

San Pietro al forno con patate



Il pesce San Pietro ha una carne bianca soda e gustosa, saporita e delicata al tempo stesso. In questa ricetta lo prepariamo intero al forno con le patate, ma si trova anche già in filetti, guarda la nostra ricetta dei [filetti di San Pietro su crema di asparagi](#).

Ingredienti per 4 persone

1 pesce San Pietro intero (circa 800 g)

800 g di patate

1 cipollotto

olio

sale

pepe rosa

rosmarino

Per prima cosa pulire le patate, tagliarle a dadini e sbollentarle in acqua già calda per circa 8 minuti.

Scolare le patate e lasciarle asciugare su un canovaccio.

Nel frattempo lavare il San Pietro, se necessario pulirlo eliminando le viscere interne e condirlo con olio.

Adagiare le patate su un teglia coperta da carta da forno, salare leggermente e mescolarle bene. Posizionare il pesce al centro, aggiungere la cipolla, il pepe rosa e il rosmarino tritato.



Cuocere in forno a 180 ° e dopo circa 20 minuti verificate la cottura del pesce. Se è pronto trasferirlo in un piatto per pulirlo e rimettere in forno le patate con il grill per farle dorare.



Il San Pietro di sfiletta molto bene, otterrete dei filetti perfetti da impiattare con le patate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Frittata con le zucchine



La frittata con le zucchine è buona, profumata e soprattutto veloce da fare. Perfetta come secondo ma ottima anche come antipasto o fingerfood per un apericena...e per una cena a base di frittata, guarda anche la nostra ricetta della [frittata con la mentuccia](#).

Ingredienti per 2 persone

2 uova

3 zucchine medio/piccole

10 fiori di zucca

basilico

olio

sale

Per prima cosa pulire le zucchine, eliminando le due estremità, e tagliarle a dadini.

Cuocere le zucchine con un filo d'olio in una padella di dimensione adatte per le dosi della frittata.



Mentre le zucchine sono sul fuoco, pulire i fiori di zucca, eliminando il pistillo centrale, lavarli sotto l'acqua corrente e tagliarli a striscioline.

Quando le zucchine sono quasi cotte, aggiungere un po' di sale, i fiori di zucca, il basilico e cuocere ancora per 5 minuti.



Nel frattempo rompere le uova in un piatto, salare e con un forchetta sbattere il composto fino a renderlo omogeneo e spumoso.

Aggiungere alle zucchine un altro po' di olio e trasferire le uova nella padella.

Cuocere la frittata da un lato e dopo qualche minuto, con l'aiuto di un piatto rovesciarla e cuocerla dall'altro lato.



Dopo circa 7/8 minuti di cottura la frittata è pronta per essere mangiata calda su una fettina di pane tostato.



[Torna alla Home](#)

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

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Filetti di merluzzo in salsa verde](#)



Per una cena veloce e sana vi proponiamo i filetti di merluzzo in salsa verde: filetti di merluzzo cotti in padella accompagnati da una crema di piselli e zucchine.

Ingredienti per 2 persone

2 filetti di merluzzo
1 zuccina
... g di piselli
olio evo
sale qb
pepe qb

Preparazione

Per prima cosa preparate la salsa verde. Mettete un filo d'olio evo in una padella e cuocete i piselli freschi a fuoco abbastanza alto. Nel frattempo tagliate grossolanamente la zuccina a pezzetti e mettetela a cuocere in un'altra padella, sempre a fuoco abbastanza alto, con un filo d'olio evo. Quando i piselli e i pezzetti di zuccina si saranno ammorbiditi (dopo circa 10 minuti), toglieteli dal fuoco e passateli al frullatore. Frullate piselli e zuccina fino ad ottenere una crema verde omogenea. Aggiustate di sale e pepe macinato al momento e, se necessario, un altro po' di olio e mettete la salsa da parte.

In un'altra padella mettete a cuocere i filetti di merluzzo per 15 minuti circa, girandoli di tanto in

tanto. A fine cottura aggiungete sale e pepe macinato al momento. Impiattate i filetti, conditeli con un po' d'olio e accompagnateli con la salsa precedentemente preparata.



In pochi minuti avrete preparato una cena sana, leggera e gustosa!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Crudità di finocchi in salsa agli agrumi](#)



Oggi vi proponiamo un piatto fresco, sano e veloce per affrontare al meglio questa caldissima estate senza rinunciare al gusto: crudità di finocchi in salsa agli agrumi.

Un'idea alternativa alla solita insalata, che unisce la cremosità della salsa alla croccantezza del finocchio!

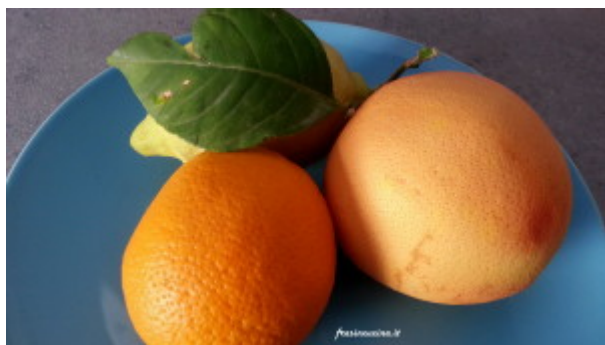
Ingredienti per 2 persone

**1 finocchio (2 se sono piccoli)
succo di 1 arancia
succo di 1 pompelmo rosso
succo di 1/2 limone
4 cucchiaini di maionese
1 goccia di aceto balsamico
olio evo
finocchietto selvatico per decorare**

Preparazione

Lavate il finocchio, privatelo delle sue barbette e tagliatelo a fettine spesse qualche millimetro. Posizionate le fette di finocchio sul piatto da portata e condite con olio evo.

Nel frattempo preparate la salsa agli agrumi.



Spremete un'arancia, un pompelmo rosso e 1/2 limone, filtrate i succhi dei tre agrumi e mescolateli insieme. In una ciotola mettete 4 cucchiaini di maionese, aggiungete una goccia di aceto balsamico e mescolate. Diluite la maionese aggiungendo il succo dei tre frutti, versandolo a filo in modo da regolare la densità e il sapore della salsa.

Cospargete i finocchi con la salsa agli agrumi e decorate con qualche rametto di finocchietto selvatico. In alternativa, potete decorare con le barbette del

finocchio stesso.



In pochi minuti la vostra crudità sarà pronta, senza accendere i fornelli!

Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Zucchine ripiene](#)



Oggi vi proponiamo le zucchine ripiene con prosciutto cotto e formaggio, un piatto unico ideale da preparare in anticipo, buono per cena ma anche per il pranzo in ufficio il giorno successivo.

Ingredienti per 4 persone

6 zucchine grandi circa 1kg
200 g di patate
150 g di prosciutto cotto
150 g scamorza
1 cipollotto
olio
sale
pangrattato
noce moscata

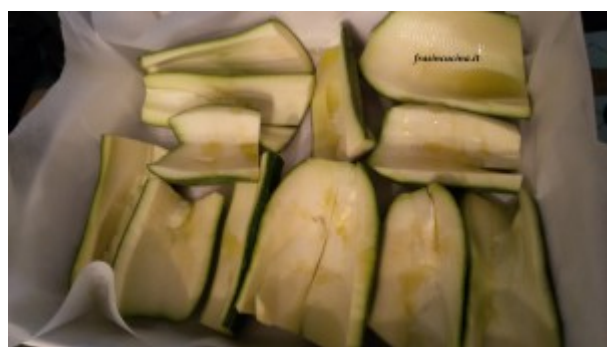
Per prima cosa mettere a bollire le patate e per velocizzare la cottura potete cuocerle direttamente in acqua già pulite e tagliate a dadini.

Nel frattempo pulire le zucchine, eliminare le estremità e lavarle sotto l'acqua corrente.

Asciugare le zucchine e tagliarle a metà nel senso della lunghezza, se necessario tagliarle ancora a metà nell'altro senso.

Con l'aiuto di un coltellino eliminare la parte interna bianca e tagliarla in piccole striscioline.

Coprire una teglia con carta da forno, mettere un filo d'olio, posizionare le barchette di zucchine all'interno e salare.



Nel frattempo soffriggere leggermente il cipollotto con un filo di olio, aggiungere la parte interna delle zucchine e lasciar cuocere con un po' di acqua per circa 15 minuti.

Aggiungere a questo punto le patate già bollite, salare

e cuocere ancora per altri 10 minuti.

Tagliare il prosciutto cotto in piccoli pezzi e la scamorza a dadini.

Non appena le patate e le zucchine sono pronte, lasciarle raffreddare per qualche minuto e poi frullare il tutto fino ad ottenere una crema.

Aggiungere il prosciutto e il formaggio e una grattata di noce moscata.



Con l'aiuto di un cucchiaio mettere il ripieno nelle zucchine e spolverare la parte superiore con un po' di pangrattato.

Aggiungere nella teglia mezzo bicchiere di acqua e cuocere in forno ventilato a 180 °per circa 40 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Gamberi gratinati e involtini di salmone](#)



Con l'utilizzo di 3 ingredienti, gamberi, salmone e zucchine, ecco un simpatico piatto da presentare sia come aperitivo che come antipasto: gamberi gratinati e involtini di salmone.

Ingredienti per 2 persone

2 zucchine medie

6 gamberi

100 g di salmone affumicato

pan grattato

sale

olio

Per prima cosa lavare le zucchine, tagliare le estremità e tagliare a fettine sottili nel senso della lunghezza. Grigliare le fettine su una padella antiaderente; dopo la cottura disporle su un piatto, condire con sale ed olio e lasciarle raffreddare.



Pulire i gamberi lasciandoli interi ed eliminando soltanto l'intestino interno. Lavarli sotto l'acqua corrente e asciugarli con un foglio di carta da cucina.

Avvolgere ogni gambero con una fetta di zuccina e disporli ad uno ad uno in una teglia ricoperta da carta



da forno.

Ricoprire i gamberi con il pangrattato e un filo d'olio ed infornare in forno caldo a 180° per circa 15 minuti.

Mentre i gamberi sono in forno, preparare gli involtini di salmone. Stendere una fettina e sopra di questa una o due fettine di zuccina. Arrotolare in modo da creare un involtino e adagiare in un piattino.

Impiattare i gamberi, aggiungere un filo d'olio e servire.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri antipasti](#)

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

[Vedi tutte le Ricette](#)

La Panzanella



La panzanella è un piatto che la mia mamma preparava sempre e che mia sorella ed io da bambine rifiutavamo sistematicamente, credendo che non ci piacesse!

In questi giorni di caldo torrido ho ripensato alla panzanella della mia mamma, che solo a vederla dava la sensazione di freschezza, ed ho deciso di prepararla anch'io. Lei la prepara a modo suo, con le verdure crude che trova in frigorifero, per non buttare via il pane secco dei giorni precedenti. Io ho cercato invece di avvicinarmi un po' di più alla ricetta tradizionale della panzanella toscana!

Ingredienti per 2 persone

200 g di pane raffermo

1 pomodoro da insalata o pomodori ciliegini

1 cipolla (preferibilmente rossa)

15/20 foglie di basilico

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

olio evo

sale qb

pepe macinato al momento

Preparazione

Tagliate la cipolla e mettetela in ammollo in acqua con un po' di aceto di vino bianco. Tagliate a pezzetti il

pomodoro o i pomodorini ciliegini e privateli dei semi, poi metteteli da parte.

Bagnate il pane raffermo (io ho usato sia la mollica che la crosta) sempre con una soluzione di acqua e aceto di vino bianco finché non si sarà ammorbidito. Strizzatelo e spezzettatelo grossolanamente con le mani, dopodiché trasferitelo in una teglia o in una ciotola abbastanza grande. Togliete la cipolla dalla soluzione di ammollo ed aggiungetela al pane. Aggiungete anche i pomodori.

Spezzettate le foglie di basilico in maniera grossolana con le mani e aggiungetelo al resto.

Condite con olio evo, sale e pepe macinato al momento e la vostra panzanella è pronta.



La panzanella è un piatto povero della tradizione contadina toscana, un piatto che non richiede cottura e che quindi è perfetto come piatto unico per l'estate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Pollo con i peperoni](#)



Il pollo con i peperoni è un piatto tipico della domenica estiva in Ciociaria...non è proprio un piatto fresco e leggero ma vi assicuro che mangiato all'ombra in giardino è perfetto.

In questa versione lo proponiamo con un accompagnamento di cous cous, condito con il sughino di cottura del pollo e con l'aggiunta di formaggio e olive. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

600 g di pollo (meglio se di campagna e ruspante)

4 peperoni

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

sale

olio

1/2 bicchiere di vino bianco

Per il cous cous

1 bicchiere di acqua

1 bicchiere di cous cous

olive taggiasche

formaggio tipo scamorza o Galbanino

Preparazione del pollo

Per prima cosa pulire il pollo, tagliarlo a pezzi metterlo in una casseruola, meglio se in ghisa, con un filo di olio. Lasciar rosolare per qualche minuto a fuoco medio, salare e sfumare con il vino bianco. Cuocere ora a fuoco medio per circa 40 minuti e aggiungere man mano acqua

calda.



Nel frattempo, pulire i peperoni: lavarli sotto l'acqua corrente, togliere la parte interna e i semi e tagliare in piccoli pezzi. Quando sono trascorsi circa 40 minuti dall'avvio della cottura del pollo, aggiungere i peperoni, ancora un po' di acqua calda, il concentrato di pomodoro e lasciar cuocere per altri 20/30 minuti, fino a che i peperoni non diventano morbidi.



Trasferire in un piatto da portata e servire.



E' ottimo anche mangiato freddo e per renderlo un piatto unico potete accompagnarlo con un po' di cous cous.

Preparazione cous cous

Scaldare un bicchiere di acqua in un pentolino, non appena bolle salare leggermente abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di cous cous, un filo di olio. Spegnerne la fiamma e lasciar riposare per 7/8 minuti coperto con un piatto.

Sgranare il cous cous, condire con il sughino del pollo, aggiungere a piacere olive e del formaggio tagliato a dadini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Baccalà con ceci e patate](#)



Il Baccalà con ceci e patate è un piatto ricco e gustoso, più che un semplice secondo è proprio un piatto unico. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di patate pulite

350 g di filetto di baccalà già ammollato

3 pomodori maturi

150 g di ceci lessi

1 scalogno

olio

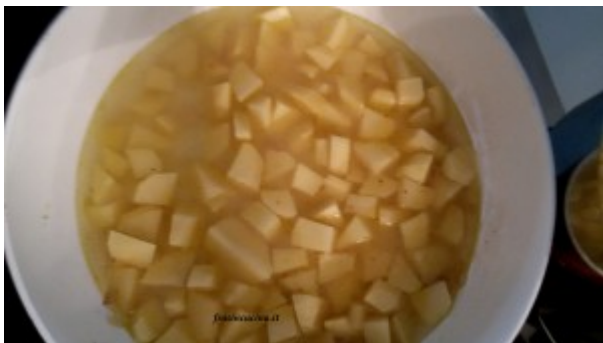
sale

pepe

Per prima cosa, mettere ammollo i ceci per almeno 8 ore, poi lessateli con la pentola a pressione e teneteli da parte nel liquido di cottura.

In alternativa e per rendere la preparazione più veloce potete utilizzare quelli in scatola già lessati.

Pulire lo scalogno, tagliarlo finemente e rosolarlo in una casseruola con un filo d'olio. Nel frattempo sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e aggiungerle allo scalogno. Rosolare qualche minuto a fuoco vivo, salare e pepare. Aggiungere un bicchiere di acqua e abbassare la fiamma. Cuocere per circa 20



minuti.

Mentre le patate continuano a cuocere pelare i pomodori e tagliarli a tocchetti. Ritagliare il baccalà in porzioni più piccole e aggiungerlo, insieme ai pomodori alle patate.

Aggiungere anche i ceci e cuocere ancora per circa 10/15 minuti.



A fine cottura, regolare di sale, aggiungere un filo di olio a crudo e servire.

Idea per il pranzo a lavoro: se vi avanza un po' di condimento, utilizzatelo per la pasta da portare in ufficio il giorno successivo! Una bontà.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Quenelles di patate con salmone



Le quenelles di patate lesse con salmone sono un piatto unico molto saporito e veloce da preparare. Ottimo per una cena estiva, di ritorno dal mare, da gustare anche tiepida, magari con un vino bianco fresco e sapido.

Ingredienti

200 g di salmone affumicato
3 patate (di medie dimensioni)
olio evo
sale di Cervia
pepe macinato al momento

Preparazione

Lessate le patate, mettendole a bollire con la buccia in una pentola di acqua. Lasciate bollire per circa 10-15 minuti. Durante la cottura, infilate con una forchetta le patate per valutare la morbidezza, e quindi il grado di lessatura, raggiunta. Non mettete sale nell'acqua.

Quando le patate si saranno lessate e risulteranno abbastanza morbide, scolatele e mettetele da parte a raffreddare. Una volta raffreddate, pelate le patate e schiacciatele con lo schiacciapatate all'interno di una

ciotola. Aggiungete olio evo, sale di Cervia e macinatevi sopra un po' di pepe. Mescolate bene e iniziate a fare delle quenelles di patate aiutandovi con due cucchiari.

Disponete le quenelles di patate così ottenute su un piatto e ricoprite ciascuna quenelle con il salmone affumicato.

La preparazione è davvero semplice e veloce e il risultato è un piatto delicato che, data la sua consistenza, si scioglie in bocca. Può essere preparato come piatto unico, ma riducendone opportunamente le quantità è ottimo anche come antipasto.

Suggerimento: se volete ottenere un piatto ancora più profumato e avete più tempo da dedicarci, vi suggeriamo di marinare il salmone con dei rametti di aneto per almeno 48 ore prima di servirlo. In questo caso, mettete dei rametti freschi di aneto sul salmone e adagiatelo sulla marinata ottenuta mescolando sale grosso e zucchero di canna. Lasciate in frigorifero per almeno 24 ore. Dopodiché togliete la marinata e asciugate il salmone del liquido che si sarà prodotto durante la marinatura. Rimettete la marinata e adagiatevi il salmone sul lato opposto. Rimettete quindi in frigorifero per altre 24 ore.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)