

# Orata all'acqua pazza



Oggi vi proponiamo l'orata all'acqua pazza cotta in padella, un secondo semplice e gustoso, velocissimo da preparare. Con pochi ingredienti ma di ottima qualità il risultato è garantito.

**Ingredienti per 2 persone**

2 orate

500 g di pomodorini

1 porro

vino bianco

olio

basilico

Per prima cosa pulire il pesce, eliminare le viscere interne e le squame. Lavare accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciar scolare in uno scolapasta.

Nel frattempo pulire il porro, eliminando le estremità e tagliarlo a fettine sottilissime. Scaldare un filo d'olio in una padella capiente, aggiungere il porro e un bicchiere di acqua.



Lavare i pomodorini, tagliarli a dadini e aggiungerli al porro insieme al basilico fresco.

Cuocere circa dieci minuti fino a che non si forma una crema. Aggiungere il pesce e mezzo bicchiere di vino bianco.



Cuocere dieci minuti per lato, e durante la cottura versare il sughino sul lato superiore in modo che rimanga sempre morbido.

**Impiattare e servire. Tenere il sughino da parte per aggiungerlo sul pesce pulito prima di mangiarlo.**

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

**[Vedi altri secondi e contorni](#)**

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

---

## **Calamari ripieni con crema di fagioli borlotti**



**Oggi vi proponiamo una versione originale dei calamari ripieni che in aggiunta alla patate prevede anche una crema di fagioli borlotti. Il risultato è un piatto cremoso e saporito.**

**Se invece preferite una versione più classica, guardate la ricetta dei [calamari con ripieno di patate](#).**

## **Ingredienti per 2 persone**

**4 calamari  
200 g di patate  
200 g di fagioli borlotti lessati  
capperi  
olio  
vino bianco**

**Per prima cosa pulire i calamari facendo attenzione a non rompere le tasche. Eliminare le viscere e pulire bene l'interno girando i calamari come un calzino. Scolarli e asciugarli bene con carta da cucina. Staccare i tentacoli e tagliarli in piccoli pezzi.**

**Sbucciare le patate e bollirle per circa 15 minuti. Mettere ammollo i fagioli almeno 8 ore prima e lessarli in pentola a pressione per 40 minuti.**

**Frullare le patate con i fagioli, fino ad ottenere una crema. Aggiustare di sale, aggiungere i capperi e un filo d'olio.**



**Con l'aiuto di un sac a poche riempire i calamari e chiudere il bordo con uno stuzzicadenti. Cuocere i calamari e i tentacoli in una padella con un filo d'olio e un pochino di vino bianco per circa 15/20 minuti.**

**Un po' di ripieno uscirà sicuramente, perché molto**

morbido e formerà una cremina che terrà teneri i calamari durante la cottura.



Impiattare e servire ben caldi.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

[Uova in padella con peperoni](#)



Un'idea originale e colorata per servire delle semplici uova in padella che diventano dei fiori colorati e danno un tocco di allegria anche in una fredda giornata invernale.

### Ingredienti per 2 persone

1 peperone

4 uova

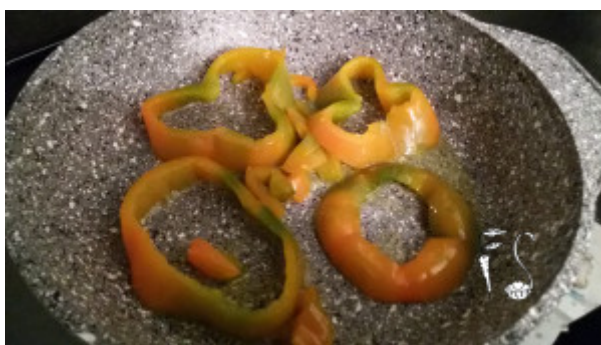
olio

sale

Per prima cosa lavare il peperone sotto l'acqua corrente, eliminare la calotta superiore e ritagliare 4 cerchi, facendo attenzione a non romperli. Eliminare i semi e i filamenti bianchi.

Far bollire un po' acqua in una pentola, cuocere i peperoni per circa 10 minuti, in modo da ammorbidirli ma non troppo perché devono mantenere la forma.

Scolare i peperoni e metterli in una padella con un filo di olio, scaldare leggermente e cuocere da entrambi i lati facendo attenzione a non romperli.



Versare dentro ciascun peperone un uovo, salare e cuocere a fuoco lento e con un coperchio per circa 5/8 minuti.

Le uova devono cuocere ma il rosso non deve addensare troppo.



Il risultato è un piatto simpatico di effetto, seppur molto semplice e genuino.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Polenta alla ciociara](#)



Oggi vi presentiamo una super ospite d'onore...Nonna Adelina dalla Ciociaria che ci propone un piatto tipico della sua tradizione: la polenta.

Nonna Adelina ci racconta che quando era bambina con i suoi fratelli mangiava la polenta molto spesso, quasi una sera sì e una no, ovviamente non bella ricca e ben condita come la mangiamo oggi ma semplicemente con un po' di olio o con le foglie di cavolfiore ripassate in padella. Era un piatto semplice e povero che riusciva a sfamare le famiglie numerose dei nostri nonni.

**Ingredienti per 6 persone**

per la polenta

700 g di farina di mais

3 litri di acqua

Sale qb

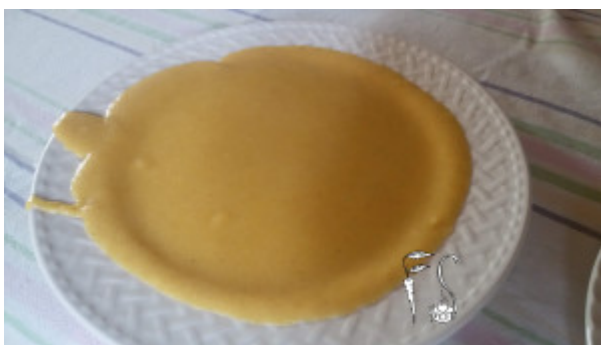
Olio qb

Per prima cosa setacciare la farina e tenerla da parte. Mettere l'acqua sul fuoco in una pentola capiente e prima che inizi a bollire mettere il sale. Aggiungere piano piano la farina e iniziare a mescolare con mattarello di legno. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare aggiungendo piano piano tutta la farina. Lasciarla cuocere almeno per un'ora buona, girando di tanto per non farla attaccare.



Un segreto della vecchia tradizione per capire quando la polenta è pronta consiste nell'appoggiare il mattarello di legno sul fondo della pentola, lasciarlo un minuto facendo attenzione a tenerlo a contatto con il fondo, se fa presa e per staccarlo bisogna fare forza, vuol dire è pronta.

Con un mestolo versare la polenta nel piatto, allargarla stendendola bene e lasciarla raffreddare qualche minuto prima di metterci il condimento.



La tradizione Ciociaria prevede l'utilizzo della scifa

di legno al posto del piatto, una volta veniva usata una scifa grande messa al centro del tavolo e tutta la famiglia mangiava insieme da lì...e chi era lento, come ci racconta nonna Adelina, mangiava ben poco.

Condire la polenta con le verdure e il sugo e servire.



## Condimento

### Broccoletti

broccoletti

sale

olio

peperoncino

I broccoletti sono una verdura tipica della Ciociaria, non sono cime di rapa, non sono broccoli sono proprio i broccoletti, a foglia lunga con la cimetta piccola al centro, detti anche broccoli a foglia di ulivo.

I broccoletti vanno prima puliti, poi lessati in acqua bollente e poi ripassati per circa un'ora a fuoco lento in padella con abbondante olio, uno spicchio di aglio, peperoncino e un pizzico di sale.



### Cime calate in padella

1 cavolfiore

Olio

Aglione

Peperoncino

Vino bianco

Sale

Le cime calate in padella sono un contorno tipico della Ciociaria e spesso viene usato anche come accompagnamento della polenta.

La preparazione è molto semplice, pulire il cavolfiore e lavarlo accuratamente. Metterlo in una padella con acqua, olio, uno spicchio d'aglio, sale e peperoncino e coprire con una scodella, non con il normale coperchio, ma proprio con un piatto perché le cimette devono stufarsi piano piano con il vapore. Farle appassire e a metà cottura aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciarle cuocere ancora fino a che non diventano morbide.



### Sugo con le costole di maiale

**800 g di costolette di maiale**

**700 g di polpa di pomodoro**

**Olio**

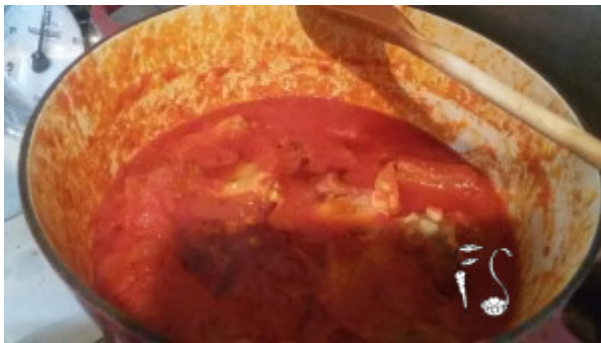
**Peperoncino**

**Aglione**

**Vino bianco**

**Per prima cosa mettere le costolette di maiale in una pentola e coprirle di acqua. Portare ad ebollizione per circa 10 minuti e scolare l' acqua di cottura.**

**Successivamente rosolare le costolette per circa 15 minuti in una pentola con aglio, olio, peperoncino e mezzo bicchiere di acqua calda . Aggiungere un bicchiere di vino bianco, lasciarlo evaporare e poi aggiungere la polpa di pomodoro. Aggiustare di sale e lasciare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza.**



**Un ringraziamento speciale a Nonna Adelina per aver partecipato alla nostra rubrica e soprattutto per averci tramandato questa bellissima tradizione.**

**Grande Nonna!!!!**



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

## [Cicoria e Patate](#)



Oggi vi proponiamo un contorno che ha dentro tutti i profumi della Ciociaria, che mi ricorda l'aria di casa e la raccolta delle olive, occasione in cui mia nonna e mia mamma raccoglievano nei campi la cicoria selvatica. E' una tradizione tipica della mia famiglia, una tradizione che ho cercato di conservare e che tengo stretta nel mio cuore. Ho chiesto tante volte a mia

nonna come fa a distinguere le piante buone da quelle non commestibili, ma lei mi ha sempre risposto che lo sa e basta, perché così le hanno insegnato sua mamma e sua nonna e così lei ha insegnato alle sue figlie e alle sue nipoti.

**Ingredienti per 2 persone**

**500 g di cicoria cotta**

**600 g di patate**

La parte più lunga della preparazione della ricetta è la raccolta della cicoria, che poi deve essere pulita, o meglio come si dice in Ciociaria "recapata", ovvero privata dello scarto, lavata accuratamente ed infine lessata.



In assenza della cicoria selvatica potete usare quella coltivata, non ha lo stesso sapore e lo stesso profumo, più che altro perché con la cicoria selvatica si riesce a fare un mix di piante diverse con sapori diversi.

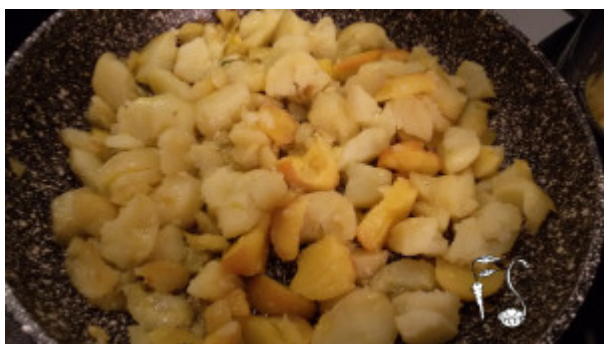
Quando la cicoria è stata lessata, strizzarla bene per eliminare l'acqua di cottura e metterla in una padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino. Farla ripassare a fuoco lento.



Bollire le patate in una pentola e quando sotto cotte privarle della buccia, lasciarle raffreddare ed infine tagliarle a tocchetti.

Ripassare le patate in una padella con olio, sale fino a che non iniziano a dorare.

Aggiungere la cicoria, un altro po' di olio e cuocere per almeno 30 minuti.



Grazie a nonna e mamma per avermi tramandato questa bellissima tradizione che cercherò di conservare, mantenere e tramandare di conseguenza...promesso!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Sformatini patate e zucchine



Questi sformatini patate e zucchine, con prosciutto cotto e mozzarella sono un secondo piatto monoporzione molto sfizioso, da personalizzare con l'aggiunta di altri ingredienti in base ai vostri gusti.

Si possono preparare in anticipo e conservare in congelatore fino al momento della cottura in modo da diventare un ottimo salvacena.

**Ingredienti per 4 sformatini**

400 g di zucchine

200 g di patate

1 scalogno

10 fiori di zucchine

60 g di prosciutto cotto

100 g di mozzarella

pangrattato

noce moscata

sale

olio

Per prima cosa plire le patate, eliminando la buccia. Lavarle accuratamente, tagliarle a fettine non troppo sottili e cuocerle in acqua per circa 15 minuti, devono ammorbidirsi ma non rompersi.



**Pulire le zucchine eliminando le estremità, tagliarne una a tocchetti e tritare finemente le altre con lo scalogno. Cuocere le zucchine tritate e lo scalogno in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per circa 10 minuti.**

**Pulire i fiori di zucca, eliminando il picciolo interno e i filamenti esterni. Saltare i fiori in padella con la zuccina tagliata a dadini e un filo d'olio.**



**Tagliare la mozzarella a fettine e il prosciutto cotto in piccoli pezzettini.**

**Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unire alle zucchine tritate, il prosciutto cotto e qualche fettina di patata schiacciata. Amalgamare bene il composto e aggiungere la noce moscata.**



Rivestire il fondo dei pirottini e di piccoli contenitori di vetro che possono essere usati in forno con i fiori di zucca e qualche fettina di patata, aggiungere una fettina di mozzarella e coprire con il composto di zucchine e prosciutto cotto. Come ultimo strato ancora patate e un po' di zucchine tagliate a dadini e qualche pezzettini di mozzarella.



Aggiungere il pangrattato e cuocere in forno caldo a 160° per circa 40 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Polpette di carne al forno



Piccole, sfiziose, croccanti, simpatiche, le polpette di carne al forno sono ottime per ogni occasione, come secondo, come antipasto o come fingerfood.

## Ingredienti per 20 polpette

500 g di carne macinata

100 g di pane raffermo

un pizzico di sale

30 g di cipolla

pan grattato

olio

rosmarino

Per prima cosa mettere in ammollo il pane in acqua per circa 15 minuti. Strizzare e sminuzzare con le mani.

In un piatto capiente lavorare la carne macinata con il pane e aggiungere la cipolla tagliata finemente.



Staccare piccole porzioni di impasto e formare le polpette. Rotolare le polpette nel pangrattato e adagiare su una teglia ricoperta con carta forno.



Scaldare il forno a 175 ° e prima di informare le polpette aggiungere un filo d'olio e un rametto di rosmarino. Cuocere per circa 15 minuti e servire calde. Potete prepararle in anticipo e congelare in modo da averle pronte per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

# Hamburger alla cipolla con patate e insalata



Un piatto unico per una cena rustica molto gustosa: hamburger alla cipolla con patate e insalata! Quasi un finger food da accompagnare rigorosamente con un'ottima birra!

## **Ingredienti per 2 persone**

3 panini per mini hamburger  
macinato di manzo  
1/4 di cipolla  
2 sottilette  
insalata verde  
2 patate medie  
olio evo  
sale e pepe

Pelate le patate e tagliatele a dadini. Rivestite una teglia con carta da forno e mettete le patate con un filo d'olio evo e una manciata di sale grosso. Scaldate il forno a circa 180°C e, non appena il forno sarà caldo, infornate le patate.

Nel frattempo tagliate finemente la cipolla e amalgamatela al macinato di manzo. Con l'aiuto di un coppa pasta ricavate dei mini hamburger e metteteli a cuocere sulla griglia girandoli di tanto in tanto.

Tagliate a metà i panini e abbrustoliteli nel tostapane o sulla stessa griglia su cui stanno cuocendo gli hamburger.

Quando gli hamburger saranno cotti anche all'interno, lavate l'insalata e mettetene qualche foglia sul fondo del panino. Adagiatevi sopra gli hamburger e sopra mettete la sottilettta. Richiudete e impiattate.

Condite la parte restante di insalata e, non appena pronte, impiattate anche le patate al forno.

Ed ecco che il vostro piatto unico gustoso e colorato è pronto da portare in tavola! Vi basterà stappare una birra fresca e la cena è servita!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[\*\*Polpette di peperoni vegane\*\*](#)



Oggi vi proponiamo delle polpette di peperoni vegane, semplicissime e veloci da preparare.

Ottime per antipasto, per un apericena o, se accompagnate con un bel piatto di verdura, anche come secondo.

### **Ingredienti per 8 polpette**

**300 g di peperoni**

**200 g di patate**

**60 di pane raffermo**

**olio**

**pangrattato**

Per prima cosa lavare i peperoni sotto l'acqua corrente, tagliarli a metà, eliminare i semi e i filamenti bianchi interni e tagliarli a dadini.

Cuocere i peperoni in padella con olio e sale per circa 20/30 minuti, senza coperchio in modo che rimangano asciutti e croccanti.

Nel frattempo lavare le patate e cuocerle in abbondante acqua con la buccia. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 min, fino a che non diventano morbide.

Frullare le patate con metà dei peperoni fino ad ottenere una crema, aggiungere la restante metà dei peperoni a tocchetti, e il pane raffermo precedentemente ammollato in acqua e sbriciolato.

**Amalgamare bene il composto.**



**Versare il pangrattato su un foglio di carta di alluminio e versare all'interno un cucchiaino di impasto. Formare le polpette e adagiarle sulla placca del forno.**



**Cuocere a 180 ° per circa 15 minuti.**

[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

---

[Gateau di patate](#)



Oggi vi proponiamo un classico: il gateau di patate! Un piatto unico molto semplice e anche veloce da preparare, che ben si presta ad essere personalizzato in tanti modi e può essere anche un ottimo svuota frigo. Noi infatti l'abbiamo preparato con rimanenze di prosciutto cotto e provola!

### **Ingredienti**

400 g di patate rosse (circa 2 patate medie)  
90 g di prosciutto cotto di 3 0 4 mm di spessore  
40 g di provola  
3 cucchiaini pieni di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di pangrattato  
1 uovo  
olio evo  
un pizzico di noce moscata  
sale e pepe

### **Preparazione**



Lavate e pelate le patate e mettetele sotto acqua fredda corrente. Immergetele completamente in un tegame di acqua e portate a bollore a fuoco medio. Quando l'acqua bolle, fate cuocere le patate per circa 10/15 minuti, finché non saranno morbide.

Nel frattempo tagliate a dadini il prosciutto cotto e la provola.



Quando le patate saranno sufficientemente morbide, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare leggermente. Dopodiché passatele nello schiacciapatate.



In una ciotola aggiungete un uovo alle patate schiacciate e mescolate rapidamente in modo che l'uovo

si amalgami bene alle patate. Aggiungete quindi il prosciutto cotto e la provola tagliati a dadini e mescolate. Aggiungete un filo d'olio evo, un pizzico di noce moscata, un cucchiaio di pangrattato per addensare un po' il composto e infine aggiustate di sale e pepe.

Una volta ottenuto un composto omogeneo e sodo, mettetelo in una pirofila in alluminio, eventualmente con della carta da forno. Spolverate leggermente la superficie con un altro po' di parmigiano grattugiato, in modo da ottenere poi quasi una gratinatura in forno, e infornate per circa 10 minuti in forno già caldo a 175°C.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)