

Seppie con bietola



Secondo con contorno, un piatto unico appetitoso e saporito, ecco a voi la ricetta: Seppie con bietola.

Ingredienti per 2 persone

300 g di seppioline

1 kg di bietola

3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

olio

vino bianco

peperoncino

Per prima cosa pulire la bietola, eliminare la parte inferiore delle coste, lavare accuratamente e cuocere in acqua bollente per circa 10 minuti.

Scolare e lasciare da parte.

Nel frattempo, lavare le seppioline e metterle a cuocere in una padella con un filo d'olio, vino bianco e il concentrato di pomodoro.

Dopo circa 10 minuti, aggiungere la bietola precedentemente lessata, un pizzico di peperoncino, un filo d'olio e lasciar cuocere per circa 30/30 minuti.

In questa versione ho utilizzato delle seppioline congelate, ma la stessa ricetta può essere realizzata anche con le seppie più grandi, facendo attenzione ai tempi di cottura.

Impiattare e servire con una fetta di pane casereccio tostato.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)



[Rotolini di calamari](#)



Rotolini di calamari con agretti e rosti di patate... un'idea originale, colorata per un secondo sano e gustoso. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di calamari medio-piccoli

una manciata di pinoli

olio evo

limone

300 g di agretti

2 patate

1 rametto di rosmarino

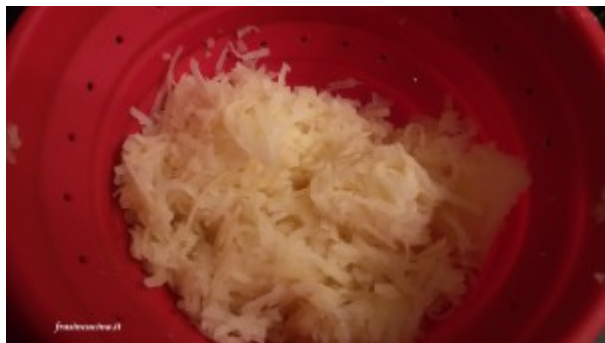
sale

pepe

Questa ricetta prevede tre step di preparazione: agretti, calamari e patate, in realtà sono tre ricette combinate insieme, ma potete benissimo fare soltanto i calamari e accompagnarli con un altro contorno o seguire la ricetta per le verdure e utilizzarle in un'altra occasione

Per prima cosa prepariamo il rosti di patate.

Pulire le due patate, lavarle sotto l'acqua corrente, asciugarle per bene e grattugiarle. Lasciare qualche minuto in uno scolapasta in modo che eliminino il liquido.



Scaldare in una padella un filo di olio, non troppo perché non devono friggere, aggiungere le patate ben strizzate, sale, pepe e un rametto di rosmarino.

Far cuocere a fuoco lento per circa 20/25 minuti, girandole di tanto in tanto.



A cottura ultimata devono risultare morbide all'interno e leggermente croccanti in superficie.

Mentre le patate sono sul fuoco pulire i calamari, staccare la testa ed eliminare il contenuto della sacca, facendo attenzione a togliere anche la cartilagine trasparente.

Staccare la pelle esterna tirandola via con le mani e, con l'aiuto delle forbici, separare i tentacoli dalla testa e tenerli da parte.

Lavare i calamari e i tentacoli sotto l'acqua corrente. Tagliare i calamari a metà ed aprirli a libro. Lasciar sgocciolare qualche minuto.

Nel frattempo pulire gli agretti eliminando le radici e lavarli sotto l'acqua corrente. Portare ad ebollizione

una pentola di acqua e non appena arriva ad ebollizione, cuocere la verdura per circa 10 minuti. Scolare gli agretti e tuffarli in una ciotola di acqua fredda e ghiaccio. In questo modo rimarranno croccanti e di un colore verde brillante. Non appena raffreddati trasferire in un piatto e condire con un filo di olio.



Passiamo ora alla cottura dei calamari. Scaldare una padella antiaderente, tostare per qualche minuto una manciata di pinoli e aggiungere i calamari, adagiandoli bene a contatto con la superficie della padella.



Dopo qualche minuto girarli dall'altro lato, aggiungere un filo di olio e una spruzzata di limone.

Piano piano, con il calore, i calamari tenderanno ad arrotolarsi.



Il tempo di cottura dipende dalla grandezza del calamaro, in questo caso sono bastati circa 10 minuti. A cottura ultimata, impiattare i calamari con gli agretti e le patate e aggiungere un filo di olio a crudo.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Filetti di merluzzo su crema di carote**](#)



Un secondo leggero e colorato, i filetti di merluzzo su crema di carote con contorno di agretti. Ecco la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

300 g di filetti di merluzzo congelati

3 carote

1/4 di porro

pangrattato

farina per polenta istantanea

olio

sale

per contorno

1 mazzetto di agretti

Per prima cosa pulire le carote e il porro, tagliarli a rondelle e metterli in una pentola con un bicchiere di acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale. Lasciar cuocere fino a che le carote non diventano morbide e se necessario durante la cottura aggiungere un po' di acqua.



Mentre la cottura delle carote prosegue preparare in un piatto un mix di pangrattato e farina per polenta istantanea. Rotolare nella panatura il filetti di merluzzo precedentemente scongelati.

Nel frattempo scaldare un filo di olio in una padella e cuocere a fuoco lento il pesce per circa 15 minuti, girandolo di tanto in tanto.



Mentre il pesce cuoce, frullare le carote con un mixer ed utilizzare la crema come base per il merluzzo.

Come contorno vi proponiamo gli agretti o barba di frate, appena scottati in padella e conditi con un filo di olio e limone.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Involtini di bresaola con stracchino](#)



Siete tornati tardi da lavoro e non avete voglia di cucinare? Se avete in frigo delle fettine di bresaola e dello stracchino, con un po' di fantasia potete preparare un secondo leggero o un antipasto sfizioso.

Ingredienti per 2 persone

12 fettine di bresaola sottili

12 cucchiaini di stracchino

erba cipollina

Adagiare le fettine di bresaola su un tagliere e riempire ciascuna fettina con un cucchiaino di stracchino. Arrotolare per formare un involtino.



Con un po' di pazienza potete legare ogni involtino con un filo di erba cipollina facendo attenzione a non spezzarlo quando fate il nodino.

Se non avete lo stracchino potete utilizzare un altro formaggio spalmabile o della ricotta.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Uova al pomodoro](#)



Uova al pomodoro...semplici, colorate, profumate...un gustoso secondo della tradizione livornese. Sono molto veloci e semplici da preparare...ecco a voi la ricetta!

Ingredienti per 2 persone

4 uova

200 g di passata di pomodoro

olio evo

2 foglie di basilico

sale

Per prima cosa, scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere la salsa di pomodoro e il sale. Cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti, fino a che non diventa densa. A fine cottura aggiungere 2 foglie di basilico tagliate a pezzetti.



Aprire le uova e versarle una alla volta nella padella. Salare leggermente e coprire con un coperchio.

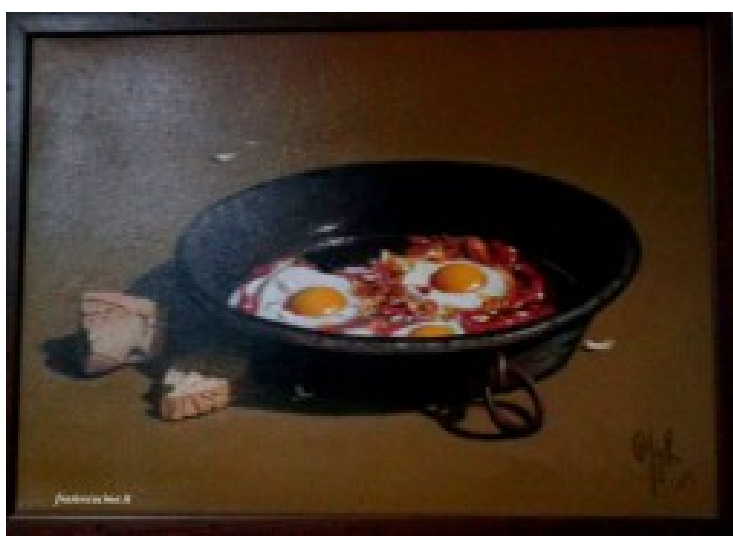


Cuocere per circa 7/8 minuti, facendo attenzione a non far addensare troppo il tuorlo ma anche a non lasciare crudo l'albume.

Servire calde, accompagnandole con una bella fetta di pane casereccio indispensabile per fare la scarpetta!!!



Questa ricetta la dedichiamo al Pittore livornese Mario Ughi che aveva rappresentato in una delle sue opere questo piatto tipico della cucina labronica.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Bocconcini di pollo con pesto di erba cipollina alla](#)

ricotta



Protagonista della ricetta è senza dubbio il pesto di erba cipollina alla ricotta, usato in questo piatto per condire e arricchire di sapore dei bocconcini di pollo. Si può utilizzare anche con il pollo a fettine cotte alla griglia. E' un piatto molto fresco, tanto che è ottimo anche gustato freddo... un'idea per utilizzare le erbe aromatiche in cucina.

Ingredienti per 2 persone

1 petto di pollo
35 g di erba cipollina
40 g di mandorle
30 g di pecorino
1 spicchio d'aglio (piccolo)
1 cucchiaio abbondante di ricotta
olio evo
sale qb
pepe qb (possibilmente macinato al momento)

Preparazione

Iniziamo a preparare il pesto. Tagliate a pezzetti il pecorino e tritatelo insieme con l'erba cipollina, le mandorle e l'aglio con un filo di olio evo, possibilmente nel mortaio, altrimenti nel mixer. Solo in ultimo aggiungete la ricotta (se la mettete subito,

la ricotta farà da legante e non si triteranno bene le mandorle). Tagliate il petto di pollo a pezzetti, ottenendo i cosiddetti bocconcini. Mettete un filo di olio evo in una padella antiaderente e portate l'olio ad alta temperatura. Mettete quindi in padella i bocconcini di pollo e lasciate cuocere. Ad alta temperatura le sostanze nutritive della carne "caramellizzano", formando quella sorta di crosticina che dà grande sapore alla carne. Lasciate quindi che i bocconcini di pollo "caramellizzino" da un lato, prima di mescolare e di girarli. Quando si sarà formata la crosticina, i pezzetti di pollo inizieranno a staccarsi da soli dalla padella. Solo a questo punto fate cuocere dall'altro lato e mescolate secondo lo stesso principio. Impiattate i bocconcini di pollo ricoperti con il pesto che avete preparato.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[**Filetto di San Pietro su
crema di asparagi**](#)



Il Filetto di San Pietro su crema di asparagi è un'ottima cena light, secondo e contorno in un piatto unico. Il procedimento sfrutta la cottura a vapore, sia per il pesce che per le verdure, molto semplice, veloce e soprattutto sana.

Ingredienti per 2 persone

2 filetti di San Pietro

500 g di asparagi

2 patate

olio evo

sale

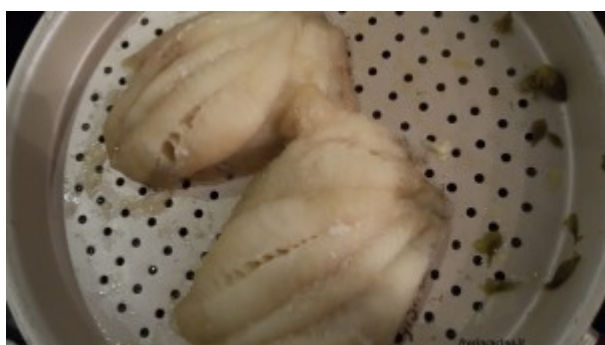
pepe

Per prima cosa pulire gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Lavarli sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore.



Nel frattempo, pulire le due patate, lavarle e tagliarle in piccoli pezzi. Se c'è ancora spazio sulla griglia della pentola a vapore, cuocerle insieme agli asparagi, altrimenti aspettare la cottura di questi per poi passare alle patate.

Una volta ultimata la cottura delle verdure, tenerle da parte ed utilizzare la stessa pentola per cuocere il pesce. Lavare i filetti sotto l'acqua corrente e cuocerli a vapore per circa 10/15 minuti.



Mentre il pesce cuoce, tagliare gli asparagi in piccoli pezzi e poi frullarli fino ad ottenere una crema. Tenere da parte qualche punta per la decorazione del piatto.

Condire con olio, sale e una macinata di pepe e trasferire la crema al centro dei piatti, in modo da formare un morbido letto per il pesce.

Frullare ora le patate, aggiungere sale e pepe e mettere la crema in un sac a poche.



Una volta ultimata la cottura dei filetti, adagiarli sulla crema di asparagi. Decorare il piatto con la crema di patate e le punte di asparagi.

Condire il tutto con un filo di olio extra vergine d'oliva e il vostro secondo con contorno light è pronto.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Sformatini di broccoli con stracchino](#)



L'idea di questi sformatini è nata da avanzi della sera precedente, un po' di broccoli, un po' di stracchino ed ecco a voi un secondo gustoso o perché no, un antipasto sfizioso.

Ingredienti per 4 sformatini

150 g di broccoli
200 g di patate
100 g di stracchino
pangrattato
burro per gli stampini
olio evo
sale
pepe
noce moscata
2/3 anacardi

Per prima cosa lessare i broccoli in acqua bollente, scolarli al dente e tuffarli in acqua fredda per far sì che mantengano il colore verde brillante.

Nel frattempo lessare le patate e non appena sono cotte sbucciarle e tagliarle a dadini.

Ripassare i broccoli in padella con un filo d'olio e sale.



Frullate lo stracchino fino a farlo diventare una crema omogenea, non è necessario aggiungere altro, dovrebbe essere già sufficientemente morbido. Trasferire la crema ottenuta in un sac a poche.



Frullate poi le patate con i broccoli, aggiustate di sale, aggiungete una macinata di pepe e di noce moscata. Il risultato deve essere una crema densa.



Imburrate 4 stampini di alluminio usa e getta, spolverizzate con il pangrattato e trasferire il composto di broccoli e patate, fino a circa metà dello stampino. Con il sac a poche aggiungere una noce di stracchino e ricoprire con il composto di broccoli,

fino al riempimento dello stampino.



Infornare a 180° in forno ventilato per circa 15 minuti.



Nopn appena gli sformatini sono cotti, lasciarli raffreddare qualche minuto, con l'aiuto della punta di un coltello staccare i bordi e trasferirli nel piatto. Con il sac a poche creare un ciuffettino di stracchino e guarnirlo con la granella di anacardi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi altri antipasti](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Omelette con i carciofi](#)



L'omelette con i carciofi è un'altra idea di secondo salvacena.

Ingredienti per 2 persone

2 uova

1-2 carciofi

mentuccia

2 sottilette

sale

olio evo

latte

pepe

Anche qui, come per gli [involtini di petto di pollo con i carciofi](#), se avete preparato la [pasta con i carciofi](#) e il condimento è risultato troppo abbondante potete utilizzarlo come ripieno dell'omelette e velocizzare la preparazione della cena.

Altrimenti per prima cosa è necessario pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti in una ciotola con acqua e limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Cuocere i carciofi a fuoco lento per 20/30 minuti con un filo di olio, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua fino a che i carciofi non diventano

morbidi.

Lasciar raffreddare e nel frattempo rompere le uova in una ciotola, aggiungere il sale, il pepe, e un filo di latte. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso.



Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, versare il composto e cuocere a fuoco lento. Non appena le uova iniziano a rapprendersi, con l'aiuto di una paletta di legno, sollevare piano piano l'omelette per staccarla dalla padella. Cuocere per qualche minuto senza mai girarla, non appena la parte a contatto con la padella inizia a dorare e la parte superiore è sempre un po' cruda aggiungere i carciofi e le due sottilette.

Chiudere l'omelette a mezzaluna e spegnere il fuoco, in modo che il formaggio fonda piano piano.

Non sempre riesce perfetta...anzi questa volta la parte superiore presenta più di qualche buchino ma vi assicuro che è buonissima lo stesso!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

[Involtini di petto di pollo con carciofi](#)



Gli involtini di petto di pollo con carciofi sono un secondo piatto gustoso e saporito.

Ingredienti per 2 persone

150 g di petto di pollo in fette sottili

1-2 carciofi

mentuccia

vino bianco

sale

olio evo

Se avete preparato la [pasta con i carciofi](#) e il condimento è risultato troppo abbondante potete utilizzarlo come ripieno degli involtini e velocizzare la preparazione della cena.

Altrimenti per prima cosa è necessario pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti in una ciotola con acqua e limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Cuocere i carciofi a fuoco lento per 20/30 minuti con un filo di olio, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua fino a che i carciofi non diventano morbidi.

Lasciar raffreddare e nel frattempo stendere le fettine di petto di pollo sul piano di lavoro. Riempire ciascuna fettina con un cucchiaino di carciofi, arrotolare e chiudere i lembi con uno stuzzicadenti.



Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, aggiungere gli involtini, salare e rosolare su tutti i lati, sfumare con il vino bianco e cuocere per circa 10/15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)