

# *La Pasta*

## *(volume II )*



*a cura de I sapori di casa* <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/>

# Pasticcio con verdure e taleggio

## Ingredienti:

1 CONFEZIONE DI SFOGLIA GREZZA RANA  
2 MELANZANE LUNGHE  
3-4 ZUCCHINE  
2 PEPERONI ROSSI  
1 PORRO  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
100 GR DI TALEGGIO  
PARMIGIANO GRATTUGIATO Q.B.  
SALE E PEPE  
OLIO EVO Q.B.

## Ingredienti per la besciamella:

1 LITRO DI LATTE INTERO (BOLLENTE)  
100 GR DI BURRO  
SALE Q.B.  
6 CUCCHIAI DI FARINA



## Preparazione:

- 1) COME PRIMA COSA HO PULITO E TAGLIATO LE VERDURE A LISTARELLE SOTTILI. LE HO MESSE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO IL PORRO TAGLIATO A RONDELLE FINI E L'AGLIO. HO COTTO PER CIRCA 20-25 MINUTI INSAPORENDO CON SALE E PEPE.
- 2) A QUESTO PUNTO HO PREPARATO LA BESCIAMELLA: METTENDO IN UNA CASSERUOLA A FUOCO BASSO IL BURRO A PEZZETTI E HO AGGIUNTO MAN MANO LA FARINA, MESCOLANDO ENERGICAMENTE CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO. QUANDO IL BURRO HA ASSORBITO TUTTA LA FARINA MAN MANO HO AGGIUNTO IL LATTE BOLLENTE MESCOLANDO IN CONTINUAZIONE CON UNA FRUSTA, AGGIUSTANDO DI SALE E METTENDO UNA BELLA GRATTATA DI NOCE MOSCATA. OVVIAMENTE LA BESCIAMELLA DEVE AVERE UNA CONSISTENZA NE TROPPO DENSA NE TROPPO LIQUIDA. QUANDO LA BESCIAMELLA È STATA PRONTA HO AGGIUNTO IL TALEGGIO A PEZZETTI MESCOLANDO FINO A CHE SI È SCIOLTO.
- 3) HO PRESO LA PIROFILA HO MESSO UN PAIO DI CUCCHIAI DI BESCIAMELLA SUL FONDO, SPARGENDOLA PER BENE, HO MESSO LA LASAGNA E QUINDI PROCEDUTO PER STRATI METTENDO PRIMA LA VERDURE, POI LA BESCIAMELLA E QUINDI HO SPOLVERIZZATO CON IL GRANA.
- 3) AD ESAURIMENTO DEGLI INGREDIENTI HO COPERTO LA LASAGNA CON UN PAIO DI CUCCHIAI DI VERDURE, ANCORA BESCIAMELLA E GRANA.
- 4) HO COPERTO LA PIROFILA CON CARTA STAGNOLA ED HO COTTO IN FORNO PRERISCALDATO A 180° PER CIRCA 20 MINUTI, PASSATO IL PERIODO HO LEVATO LA STAGNOLA ED HO FATTO CUOCERE CON COTTURA SOLO DALL'ALTO PER ALCUNI MINUTI.

# Conchiglie alla crema di tonno

## *Ingredienti: (3 persone)*

250 GR DI CONCHIGLIE  
100 GR DI FORMAGGIO SPALMABILE LIGHT  
1 SCATOLETTA DI TONNO AL NATURALE  
1 MAZZETTO DI RUCOLA  
1 MANCIATA DI CAPPERI  
1 SPICCHIETTO D'AGLIO (FACOLTATIVO)  
PEPERONCINO A SCAGLIE  
SALE Q.B.  
UN CUCCHIAINO D'OLIO EVO



### Preparazione:

1) HO MESSO A BOLLIRE L'ACQUA PER LA PASTA E NEL FRATTEMPO IN UNA TERRINA HO SBRICCIOLATO IL TONNO AIUTANDOMI CON UNA FORCHETTA,HO AGGIUNTO POI CAPPERI.



2) A QUESTO PUNTO HO MESSO IL FORMAGGIO SPALMABILE ASSIEME AD UN MESTOLINO D'ACQUA DI COTTURA E HO MESCOLATO FORMANDO UNA CREMINA MORBIDA.

3) HO COMPLETATO AGGIUNGENDO LA RUCOLA TRITATA,L'AGLIO TRITURATO IL PEPERONCINO,E UN CUCCHIAINO D'OLIO AGGIUSTANDO DI SALE..I RISULTATO È LA CREMINA CHE VEDETE QUI SOTTO 😊



4) PER FINIRE HO SCOLATO LA PASTA E L'HO MANTECATO NELLA TERRINA...SERVITE SUBITO 😊 ))



ED ECCO QUI UNA VALIDA ALTERNATIVA LIGHT CHE NON TRALASCIA PERÒ IL GUSTO ED IL SAPORE!!!

# Sedanini spadellati all'ortolana

## **Ingredienti per 4 persone:**

350 GR DI SEDANINI  
2 MELANZANE LUNGHE E STRETTE  
3 ZUCCHINE  
10 POMODORINI A CILIEGINA  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
UN CUCCHIAINO D'OLIO EVO  
PECORINO ROMANO Q.B.  
SALE Q.B.  
PEPERONCINO FACOLTATIVO



## **Preparazione:**

1) HO TAGLIATO LE ZUCCHINE A JULIENNE, LE MELANZANE A CUBETTI PICCOLI E I POMODORINI IN 4 PARTI.



2) HO MESSO LE VERDURE IN PADELLA CON UN GOCCIO D'OLIO E UNO SPICCHIO D'AGLIO ED HO FATTO CUOCERE FINO A QUANDO LE VERDURE SONO RISULTATE TENERE. A FINE COTTURA HO AGGIUSTATO DI SALE E (A CHI PIACE) HO AGGIUNTO UN PIZZICO DI PEPERONICO ED HO LEVATO L'AGLIO



3) ECCO QUI LA FOTO DEL SUGO FINITO



4) INFINE HO COTTO I SEDANINI E SPADELLATI ASSIEME AL SUGO DI VERDURE AGGIUNGENDO DEL PECORINO ROMANO FRESCO GRATTUGIATO.



ED ECCO QUI UNA PASTA LEGGERA E FRESCA, OTTIMA PER UN PRANZO LEGGERO MA CHE NON VUOLE DIMENTICARE IL SAPORE 😊

# Spaghetti di riso saltati misti

## *Ingredienti per 4 persone:*

1 CONFEZIONE DI SPAGHETTI DI RISO SUZI WAN  
5 ZUCCHINE MEDIE  
3 UOVA  
100 GR DI PROSCIUTTO COTTO  
1 PORRO  
SALSA DI SOIA Q.B.  
SALE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.



## *Preparazione:*

1) HO PULITO IL PORRO TENENDO SOLO LA PARTE BIANCA E L'HO AFFETTATO SOTTILE METTENDOLO IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO,HO AGGIUNTO QUINDI LE ZUCCHINE TAGLiate A JULIENNE ED HO LASCIATO CUOCERE PER QUALCHE MINUTO (CIRCA 10 MINUTI).LE HO SALATE POCO PERCHÈ DOPO AGGIUNGEREMO LA SALSA DI SOIA

2) NEL FRATTEMPO IN UN'ALTRA PADELLA HO PREPARATO UNA FRITTATINA CON LE UOVA, SBATTENDOLE IN CONTINUAZIONE DURANTE LA COTTURA IN MODO TALE DA OTTENERE LE UOVA SBRICIOATE A PICCOLI PEZZETTI.



3) HO LASCIATO RAFFREDDARE LE ZUCCHINE HO UNITO QUINDI LA SALSA DI SOIA, LE UOVA E IL PROSCIUTTO TAGLIATO A PICCOLI CUBETTI ED HO MESCOLOTO CON CURA.



4) HO COTTO GLI SPAGHETTI PER 4 MINUTI COME INDICATO NELLA CONFEZIONE.



5) INFINE LI HO FATTI SALTARE A FIAMMA VIVA CON LE VERDURE AGGIUNGENDO ANCORA SALSA DI SOIA.

*I sapori di casa*



# Pennette con sugo alla cubana

## Ingredienti per 4 persone:

350 DI PENNETTE RIGATE  
300 GR DI PASSATA DI POMODORO  
300 GR DI CHAMPIGNON FRESCHI  
100 GR DI PROSCIUTTO COTTO A CUBETTI  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
PEPERONCINO Q.B.  
TABASCO Q.B.  
OLIO EVO  
1 CONFEZIONE DI PANNA DA CUCINA  
SALE E PEPE Q.B.



## Preparazione:

1) IN UNA CASSERUOLA HO MESSO LO SPICCHIO D'AGLIO CON UN FILO D'OLIO, HO AGGIUNTO LA PASSATA CON UN GOCCIO D'ACQUA AGGIUSTANDO CON UN PIZZICO DI SALE E PEPERONCINO ED HO LASCIATO CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI.



2) QUINDI POI HO AGGIUNTO GLI CHAMPIGNON TAGLIATI A FETTINE E LI HO LASCIATI CUOCERE PER ALCUNI MINUTI.



3) UNA VOLTA COTTI HO MESSO IL PROSCIUTTO COTTO A CUBETTI E DELLE GOCCE DI TABASCO (LA QUANTITÀ VA A PROPRIO PIACIMENTO).HO MESCOLATO CON CURA.



4) HO LASCIATO ANDARE ANCORA QUALCHE MINUTO,INFINE HO AGGIUSTATO DI SALE ED HO AGGIUNTO LA PANNA FACENDOLA AMALGAMARE AL SUGO.



Ecco qui la foto del sugo finito



5) HO COTTO LA PASTA, SPADELLANDOLA IN SEGUITO AL SUGO CHE SI È TRASFORMATO IN CREMA SOFFICE E CORPOSA.



# Spaghetti di riso con frutti di mare

## Ingredienti: (4 persone)

300 GR DI SPAGHETTI DI RISO  
500 GR DI PESCE (COZZE,VONGOLE,GAMBERETTI) VANNO BENISSIMO LE CONFEZIONI SURGELATE  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
PEPERONCINO Q.B.  
5 POMODORINI CILIEGINA  
SALSA DI SOIA A PIACERE  
PREZZEMOLO Q.B.  
OLIO EVO  
SALE



## Preparazione:

- 1) IN UNA PADELLA HO MESSO LO SPICCHIO D'AGLIO CON UN GOCCIO D'OLIO,HO AGGIUNTO I POMODORINI CILIEGINA TAGLIATI IN QUATTRO E LI LASCIO APPASIRE.
- 2)SUBITO DOPO HO AGGIUNTO IL PESCE HO LASCIO CUORE PER QUALCHE MINUTO (NON TROPPO ALTRIMENTI IL PESCE RISCHIA DI DIVENTARE DURO).



3) A FINE COTTURA HO LEVATO L'AGLIO, HO AGGIUSTATO DI SALE ED HO AGGIUNTO PEPERONCINO E PREZZEMOLO TRITATO.



4)HO COTTO GLI SPAGHETTI DI RISO PER 3 MINUTI QUINDI LI HO SPADELLATI NEL SUGO AGGIUNGENDO LA SALSA DI SOIA.



MIRACCOMANDO NON SALATE TROPPO IL SUGO VISTO CHE LA SALSA DI SOIA GIÀ SI SUO È MOLTO SAPIDA



# Maccheroni rustici con zafferano salsiccia dolce e piselli

## *Ingredienti: (4 persone)*

400 GR DI MACCHERONI FRESCHI  
1 SCALOGNO  
300 GR DI SALSICCIA DOLCE  
300 GR DI PISELLI SURGELATI  
2 BUSTINE DI ZAFFERANO  
PEPERONCINO  
50 GR DI PECORINO DOLCE SICILIANO  
PREZZEMOLO Q.B.  
MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO  
BRODO Q.B.  
SALE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.



**Preparazione:**

1) HO PRESO UN PADELLA CAPIENTE,HO SBRICCIOLATO LA MORTADELLA ASSIEME ALLO SCALOGNO TAGLIATO A FETTINE (FOTO 1)



2) L'HO FATTA ROSOLARE A FUOCO BASSO,QUINDI HO AGGIUNTO MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO (FOTO 2)



3) HO AGGIUNTO QUINDI I PISELLI E IL BRODO ED HO LASCIATO CUOCERE PER 5-10 MINUTI (FOTO3)



4) INFINE HO AGGIUSTATO DI SALE AGGIUNGENDO UN PIZZICO DI PEPERONCINO IN POLVERE E IL PREZZEMOLO TRITATO. (FOTO 4)



5) QUANDO L'ACQUA DELLA PASTA HA INIZIATO A BOLLIRE HO AGGIUNTO LO ZAFFERANO,HO SALTO E COTTO LA PASTA. (FOTO



6) UNA VOLTA COTTA,L'HO SPADELLATA CON IL SUGO AGGIUNGENDO DELLE SCAGLIE DI PECORINO MOLTO SOTTILI (FOTO 6)



HO SERVITO QUESTO MERAVIGLIOSO PRIMO PIATTO CON UN BUON PROSECCO SPUMANTATO DI VALDOBBIADENE

*I sapori di casa*



# Spaghetti di riso saltati con zucchine trifolate e frittatine

## Ingredienti per 4 persone:

300 GR DI SPAGHETTI DI RISO  
500 GR DI ZUCCHINE  
3 UOVA  
SALSA DI SOIA (A PIACERE)  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
SALE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.  
UN PIZZICO DI PEPERONCINO

*I sapori di casa*



## Preparazione:

- 1) COME PRIMA COSA HO PULITO LE ZUCCHINE E TAGLIATE A RONDELLE SOTTILI.
- 2) LE HO MESSE IN UNA PADELLA CAPIENTE CON UNO SPICCHIO D'AGLIO ED UN GOCCIO D'OLIO E LE HO COTTE FINO A QUANDO SONO RISULTATE TENERE.
- 3) A FINE COTTURA HO SALATO NON ESAGERATAMENTE IN QUANTO POI VERRÀ AGGIUNTA LA SALSA DI SOIA.
- 4) HO PREPARATO POI A PARTE UNA FRITTATINA AGGIUSTANDOLA DI SALE E PEPE.
- 5) HO COTTO GLI SPAGHETTI DI RISO IN ACQUA BOLLENTE PER 3 MINUTI, QUINDI LI HO SCOLATI E SPADELLATI NELLA PADELLA DELLE ZUCCHINE AGGIUNGENDO LE UOVA, UN PIZZICO DI PEPERONCINO E LA SALSA DI SOIA.

# Farfalle delicate con crema di ricotta e tonno

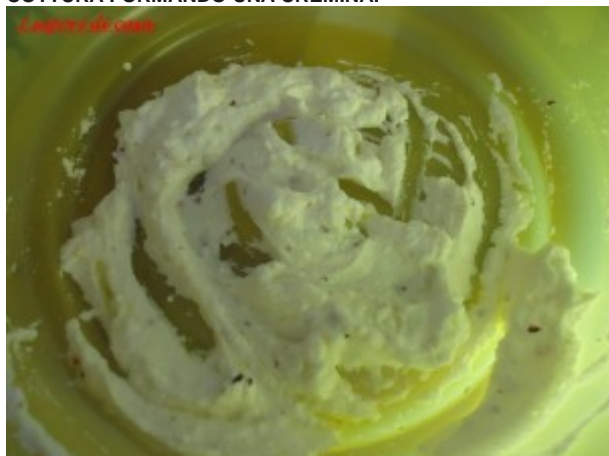
## ***Ingredienti per 4 persone:***

200 GR DI RICOTTA VACCINA  
160 GR DI TONNO AL NATURALE  
350 DI FARFALLE  
UN MAZZETTO DI RUCOLA  
PEPERONCINO  
CACIOCAVALLO A SCAGLIETTE  
SALE  
OLIO EVO Q.B.



## ***Preparazione:***

1) IN UNA CIOTOLA HO MESSO LA RICOTTA ASSIEME A QUALCHE SCAGLIA DI PEPERONCINO E A 2 CUCCHIAI D'ACQUA DI COTTURA FORMANDO UNA CREMINA.



2) HO AGGIUNTO IL TONNO SPEZZETTANDOLO ED AMALGAMANDOLO ALLA CREMA DI RICOTTA AGGIUNGENDO UN CUCCHIAINO D'OLIO.



3)NEL FRATTEMPO HO TRITURATO LA RUCOLA E HO TAGLIATO IL CACIOCAVALLO A PICCOLE SCAGLIETTE.



4) QUANDO LA PASTA È PRONTA L'HO MESSA NELLA CIOTOLA DELLA CREMA DI TONNO AGGIUNGENDO LA RUCOLA CON IL CACIOVALLO,MESCOLANDO CON CURA.

## Fusilli sublimi alla pasta di olive taggiasche e pancetta



### **Ingredienti: (per 4 persone)**

350-400 GR DI FUSILLI DI PASTA FRESCA  
3 FETTE DI PANCETTA STESA  
2 CUCCHIAI DI PATÈ DI OLIVE NERE  
1 CONFEZIONE DI PANNA FRESCA  
PREZZEMOLO Q.B.  
SALE E PEPE Q.B.  
OLIO EVO

### **Preparazione:**

1) HO PRESO LA PANCETTA, L'HO PRIVATA DELLA COTENNA E DEL GRASSO IN ECCESSO E L'HO TAGLIATA A DADINI. (FOTO 1)



2) L'HO MESSA IN UNA PADELLA ANTIADERENTE SENZA AGGIUNGERE NESSUN CONDIMENTO E L'HO ROSOLATA VELOCEMENTE SFUMANDOLA CON UN GOCCINO DI VINO BIANCO. (FOTO 2)



3) NEL FRATTEMPO HO MESSO A LESSARE LA PASTA.(FOTO 3)



4) A PARTE IN UNA TERRINA HO AGGIUNTO IL PATÉ DI OLIVE NERE TAGGIASCHE E L'HO STEMPERATO CON LA PASTA FRESCA FINO AD OTTENERE UNA CREMA CHE HO SPOLVERIZZATO CON UNA MACINATA DI PEPE E PREZZEMOLO. (FOTO 4)



5) COTTA LA PASTA, L'HO TRASFERITA NELLA PADELLA CON LA PANCETTA E HO VERSATO SOPRA IL COMPOSTO DI PANNA E OLIVE FACENDOLA SALTARE UN PAIO DI MINUTI A FUOCO VIVO. (FOTO 5)



Ed ecco qui il nostro buonissimo primo piatto!!!!!!



# Spatzle con fonduta di Asiago e speck

## **Ingredienti:**

250 GR DI FARINA  
1 CUCCHIAIO DI OLIO  
130 GR DI ACQUA TIEPIDA  
3 UOVA  
SALE Q.B.

## **INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO:**

200 GR DI ASIAGO FRESCO  
2-3 CUCCHIAI DI LATTE  
100 GR DI SPECK STESO  
OLIO  
UN CIUFFETTO DI ERBA CIPOLLINA  
PARMIGIANO Q.B.  
1 PICCOLO SCALOGNO  
SALE E PEPE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.

## **Preparazione:**

1) COME PRIMA COSA HO PREPARATO L'IMPASTO METTENDO IN UNA CIOTOLA LA FARINA CON LE UOVA, L'ACQUA, L'OLIO ED UN PIZZICO DI SALE, HO MESCOLOTO CON CURA CON LA FRUSTA FINO AD OTTENERE UN IMPASTO OMOGENEO E DENSO. HO LASCIATO RIPOSARE PER 30 MINUTI.

2) NEL FRATTEMPO HO PREPARATO IL SUGO METTENDO IN UNA PADELLA LO SCALOGNO TRITATO CON UN GOCCIO D'OLIO E LO SPECK A LISTARELLE ED HO FATTO SALTARE PER 2-3 MINUTI.

3) IN UNA CASSERUOLA INVECE HO MESSO L'ASIAGO A CUBETTI ASSIEME AL LATTE E L'HO FATTO SCIOLGIERE A FIAMMA BASSISSIMA, MESCOLOTO FREQUENTEMENTE.

4) HO PREPARATO GLI SPATZLE, METTENDO SOPRA LA PENTOLA DELL'ACQUA IN EBOLLIZIONE L'APPOSITO ARNESE (PUÒ ANDARE BENE ANCHE LO SCHIACCIAPATE) HO VERSATO AL SUO INTERNO UN MESTOLO DI COMPOSTO E L'HO SPINTO AVANTI ED INDIETRO FINO A QUANDO NON È SCESO TUTTO IL COMPOSTO.

5) QUANDO GLI GNOCCHETTI SONO SALITI IN SUPERFICIE LI HO RACCOLTI CON UNA SCHIUMAROLA METTENDOLI NELLA PADELLA DELLO SPECK.

QUANDO HO RIEMPIUTO TUTTA LA PADELLA CON GLI SPATZLE VI HO VERSATO SOPRA LA FONDUTA DI ASIAGO E L'ERBA CIPOLLINA SMINUZZATA, COSPARGENDO IL TUTTO CON 3-4 CUCCHIAI DI PARMIGANO GRATTUGIATO ED HO MESCOLOTO CON CURA SERVENDOLI SUBITO.



*I sapori di casa*



# Pasta mediterranea di papà Gabriele



### **Ingredienti per 4 persone:**

350 GR DI PENNE RIGATE  
20-25 POMODORI SECCHI SOTTO OLIO  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
100 GR DI PECORINO SICILIANO FRESCO  
1 MANCIATA DI RUCOLA FRESCA  
PEPERONCINO A SCAGLIE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.  
SALE Q.B.

### **Preparazione:**

1) PER PRIMA COSA TRITATE I POMODORI SECCHI A LISTERELLE (QUI TROVATE LA RICETTA [HTTP://BLOG.GIALLOZAFFERANO.IT/CUCINAPLUS/POMODORI-SECCHI-SOTTO-OLIO-DI-CASA-MIA/](http://BLOG.GIALLOZAFFERANO.IT/CUCINAPLUS/POMODORI-SECCHI-SOTTO-OLIO-DI-CASA-MIA/)) E AGGIUNGETEVI L'AGLIO TRITATO FINEMENTE



2) TAGLIATE IL FORMAGGIO A PICCOLI CUBETTI E METTETE LA RUCOLA IN UNA TAZZA CHE ANDRETE A SMINUZZARE AIUTANDOVIVI CON UNA FORBICE;IN QUESTO MODO MANTERRÀ TUTTO IL SUO PROFUMO.



3) IN UNA CIOTOLA METTETE I POMODORI CON IL FORMAGGIO ED IL PEPERONCINO; APPENA LA PASTA SARÀ LESSATA SCOLATELA,METTELA NELLA CIOTOLA,AGGIUNGETE LA RUCOLA,UN FILO D'OLIO E MESCOLATE CON CURA E SERVITE SUBITO.



# Noodles con code di gambero e julienne di verdure

## Ingredienti per 4 persone:

300 GR DI NOODLES  
1 CONFEZIONE DI CODE DI GAMBERO SURGELATE GIÀ PULITE  
3-4 ZUCCHINE  
1 PEPERONE ROSSO  
3 UOVA  
2 CIPOLLOTTI  
150 GR DI GERMOGLI DI SOIA FRESCHI  
SALSA DI SOIA SCURA  
1 BUSTINA DI ZAFFERANO  
OLIO DI SEMI D'ARACHIDE  
SALE Q.B.



## Preparazione:

1) TAGLIATE LE ZUCCHINE ED IL PEPERONE E JULIENNE, AFFETTATE IL CIPOLLOTTO E METTETE TUTTO NELLA WOK CON UN FILO D'OLIO.

2) A PARTE PREPARATE LE UOVA STRAPAZZATE IN PADELLA SALANDOLE LIEVEMENTE.

3) QUANDO LE VERDURE SARANNO QUASI COTTE AGGIUNGETE LE CODE DI GAMBERO SGUSCIATE E FATE CUOCERE PER 3 MINUTI, QUINDI SPEGNETE LA FIAMMA.

4) CUOCETE IN NOODLES IN ACQUA SALATA, NON TROPPO VISTO CHE LA SALSA DI SOIA È GIÀ MOLTO SAPORITA, SE VOLETE POTETE FARE COME LA SOTTOSCRITTA ED AGGIUNGERE UNA BUSTINA DI ZAFFERANO NELL'ACQUA DI COTTURA.

5) SCOLATE I NOODLES E METTETELI NELLA WOK, FATE SALTARE PER UN PAIO DI MINUTI AGGIUNGENDO LE UOVA, I GERMOGLI DI SOIA E LA SALSA DI SOIA.

*I sapori di casa*



## Spaghetti con gustosi con pecorino romano e pancetta stesa

### *Ingredienti per 4 persone:*

350 GR DI SPAGHETTI N.5  
4-5 FETTE DI PANCETTA STESA  
100 GR DI PECORINO ROMANO  
ABBONDANTE PEPE  
1/2 BICCHIERE DI VINO BIANCO  
OLIO EVO  
SALE Q.B.



### *Preparazione:*

1) TOGLIETE LA COTENNA DALLA PANCETTA E TAGLIATELA A PEZZETTINI (FOTO 1)



2) FATELA ROSOLARE IN PADELLA SENZA L'AGGIUNTA DI NESSUN GRASSO AGGIUNTO E SFUMATELA CON DEL VINO BIANCO. CUOCETELA FINO A QUANDO RISULTERÀ TENERA. (FOTO 2)



3) LESSATE GLI SPAGHETTI QUINDI SCOLATELI E METTETELI NELLA PADELLA. (FOTO 3)



4) AGGIUNGETE ABBONDANTE PEPE NERO MACINATO FRESCO. (FOTO 4)



5) COME TOCCO FINALE AGGIUNGETE IL PECORINO ROMANO UN GOCCIO D'OLIO EVO E MESCOLETE PER UN PAIO DI MINUTI A FIAMMA VIVA.



ED ECCO I NOSTRI SPAGHETTI SONO PRONTI PER ESSERE DIVORATI. PER OTTENERE UN MINO APPORTO CALORICO NON HO AGGIUNTO NE BURRO NE OLIO DURANTE LA COTTURA DELLA PANCETTA,MA SOLO 2 CUCCHIAINI CON IL PECORINO,IN QUESTO MODO POTRETE MANGIARLA A PRANZO CON L'UNICO VETO PERÒ DI MANGIARE SOLO QUESTA PIETANZA 😊



## Farfalle integrali con battuto mediterraneo

### *Ingredienti per 3 persone:*

200 GR DI FARFALLE INTEGRALI  
2-3 CUCCHIAINI DI BATTUTO MEDITERRANEO  
UN CIUFFO DI RUCOLA FRESCA  
PECORINO ROMANO GRATTUGIATO Q.B.  
SALE Q.B.

*i sapori di casa*



### *Preparazione:*

LA PREPARAZIONE DI QUESTA PIETANZA È VERAMENTE FACILISSIMA:

- 1) LESSATE LE FARFALLE IN ACQUA SALATA.
- 2) NEL FRATTEMPO IN UNA TAZZA SMINUZZATE LA RUCOLA AIUTANDOVIS CON UNA FORBICE, IN QUESTO MONDO NON SI PERDERÀ TUTTO IL PROFUMO
- 3) SCOLATE LA PASTA METTETELA IN UNA TERRINA E CONDITELA CON IL PROFUMATISSIMO BATTUTO MEDITERRANEO, PECORINO A PIACERE E RUCOLA SMINUZZATA.
- 4) MESCOLATE CON CURA E SERVITE A TAVOLA.

# Rigatoni alla carbonara

## *Ingredienti per 4 persone:*

400 GR DI RIGATONI  
200 GR DI GUANCIALE  
4 UOVA  
SALE Q.B.  
PEPE NERO  
OLIO EVO Q.B.



## *PREPARAZIONE:*

1) METTETE LA PASTA A LESSARE IN ACQUA SALATA.

2) NEL FRATTEMPO SBATTETE LE UOVA CON UN PIZZICO DI SALE E PEPE, QUINDI AGGIUNGETE IL PECORINO ROMANO E AMALGAMATELO.

3) TAGLIATE IL GUANCIALE A PEZZETTI E FATELO ROSOLARE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO FINO A QUANDO RISULTERÀ MORBIDO.

4) SCOLATE LA PASTA E METTETELA NELLA PADELLA DEL GUANCIALE ASSIEME ALLE UOVA CON IL PECORINO, AMALGAMETE MESCOLANDO PER UN PAIO DI MINUTI E AGGIUNGETE DEL PEPE NERO.

# Mezze maniche con stracotto di manzo alla paprika dolce

## Ingredienti per 4 persone:

1 KG DI SPEZZATINO DI MANZO  
1 CIPOLLA PICCOLA  
30 GR DI PAPIKA DOLCE (3/4 DI UN VASETTO DA 46 GR)  
5-6 CUCCHIAI DI FARINA  
1 BICCHIERE DI VINO ROSSO  
BRODO Q.B.  
2 ETTI DI POLPA DI POMODORO  
SALE E PEPE Q.B.  
OLIO EVO Q.B.

## I sapori di casa



## preparazione:

1) COME PRIMA COSA METTETE IN UNA CIOTOLA LA FARINA CON LA PAPIKA DOLCE E MESCOLATE.



2)POI LAVATE LA CARNE, ASCIUGATELA CON CURA RIDUCETELA IN PICCOLI PEZZI E PONETELA NELLA TERRINA,MESCOLANDOLA CON LE MANI,FINO A QUANDO IL COMPOSTO NON SI È AMALGAMATO ALLA CARNE.



3) IN UNA CASSERUOLA ANTIADERENTE ADAGIATE LA CIPOLLA TRITATA FINEMENTE CON L'OLIO,E SOFFRIGGETE PER UN MINUTO,QUINDI AGGIUNGETE LA CARNE PRIVA DELLA FARINA E PAPRIKA IN ECCESSO.



(SAREBBE INDICATO USARE LA CASSERUOLA CON FONDO ANTIADERENTE IN QUANTO IL COMPOSTO TENDE AD ATTACCARSI).

4) A QUESTO PUNTO DOPO AVER MESCOLATO LA CARNE CON LA CIPOLLA PER UN PAIO DI MINUTI,A FIAMMA MEDIA, AGGIUNGETE UN BICCHIERE DI VINO ROSSO E LASCIATE EVAPORARE,SUCCESSIVAMENTE METTETE LA SALSA DI POMODORO,IL BRODO E FATE CUOCERE A FUOCO BASSO (MEGLIO SE CON LO SPARGIFIAMME),MESCOLANDO SPESSO PER CIRCA 2,2 ORE E MEZZA;L'ORA DI COTTURA È SUBORDINATA ALLA GRANDEZZA DELLA CARNE.



4) A FINE COTTURA LO STRACOTTO RISULTERÀ TENERO E CREMOSO.



5) A QUESTO PUNTO LESSATE LA PASTA, SCOLATELA E CONDITELA CON LO STRACOTTO



## Fettuccine con crema di gorgonzola speck e rucola

### Ingredienti per 4 persone:

300-350 GR DI FETTUCCINE  
150 GR DI GORGONZOLA DOLCE  
125 GR DI SPECK A CUBETTI  
1/2 BICCHIERE DI LATTE  
1 SPICCHIO D'AGLIO  
UN MAZZETTO DI RUCOLA  
SALE E PEPE Q.B.  
UN GOCCINO DI VINO BIANCO  
OLIO EVO Q.B.



fettuccine con crema di gorgonzola speck e rucola

### PREPARAZIONE:

1) prendete lo speck e mettetelo in una padella antiaderente con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio (facoltativo), fate rosolare, quindi aggiungete un goccio di vino bianco e lasciate evaporare. (foto 1)



2) prendete una padella molto capiente e mettetevi al suo interno il gorgonzola spezzettato con il latte (foto 2)



3) triturate molto finemente la rucola (foto 3)



4) fate sciogliere il gorgonzola con il latte e mescolate fino a quando avrete ottenuto una bella crema liscia e morbida (foto 4)



5) aggiungete alla crema, lo speck e la rucola, amalgamate gli ingredienti tra loro aggiungendo una spolverata di pepe nero (foto 5)



6) lessate la pasta, scolatela e fatela saltare nella padella con la crema a fiamma viva per un paio di minuti (foto 6)



ED ECCO QUI LA NOSTRA PASTA IMPIATTATA E PRONTA PER ESSERE DIVORATA!!!!



