acqua.

Salare leggermente.



Eliminare la pelle dal baccalà e tagliarlo in piccoli pezzi.

Togliere metà delle zucchine dalla padella e trasferirle in una ciotola. Mettere il baccalà insieme alle zucchine nella padella, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 15 minuti.



Scolare le patate e schiacciarle con le zucchine, fino ad ottenere un composto omogeneo.



Aggiungere le zucchine con il baccalà, tre cucchiari di pangrattato e amalgamare bene il tutto.



Per rendere il composto più compatto, senza aggiungere l'uovo, farlo raffreddare e tenerlo in frigo fino al momento della preparazione delle polpette.

Togliere il composto dal frigorifero, su un tagliere versare il pangrattato con la farina di mais, preparare le polpette e impanarle.



Mettere le polpette sulla teglia del forno, aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno ventilato per circa 30 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# Straccetti di pollo con friggitelli



Oggi su FraSincucina straccetti di pollo con friggitelli, colorati e velocissimi da preparare. L'abbinamento pollo e peperoni è di per se sempre una garanzia, ma anche con i friggitelli in risultato è ottimo.

**Ingredienti per 2 persone**

300 g di friggitelli

350 g di petto di pollo in fettine sottili

150 g di pomodorini

basilico

timo

olio

sale

Pulire i friggitelli, eliminando la parte superiore e i semi interni. Tagliarli a metà e lavarli con acqua corrente.

Mettere i friggitelli in una padella, aggiungere sale, olio, basilico e i pomodorini tagliati a spicchi.



Aggiungere un pochino di acqua e cuocere per circa 15

minuti.



Nel frattempo tagliare il petto di pollo in piccoli pezzettini, aggiungerlo nella padella, rosolare a fuoco vivo per qualche minuto e poi cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti. Aggiungere il timo per dare più profumo e se necessario un po' di olio.



Non avete i friggitelli? Provate i nostri [straccetti di pollo con olive e pomodorini](#).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Lonza di maiale con salsa](#)

# alla menta



La lonza di maiale con salsa alla menta è un secondo piatto molto leggero. La salsa alla menta che accompagna la carne, dà grande freschezza! E' semplicissimo da preparare e può essere servito anche tiepido.

## Ingredienti per 2 persone

6/7 fette di lonza di maiale tagliata sottile

7/8 rametti di menta

3 scalogni (abbastanza grandi)

aceto di mele

olio evo

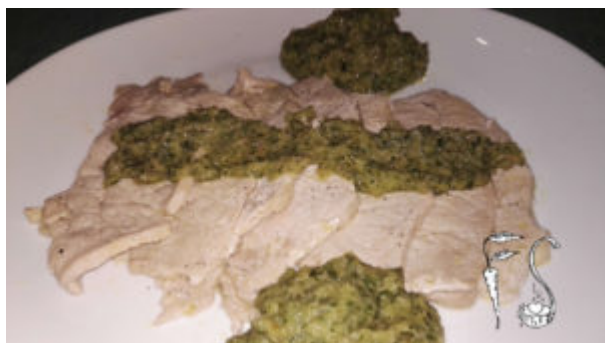
sale e pepe

Per prima cosa preparate la salsa.

Lavate accuratamente le foglie di menta di circa 7/8 rametti. Asciugate le foglie di menta e mettetele nel mixer.

In una padella scaldate un filo d'olio evo. Tagliate a rondelle gli scalogni e fateli appassire in padella. Aggiungete quindi lo scalogno cotto alla menta nel mixer, aggiustate di sale e pepe, aggiungete un cucchiaino di aceto di mele e altri 2/3 cucchiaini di olio. Tritate tutto al mixer a bassa velocità fino ad ottenere una salsa omogenea.

In un'altra padella scaldate un altro po' di olio evo e fate cuocere le fette di lonza di maiale per un paio di minuti per lato. Salate e pepate e impiattate.



Cospargete la lonza di maiale con un po' di salsa alla menta che avete preparato e accompagnate con la restante parte di salsa.

Potete gustare questo piatto anche a temperatura ambiente e sentirete che freschezza e leggerezza!

[Torna alla Home](#)  
[Vedi altri Secondi e contorni](#)  
[Vedi tutte le Ricette](#)

