

Ricettario




IL LIBRO DELLA

Pasta



secca, fresca e ripiena

 **GIUNTI DEMETRA**

Licenza edgl-560-768368-8352fe1 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

Ricettario



IL LIBRO DELLA

Pasta secca, fresca e ripiena



GIUNTI DEMETRA

Progetto grafico: Simonetta Zuddas

Realizzazione editoriale: EDIMEDIA SAS, Firenze, via Orcagna 66

Le ricette e i testi sono parzialmente tratti dai seguenti volumi, tutti editi da Giunti:

M.N. Loni, *Blu. 100 ricette di pesce e frutti di mare*, 2007; *Primi piatti di pesce*, 2007; *Voglia di cucinare pasta*, 2007; M.N. Loni, *Verde. 100 ricette vegetariane*, 2008; *Primi piatti di verdure*, 2008; *Il libro della pasta e dei risotti*, 2003; *Voglia di cucinare gold*, 2008; *Le ricette della nonna*, 2009; *Pasta fresca e ripiena fatta in casa*, 2010.

Referenze fotografiche: tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti e a Archivio Giunti/©Arc-en-ciel, Verona, a eccezione delle seguenti:

Archivio Giunti/©Giuliano Valsecchi: pp. 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 46, 48, 50, 51, 53, 54, 62, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 74, 75, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 105, 106, 108, 109, 110, 112, 115, 116, 117, 118, 121, 122, 123; Archivio Giunti/©Marco Favi, Firenze: pp. 56, 59, 60, 66, 92; Archivio Giunti/© Giovanni Petronio, Firenze: pp. 125, 126.

Disegni:

Archivio Giunti/© Laura Fasolato; Archivio Giunti/© Claudio Innocenti.

Si ringrazia Mirella Monesi per la realizzazione di alcuni elementi del progetto grafico.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo *Chef de cuisine* Carla Marchetti per la preparazione dei piatti fotografati da Giuliano Valsecchi.

☆ Ricetta di facile esecuzione

☆☆ Ricetta di media difficoltà

☆☆☆ Ricetta elaborata

⌚ Tempo di preparazione

🔥 Tempo di cottura

www.giunti.it

© 2011 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844042127

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

La pasta e le ricette di base

La pasta secca	6
La pasta fresca	7
Impastare e stendere	10
Tagliare	12
Il ripieno	12
Agnolotti, ravioli e tortelli	14
Bigoli	14
Cannelloni e lasagne	16
Crespelle	16
Fettuccine, tagliolini, pappardelle e tagliatelle	17
Gnocchetti sardi	17
Orecchiette	19
Trofie	19

Pasta con sughi classici

Spaghetti zafferano e salsiccia	22
Bucatini all'amatriciana	23
Penne all'arrabbiata	23
Tagliatelle alla boscaiola	24
Fettuccine alla papalina	25
Spaghetti napoletani	25
Pasta alla Norma	26
Penne alla norcina	27
Spaghetti aglio, olio e peperoncino	27
Trofie al pesto	28
Rigatoni all'anatra	29
Pasta alla carbonara	30
Farfalle mare e monti	30
Bigoli alla puttanesca	31
Mezze maniche ai quattro formaggi	32
Penne con rigaglie	33
Tagliatelle al ragù di carne	34
Spaghetti al nero di seppia	34
Fusilli con salsiccia	35
Orecchiette con le cime di rapa	36
Maccheroni ai broccoli	37

Pasta con sughi di carne

Tagliatelle saporite	40
Penne al marsala con polpa di vitello	41
Spaghetti golosi alla pizzaiola	41
Spaghetti ai fegatini	42
Bavette al rancetto	42
Bucatini con agnello e peperoni	43
Penne al ragù di zucca	44
Tagliolini al maiale	45
Linguine frutta secca e prosciutto	45
Spaghetti autunnali	46
Bavette fave e prosciutto	47
Bocconcini spalla e zucca	47
Gnocchetti sardi d'autunno	48
Pipe rigate cicorino e pancetta	49
Maccheroncini alla partenopea	49
Gnocchi alla lariana	50
Rigatoni con uva e bacon	51
Pappardelle allo zafferano	52
Reginette allo speck	52
Farfalle tacchino e piselli	53

Pasta con sughi di pesce

Spaghetti alle vongole	56
Pennette delicate al branzino	57
Pappardelle sarde, pinoli e uvetta	57
Bucatini profumati al pesce spada	58
Bavette con cozze e cuori di carciofo	58
Paccheri con seppie e piselli	59
Pasta con le sarde e finocchietto	60
Gnocchetti sardi fagiolini e acciughe	61
Linguine avocado e vongole	61
Spaghetti polpa di granchio e uva	62
Nidi di gamberetti	63
Maccheroncini alla crema tonnata	64

Conchiglie merluzzo e ragù di zucchini	64	Cannelloni gratinati alla provola	96
Spaghetti orientali	65	Tortelli di carne con verdure	97
Tagliolini ai due caviali	66	Crespelle al prosciutto cotto	98
Linguine alla cernia	67	Cannelloni all'etrusca	99
Fettuccine granchio e rucola	68	Triangoli piccanti	99
Bocconi cremosi al cognac	69	Rigatoni radicchio e speck	100
Penne bottarga e crema di cipolle	69	Crespelle salmone e mascarpone	101
Pasta con verdure e...		Agnolotti carciofi e formaggi	102
Penne integrali spezie e rucola	72	Peperoni ripieni	103
Mezze penne radicchio e provola	72	Tortiera di bucatini al forno	104
Fusilli con chicchi di melagrana	73	Panzerotti porri e gorgonzola	104
Mezze maniche in giallo con cavolfiore	74	Bocconcini ripieni ai carciofi	105
Bucatini cremosi	75	Sorprese ai broccoletti	106
Pasta ai peperoni e menta	76	Rigatoni gratinati al cardamomo	107
Sedanini aromi e lenticchie	76	Lasagne marinare	107
Spaghetti in crema di avocado	77	Pasticcio con olive e melanzane	108
Spaghetti erbe, verza e olive	78	Ravioli vegetariani menta e pepe rosa	109
Linguine ricotta e fave	79	Insalate di pasta	
Pipe pecorino e crema di zucchini	79	Fusilli con cipolle e olive	112
Pappardelle funghi e asparagi	80	Pennette integrali alla greca	113
Tagliolini al limone con fiori di zuccina	81	Maccheroncini indivia e noci	113
Spaghetti con pesto di spinaci	82	Ditaloni mortadella e pistacchi	114
Orecchiette alla mediterranea	82	Eliche ai dadini di melanzana	114
Fusilli rossi, bianchi e gialli	83	Farfalle con avocado allo yogurt	115
Spaghetti al sapore di cipolle	84	Pipe con marinata di pesce spada	116
Garganelli ai funghi	85	Pennette storione e rucola	117
Spaghetti alla carbonara vegetale	86	Insalata di fusilli con il pesto	118
Penne con trevisana e noci	87	Penne broccoli e mozzarella	119
Mafaldine in crema di olive	87	Farfalle con piselli e nocciole	119
Ruote alla siracusana	88	Penne rigate noci, pera e caci	120
Maccheroncini dolci ai broccoletti	88	Gnocchetti sardi ai fiocchi di ricotta	120
Spaghetti piccanti	89	Maccheroncini estivi	121
Pasta al forno e ripiena		Ruote curry e cavolfiore	122
Tortelli caserecci di pesce	92	Pasta e fantasia	123
Lasagne verdi agli asparagi	93	Linguine esotiche mandorle e pinoli	124
Ravioli con erba cipollina e peperone	93	Conchigliette prezzemolo e limone	124
Mezzelune ai semi di papavero	94	Pennette estive allo scoglio	125
Ravioli al nasello	95	Ruote saporite alla villanella	126
		Farfalle con spinaci e cipollotti	127
		Mezze penne con zucchini e ciliegini	127

La pasta e le ricette di base



La pasta secca

Quasi il 90% della pasta acquistata in Italia è del tipo secco: per lo più si tratta della classica pasta di semola di grano duro, ma il mercato al giorno d'oggi offre, anche a livello industriale, paste speciali, come quelle all'uovo o quelle addizionate con spinaci.

Oltre alle materie prime utilizzate (ottima semola di grano duro miscelata con acqua purissima), sono determinanti i metodi di lavorazione e in particolare le fasi più delicate, come quella dell'essiccazione. Essiccare la pasta, infatti, non significa semplicemente far evaporare l'acqua innalzando la temperatura dell'impasto: è fondamentale che la perdita di umidità avvenga in modo omogeneo e che la struttura fisico-chimica del prodotto resti inalterata. Solo così possiamo gustare una pasta che "tiene la cottura" e che, una volta sciolata, non risulti collosa.

Un ruolo fondamentale è inoltre quello svolto dalla combinazione amido-glutine. Nelle paste secche l'amido si trova in forma di granuli e le proteine sono disposte in modo abbastanza regolare fra granulo e granulo, formando il glutine. Quando la pasta cuoce, i granuli di amido tendono a gonfiarsi e a diventare solubili, mentre le proteine diventano insolubili e formano una sorta di rete che contiene e intrappola l'amido, garantendo così alla pasta una buona "tenuta in cottura". La qualità della pasta è quindi correlata alla quantità di glutine.

Per quanto riguarda i vari formati, non c'è che l'imbarazzo della scelta: pare che alcuni pastifici ne vantino addirittura centoventi, tutti differenti tra loro. Al di là delle varianti regionali, o addirittura locali, che spesso riguardano il nome e non la forma, i numerosi tipi di pasta in commercio possono comunque rientrare in uno dei seguenti tipi:

Pasta lunga a sezione tonda e compatta: può avere diversi diametri, come vermicelli, spaghetti, spaghettoni ecc.

Pasta lunga a sezione tonda e forata: bucatini, zite ecc.

Pasta lunga a sezione rettangolare o a lente: trenette, linguine, bavette ecc.

Pasta lunga a spessore largo: pappardelle, reginette ecc.

Pasta in nidi o matasse: fettuccine, tagliolini, tagliatelle ecc.

Pasta corta liscia: penne lisce, eliche, fusilli, farfalle ecc.

Pasta corta rigata: sedanini, tortiglioni, rigatoni, penne rigate ecc.



La pasta fresca

Le paste fresche si dividono in diverse famiglie: paste fresche all'uovo, paste fresche e paste ripiene con sfoglia all'uovo; a loro volta queste ultime possono contenere ripieni di carne, verdura, formaggio, pesce o alcuni di questi ingredienti combinati tra loro. La tradizione gastronomica italiana si è caratterizzata nelle varie regioni esaltando i prodotti tipici del luogo. Nelle zone di mare prevalgono il pesce e le verdure, nell'entroterra i formaggi e la carne. Ai giorni nostri, data la facilità con cui si può reperire ogni tipo di prodotto, è possibile preparare i piatti di ogni regione, o addirittura trovare soluzioni fantasiose combinando gli ingredienti o le tecniche di confezionamento. Al di là di alcune varianti regionali, la pasta fresca si prepara con uova e farina. Talvolta si possono adoperare esclusivamente i tuorli, oppure si aggiunge all'impasto dell'olio di oliva. Prima di entrare nel vivo delle preparazioni, passiamo in rassegna gli strumenti utili alla realizzazione della pasta; quindi diamo uno sguardo preliminare ai due ingredienti fondamentali, uova e farina; infine, riportiamo qualche consiglio su come conservare la pasta fatta in casa.

Gli strumenti

La lavorazione dell'impasto utile a preparare i diversi tipi di pasta fresca si esegue utilizzando la strumentazione normalmente presente in ogni cucina. È indispensabile poter disporre di un adeguato piano da lavoro, o di una spianatoia, e di un matterello. Solo per quanto concerne la lavorazione di alcuni tipi di pasta, bisogna munirsi di qualche utensile meno comune. È il caso per esempio dei bigoli, per la lavorazione dei quali è necessario l'utilizzo di un apposito strumento, un torchio manuale provvisto di alcune trafile che consentono di ottenere diversi formati di pasta. Alcuni coltelli, una rotella dentata tagliapasta e un raviolatore a pressione, molto utile quest'ultimo per ottenere delle forme rotonde, potranno completare il quadro. Volendo, ci si potrà dotare anche di un raviolatore a stampo, ossia di uno stampo rettangolare e quasi piatto, di metallo leggero, che riproduce la sagoma di un gruppo di ravioli disposti in file parallele, sul quale si posa la sfoglia di pasta e vi si passa sopra con il matterello. Infine, molto utile e facile da usare risulta la macchina manuale con la quale tirare la sfoglia allo spessore desiderato e quindi tagliarla nei formati previsti. L'introduzione progressiva e ripetuta di pezzi d'impasto tra appositi rulli fa sì che si possa ottenere un'ottima sfoglia.

Gli ingredienti

► **Le uova.** L'uovo è un'unica grande cellula, ricca di sostanze nutritive, particolarmente utilizzata negli impasti dolciari ricchi di proteine e grassi. Tuorlo e albume vengono spesso utilizzati separatamente e svolgono funzioni diverse.

In commercio le uova vengono classificate in base al peso e allo stato di freschezza. In base al peso esistono categorie diverse, riconoscibili mediante numeri dall'1 (da 70 grammi in su) al 7 (inferiore a 45 grammi).

In base alla freschezza le uova vengono divise in 4 gruppi:

- **categoria Extra:** da vendere entro 7 giorni dall'imballaggio;
- **categoria A:** fresche, dopo i 7 giorni dall'imballaggio;
- **categoria B:** di seconda qualità, refrigerate e conservate;
- **categoria C:** da destinare all'industria.



► **La farina.** *Triticum sativum* è la definizione scientifica utilizzata per indicare il frumento comune generalmente conosciuto come grano tenero; *Triticum durum* è, invece, il termine che definisce il frumento di grano duro; infine, *Triticum turgidum* è la denominazione scientifica di un frumento con caratteristiche intermedie tra il primo e il secondo, la cui coltivazione in Italia è tuttavia molto limitata. Il primo ha chicchi friabili che, una volta spezzati, mostrano uno strato interno bianco e farinoso dal quale si ottengono i graniti e le farine utilizzate per produrre pane e dolci.

Il secondo, dai chicchi più allungati e meno friabili che, una volta spezzati, mostrano un aspetto semi trasparente, dà invece origine alle semole e ai semolati destinati alla produzione di paste alimentari. Sul mercato sono, dunque, presenti sfarinati diversi (farine e semole), a seconda del tipo di frumento da cui provengono.

Oltre a questa prima distinzione bisogna tenerne presente una seconda, particolarmente significativa, relativa al grado di abburattamento (la percentuale di separazione della farina dalla crusca). Nel processo di molitura, infatti, l'involucro esterno della cariosside (crusca e cruschetto) si separa dalla parte inferiore (il germe), ricco di proteine, e dalla parte interna, amidacea (endosperma), ricca di glutine (sostanza proteica) e dalla consistenza gommosa, capace di trattenere durante l'impasto fino al 200% del suo peso in acqua. La composizione di una farina varia notevolmente in base al tipo di frumento da cui si ricava (su di esso influiscono la natura del suolo, il clima e i trattamenti operati dagli agricoltori) e in base al processo di raffinazione cui è stata sottoposta la cariosside. Quasi tutte le farine oggi in commercio sono prodotte con l'uso di mulini a cilindri, che consentono l'alta macinatura e l'abburattamento, cioè la divisione dei diversi elementi di cui è composto il chicco. Per la legislazione italiana si definisce 00 la farina che ha subito abburattamento al 50%; farina 0 quella abburattata al 72%; farina 1 quella all'80% e farina 2 quella all'85%. La farina integrale ha subito solo un primo processo di macinazione, senza ulteriori buratti. Il fior di farina è un prodotto finissimo, ottenuto macinando la parte più interna del chicco; contiene glutine di qualità e viene considerata tradizionalmente la farina per eccellenza nella produzione dolciaria.

Composizione dei diversi tipi di farina

Nutrienti (%)	00	0	1	2	integrale
Acqua	14,5	14,5	14	14	14
Protidi	6-7,5	8-11	8-13	9-14	10-15
Amido	72-74	65-70	64-69	64-68	60-65
Zuccherini	1-2	1-2	1-2	2-2,5	1,6-2,2
Lipidi	0,4-0,6	0,8-1	1-1,5	1,2-2	2-3
Cellulosa	0,1	0,15-0,2	0,2-0,4	0,6-1	2-5
Ceneri	0,2-0,5	0,3-0,6	0,6-0,8	0,7-0,9	1,5-2,5

Composizione dei diversi tipi di farina

Nutrienti (mg/100g)	00	0	1	2	integrale
Calcio	15	16	20	30	40
Fosforo	-	95	160	200	400
Ferro	1-2	1-2	2	2	3-3,5
Vitamina B ₁	0,06	0,11	0,25	0,30	0,40
Vitamina B ₂	0,03	0,04	0,05	0,07	0,12
Acido nicotinico	0,70	0,72	1-2	2-3	5-6
Piridossina	0,10	0,20	0,25	0,30	0,50

Conservare la pasta fresca

La temperatura ideale per conservare le paste fresche e ripiene è di 3 o 4°C. Poiché la pasta deve “respirare”, non deve essere coperta con materiali plastici, quindi è bene conservarla in carta o cartone alimentari o, ancor meglio, in un piatto di ceramica coperto da un telo di cotone. La conservazione delle paste fresche fuori dal frigorifero, soprattutto di quelle ripiene, è decisamente sconsigliabile, perché temperature troppo elevate o sbalzi termici accelerano la degenerazione degli ingredienti; inoltre, nel caso delle paste ripiene, si verifica una trasudazione sulla sfoglia dei grassi contenuti nel ripieno.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

400 g di farina 00,
4 uova,
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Impastare e stendere

A meno che non disponiate di una macchina impastatrice, dovrete impastare la sfoglia a mano. Oltre alle varianti costituite dal numero di uova e dalla quantità di farina, esistono molte preparazioni di pasta all'uovo in cui entrano anche altri ingredienti (vino bianco, semola, farina di grano saraceno, di ceci, di castagne ecc.). Qui forniamo la descrizione della preparazione base della pasta fresca all'uovo. Per prima cosa versate su un piano di lavoro la farina e confetite la tipica forma a fontana; rompete e versate nel centro le uova e l'olio e salate. Con la punta delle dita o con una forchetta iniziate a incorporare alle uova e all'olio la farina, cominciando da quella all'interno della fontana e facendo attenzione che i due ingredienti liquidi non fuoriescano dal mucchio di farina. Lavorate il composto con le mani per 15-20 minuti, tirandolo e schiacciandolo con i pugni fino a che non otterrete una palla elastica e piuttosto soda, che avvolgerete in un telo e lascerete riposare mezzora. La pasta fresca può anche essere preparata senza uovo, con un impasto composto solo da farina e acqua (trofie, orecchiette, gnocchetti sardi). Per la stesura della pasta, tagliate anzitutto la palla in piccoli pezzi, che lavorerete singolarmente. Con le mani appiattiteli e





Versate le uova al centro della farina disposta a fontana.



Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto solido.



Tagliate la palla di pasta in piccoli pezzi.



Con le mani appiattite ciascun pezzo.



Cominciate a passare il primo pezzo nella macchina.



Ripiegate la striscia su se stessa in più strati.



Tirate la striscia di pasta con la macchina diminuendo la misura dello spessore.

infarinateli esternamente. Dopo aver fissato la macchina al piano di lavoro, impostate la misura più ampia e cominciate a stendere il primo pezzo. Ripiegate la prima striscia su se stessa e tiratela di nuovo con la macchina, sempre alla stessa misura. Procedete così, diminuendo di volta in volta la misura dell'ampiezza-spessore, passando la pasta almeno due volte nella macchina. Via via che la pasta diviene più fine, con una mano tenete l'estremità del pezzo che fuoriesce, per impedire che si rompa o che si appiccichi. Nel caso in cui le strisce diventino troppo lunghe e dunque poco maneggevoli, tagliatele a metà trasversalmente.

Tagliare

La macchina è, ovviamente, già predisposta per alcuni formati. Una volta che avrete impostato misura e formato, tirate di nuovo la pasta raccogliendola con le mani mentre fuoriesce. Fate, di volta in volta, dei piccoli mucchietti e spolverateli con la semola perché non si appiccichino. Prima di cuocerli, lasciateli un po' seccare.

Il taglio a mano della pasta, sebbene di non facilissima esecuzione, permette tuttavia di scegliere formati e misure a piacimento. Procedete prima infarinando ciascuna striscia, poi arrotolando la sfoglia su se stessa. A seconda della necessità, tagliatela poi a formare tagliolini (qualche millimetro), fettuccine (1/2 cm), tagliatelle (1 cm), pappardelle (1,5-2 cm) ecc.

Il ripieno

Il ripieno può essere di moltissimi tipi, di verdura, formaggio, pesce, carne ecc. e varia, anche all'interno della stessa tipologia, da regione a regione, perfino da città a città. In alcune regioni italiane si accostano addirittura, nello stesso ripieno, sapori dolci e salati: è il caso, ad esempio, dei casonsei bresciani o dei tortelli di zucca e amaretti del Mantovano. Nei ripieni di carne, la carne viene fatta cuocere e, una volta tritata, viene amalgamata con gli altri ingredienti (in genere uovo, parmigiano, noce moscata, sale e verdure) in una terrina, mescolando il composto finché non diventa omogeneo. Il procedimento per i ripieni di verdure è quasi identico ma tra gli ingredienti compare quasi sempre un formaggio morbido, che amalgama il composto. Il ripieno di pesce è entrato a far parte della tradizione italiana solo negli ultimi decenni ed è preparato in genere unendo agli altri ingredienti (sale, pepe, uovo, erbe aromatiche e, per alcune ricette, verdure o formaggi) la polpa dei pesci o dei crostacei precedentemente rosolata e tritata.



Per tagliare la pasta, impostate la macchina nel formato che desiderate.



Raccogliete la pasta che fuoriesce con le mani.



Fate di volta in volta dei piccoli mucchietti e lasciateli seccare.



Per tagliare la pasta a mano procedete infarinando ciascuna striscia.



Poi, arrotolando la sfoglia su stessa, tagliatela a seconda delle necessità.

☆☆ *media*

🕒 1 ora

INGREDIENTI:

200 g di farina 00,
2 uova,
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Agnolotti, ravioli e tortelli

Disponete la farina sulla spianatoia, unite le uova, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva. Impastate con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Coprite con un canovaccio, poi impastate di nuovo e con il matterello stendete una striscia di pasta sul piano di lavoro. Quindi, esercitando una lieve pressione, incidete (ma non tagliate) la sfoglia con uno stampino (tondo o quadrato a vostra preferenza), in modo da sapere dove disporre i mucchietti di impasto. Distribuite con un cucchiaino un po' di ripieno al centro di ogni raviolo appena inciso. Con un dito bagnato d'acqua, inumidite la pasta intorno a ciascun mucchietto di ripieno. Passate a coprire la sfoglia con un'altra striscia di pasta. Con le dita, facendo pressione vicino ai mucchietti di ripieno, eliminate l'aria presente tra le due sfoglie e sigillate tutto intorno ai mucchietti. Con lo stampino usato in precedenza per incidere la prima striscia, tagliate i ravioli, mucchietto per mucchietto.



☆ *facile*

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

250 di farina 00,
150 g di semola,
4 uova,
sale.

Bigoli

Miscelate le farine sulla spianatoia; unite le uova, un pizzico di sale e, se l'impasto è troppo asciutto, un po' d'acqua. Lavorate bene finché l'impasto diventa omogeneo ed elastico. Passate il preparato nel torchio da pasta, usando una rotella con i fori da 3 mm di diametro. Tagliate con un coltello i bigoli di una lunghezza di 20 cm, disponete la pasta su un canovaccio e lasciatela essiccare per alcune ore.



Incidete la sfoglia con uno stampino.



Distribuite con un cucchiaino il ripieno al centro di ogni raviolo inciso.



Con le dita eliminate l'aria presente tra le due sfoglie.



Con lo stesso stampino tagliate i ravioli, mucchietto per mucchietto.

☆ facile

🕒 50 minuti

INGREDIENTI:

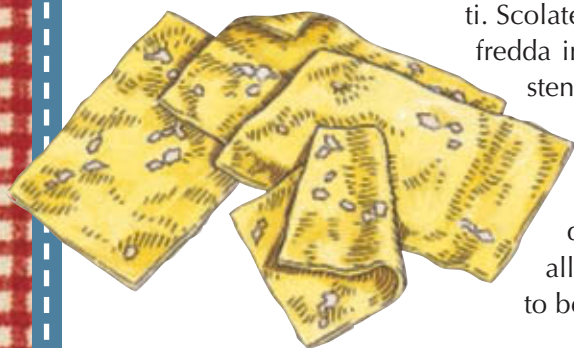
500 g di farina 00,
4 uova,
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Cannelloni e lasagne

Per realizzare dei cannelloni, tirate a sfoglia sottile l'impasto e dividetelo in rettangoli di 12x16 centimetri. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e scottate i rettangoli, poi scolateli e passateli in una pentola d'acqua fredda così da fermare immediatamente la cottura. Stendeteli ad asciugare su dei canovacci. Disponete il ripieno su un lato lungo del rettangolo di pasta e, partendo da questo lato, arrotolate con delicatezza la pasta (senza schiacciarla), così da formare dei cannelloni ben chiusi.

Per le lasagne, tagliate la sfoglia a rettangoli di 8x16 centimetri. Fate bollire abbondante acqua salata e cuocete la sfoglia per pochi minuti. Scolatela e passatela in una pentola d'acqua fredda in modo da fermare la cottura, quindi stendetela ad asciugare su dei canovacci.

Utilizzatela poi secondo le indicazioni fornite nella ricetta che vi accingete a preparare. Per ottenere delle lasagne verdi basterà aggiungere all'impasto 300 g di spinaci lessati, molto ben strizzati e frullati.



☆☆ media

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

100 g di farina,
4 uova,
2,5 dl di latte,
30 g di parmigiano
grattugiato,
30 g di burro,
sale.

Crespelle

Riunite in una ciotola le uova, la farina, il parmigiano e un pizzico di sale. Mescolate aggiungendo il latte poco alla volta. Ungete una padellina antiaderente con pochissimo burro. Fatela scaldare e versateci poca pastella, distribuendola bene sul fondo. Fate rassodare e leggermente dorare la crespella, voltatela con una paletta e cuocetela anche dall'altro lato. Procedete così fino a esaurire l'impasto, impiando le crespelle su un piatto.

Fettuccine, tagliolini, pappardelle e tagliatelle

Unite alla farina disposta a fontana le uova con un pizzico di sale e l'olio, lavorate bene e a lungo con le mani finché la pasta non diventa liscia ed elastica. Coprite con un canovaccio umido per mezzora, poi impastate nuovamente e stendete con il mattarello delle sfoglie sottili. Lasciatele riposare alcuni minuti cospargendole con la farina di mais, quindi avvolgetele su se stesse e tagliatele a fettucce della larghezza desiderata. Le tagliatelle saranno alte 2 cm, le fettuccine 1 cm, i tagliolini qualche millimetro, le pappardelle 3 o 4 cm.

☆ facile
⌚ 1 ora

INGREDIENTI:
500 g di farina 00,
4 uova,
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva,
una manciata di farina
di mais,
sale.

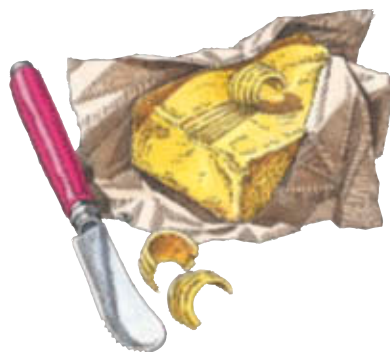


Gnocchetti sardi

Sul piano di lavoro infarinato lavorate la farina di semola con una tazza di acqua in cui avrete sciolto lo zafferano e il sale. Manipolate l'impasto aiutandovi con un po' di farina bianca fino a ottenere un impasto soffice e omogeneo. Suddividete poi l'impasto in lunghi cilindretti di circa 1/2 cm di spessore da cui taglierete tanti tocchetti lunghi un paio di centimetri. Gli gnocchetti vanno striati esternamente e, allo scopo, tradizionalmente viene utilizzato un apposito attrezzo in giunco. Se non lo avete a disposizione sarà sufficiente passarli sul retro di una grattugia a mo' di gnocchi. Lasciateli quindi asciugare in un luogo non troppo caldo, distesi su dei canovacci infarinati.

☆ facile
⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:
400 g di farina
di semola,
farina bianca,
un pizzico di zafferano,
acqua,
sale.





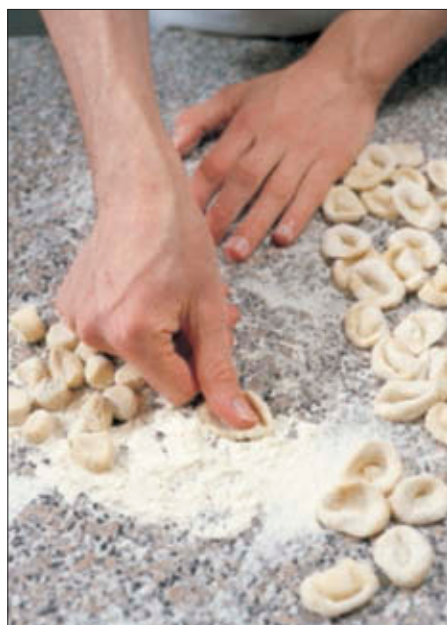
Miscelate sulla spianatoia la farina 00 e quella di semola, unite un pizzico di sale e aggiungete acqua quanto basta.



Dopo aver lavorato l'impasto, formate dei bastoncini del diametro di un dito.



Tagliateli a pezzetti della lunghezza di circa 1,5 cm.



Con il pollice conferite alla pasta la tipica forma concava.

Orecchiette

Miscelate le farine sulla spianatoia, unite un pizzico di sale e aggiungete acqua quanto basta. Lavorate con cura fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Formate dei bastoncini del diametro di un dito circa e tagliateli, con un coltello, a pezzetti della lunghezza di 1,5 cm. Poi con il pollice fate pressione al centro del segmento di pasta dando la tipica forma concava.



☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

160 g di farina 00,
240 g di semola,
sale.

Trofie

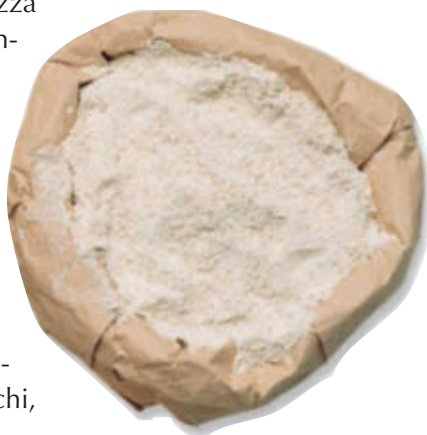
Disponete la farina sulla spianatoia, aggiungete acqua quanto basta e un pizzico di sale. Impastate molto bene con le mani fino a ottenere un impasto denso, omogeneo ed elastico. Staccate dei pezzetti di pasta della grandezza di un fagiolo e formate dei bastoncini, quindi, con le dita infarinate e aiutandovi con degli stuzzicadenti, date alla pasta la tipica forma a cavatappo. Lasciate riposare le trofie per 4 ore prima di cuocerle. Una variante di questa ricetta prevede l'impiego di farina integrale, o l'aggiunta di crusca alla farina bianca. C'è invece chi mescola alla farina di frumento della farina di castagne. Addirittura spesso le trofie vengono realizzate con l'impasto degli gnocchi, ovvero con una mistura di farina e patate.

☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di farina,
sale.





Pasta con sughi classici



☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
250 g di salsiccia
fresca,
1/2 cipolla tritata,
1 dl di vino bianco,
1 bustina di zafferano,
un rametto di salvia
e uno di rosmarino,
2 cucchiari
di parmigiano
grattugiato,
40 g di burro,
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva,
sale e pepe.

Spaghetti zafferano e salsiccia

Fate rosolare la cipolla in una padella antiaderente con il burro, l'olio, la salvia e il rosmarino. Nel frattempo spellate la salsiccia, sbriciolatela, aggiungetela al soffritto e fatela rosolare per pochi minuti a fiamma vivace.

Bagnate poi con il vino bianco, unite lo zafferano sciolto in 1/2 bicchiere d'acqua calda, mescolate e proseguite la cottura per 10 minuti circa. A fine cottura togliete il rosmarino.

Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Condite gli spaghetti con il sugo, aggiungete una manciata di pepe, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e servite subito.



Appunti



Bucatini all'amatriciana

Tagliate il guanciale a dadini e rosolatelo in alcuni cucchiai d'olio: non appena il grasso si sarà sciolto, toglietelo dal tegame e tenetelo da parte. Nel fondo di cottura fate imbiondire la cipolla finemente tritata, unite i pomodori (che avrete prima sbollentato in acqua in modo da pelarli) privati dei semi e tagliati a filettini. Salate e lasciate asciugare il sugo per 10 minuti, quindi rimettete a cottura il guanciale e insaporite con il peperoncino. Condite con il sugo i bucatini lessati e scolati al dente, completando con una spolverata di pecorino grattugiato.



☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di bucatini,
200 g di guanciale
magro di maiale
o di pancetta tesa,
300 g di pomodori
maturi e sodi,
1/2 cipolla,
pecorino grattugiato,
peperoncino rosso
in polvere,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Penne all'arrabbiata

Fate rosolare in un tegame gli spicchi d'aglio con alcune cucchiainate d'olio; toglieteli appena diventano dorati, poi aggiungete i pomodori precedentemente sbollentati in acqua, pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti.

Lasciate restringere lentamente il sugo a fiamma dolce, quindi condite con una presa di sale e con il peperoncino spezzettato e portate a giusta cottura a fiamma moderata per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lessate nel frattempo la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela quando è ancora al dente.

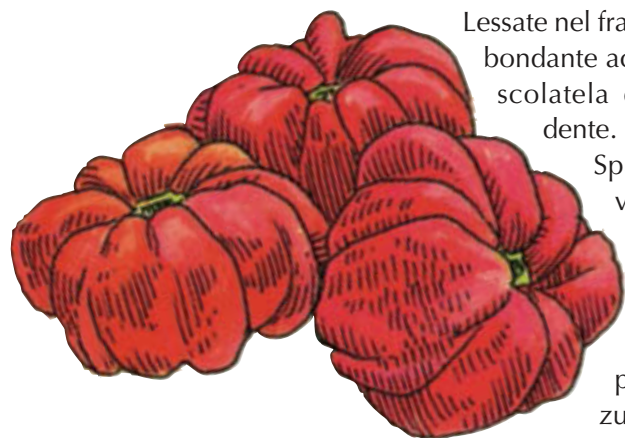
Spadellatela a fiamma vivace con il sugo piccante, aggiungete una generosa spolverata di pecorino, rimestate con cura e portate in tavola in una zuppiera calda.

☆☆ *facile*

🕒 35 minuti

INGREDIENTI:

400 g di penne,
500 g di pomodori
maturi e sodi,
2 spicchi d'aglio,
pecorino grattugiato,
1 peperoncino,
olio extravergine
d'oliva,
sale.



☆ facile

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di tagliatelle
(vedi pag. 17),
500 g di funghi,
300 g di polpa
di pomodoro,
70 g di speck
a fette spesse,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di pinoli,
un ciuffo di prezzemolo,
1 dl di vino bianco
secco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Tagliatelle alla boscaiola

Preparate le tagliatelle seguendo le indicazioni fornite a pag. 17. A seconda dei funghi utilizzati pulite i soli cappelli o anche i gambi, eventualmente tagliando quelli grossi a fette sottili, quindi passateli in un tegame con un po' d'olio e l'aglio tritato.

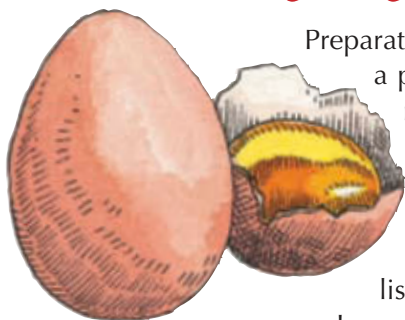
Lasciateli rosolare, bagnate con il vino e, non appena questo sarà evaporato, aggiungete il pomodoro e condite con sale e pepe.

Abbassate la fiamma e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 15 minuti.

Intanto tagliate lo speck a dadini e fatelo rosolare con i pinoli in un po' d'olio, quindi aggiungetelo al sugo quasi pronto insieme al prezzemolo tritato. Fate insaporire qualche istante, poi utilizzate il sugo per condire la pasta che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata e scolato al dente.



Fettuccine alla papalina



Preparate le fettuccine secondo le indicazioni a pag. 17. Fate rosolare la cipolla tritata nell'olio, quindi mettete a cottura i piselli, salate e pepate; abbassate la fiamma, coprite e portate a cottura, aiutandovi eventualmente con un po' d'acqua calda. Tagliate il prosciutto a listarelle e unitelo ai piselli poco prima di spegnere. In una zuppiera tiepida amalgamate con cura le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe fresco. Mettete a cuocere la pasta e non appena sarà al dente scolatela, versatela nella zuppiera con le uova, conditela con il sugo di piselli e amalgamatela con cura prima di servire.

☆☆ *media*

⌚ 40 *minuti*

INGREDIENTI:

400 g di fettuccine (vedi pag. 17),
100 g di prosciutto cotto a fette sottili,
200 g di piselli piccoli,
1/2 cipolla,
2 uova,
4 cucchiari di parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Spaghetti napoletani

Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e poi tagliateli a pezzetti. In una casseruola fate scaldare l'olio e metà del burro, unitevi la cipolla tagliata a fette piuttosto spesse e fatela soffriggere. Poi eliminatela e aggiungete i pomodori tritati, unitevi le foglie di basilico, salate, insaporite con un pizzico di peperoncino e fate cuocere a fiamma vivace per 10 minuti, in modo che il sugo si restringa. Nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli e versateli in una zuppiera preriscaldata. Infine conditeli con il burro rimasto, con il sugo e cospargeteli di formaggio grattugiato; mescolate bene e servite immediatamente.



☆☆ *media*

⌚ 25 *minuti*

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti,
800 g di pomodori maturi,
1 cipolla di media grandezza,
qualche foglia di basilico,
30 g di caciocavallo grattugiato,
80 g di burro,
peperoncino in polvere,
olio extravergine d'oliva,
sale.

☆☆☆ *difficile*

⌚ 45 minuti

+ 1 ora di riposo

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
500 g di pomodori,
4 melanzane,
100 g di ricotta salata
grattugiata,
1 cipolla,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Pasta alla Norma

Lavate i pomodori, sbollentateli, pelateli e tagliateli a pezzetti dopo averli privati dei semi; quindi metteteli in un tegame con poco olio, la cipolla affettata sottilmente, il sale e il pepe e fate cuocere a fuoco moderato per 20 minuti. Intanto lavate le melanzane, spuntatele alle estremità e tagliatele a fettine sottili, che lascerete per un'ora su un setaccio cosparse di sale, in modo che perdano il liquido amarognolo. Trascorso questo tempo friggetele nell'olio bollente e poi asciugatele su carta assorbente da cucina. Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela molto al dente, conditela con la salsa di pomodoro e con la ricotta salata. Ricoprite le singole porzioni con due o tre fettine di melanzane fritte e servite subito.



Appunti



Penne alla norcina

Lavate i tartufi in acqua tiepida strofinandoli con uno spazzolino, asciugateli e grattugiateli finemente. In un piccolo tegame fate intiepidire un po' d'olio, poi toglietelo dal fuoco e unite i tartufi, mescolando molto bene fino ad avere una salsa omogenea. Rimettete sul fornello a fiamma molto bassa e aggiungete lo spicchio d'aglio tritato e le acciughe pulite e diliscate. Con una forchetta schiacciate bene le acciughe, regolate di sale, se necessario, e mescolate bene, facendo attenzione a non far alzare mai il bollore. Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, togliete dal fuoco. Cuocete le penne in abbondante acqua salata, scolatele e conditele con la salsa preparata: mescolate bene e servite subito.



☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di penne,
150 g di tartufi neri
di Norcia freschi,
2 acciughe sotto sale,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Lessate la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo scaldate in un tegamino l'olio con il peperoncino spezzettato, unite l'aglio sottilmente affettato e lasciatelo appena imbiandire. Scolate la pasta al dente e conditela con l'olio insaporito e servitela bollente.

Se desiderate un sugo meno piccante levate il peperoncino dall'olio prima di aggiungere l'aglio; se invece lo preferite meno "agliato", lasciate riposare gli spicchi d'aglio schiacciato nell'olio, quindi toglieteli e scaldate l'olio con il peperoncino rosso.



☆ facile

⌚ 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti,
4 spicchi d'aglio,
1 peperoncino rosso,
2 dl d'olio extravergine
d'oliva,
sale.

☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

380 g di trofie
(vedi pag. 19),
50 g di basilico,
1 spicchio d'aglio,
30 g di pinoli,
20 g di pecorino
grattugiato,
20 g di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Trofie al pesto

Preparate le trofie seguendo le indicazioni fornite a pag. 19. Lavate le foglie di basilico, asciugatele e mettetele in un mortaio di pietra insieme con l'aglio e i pinoli, quindi schiacciate con il pestello gli ingredienti contro le pareti con un movimento circolare; dopo un po' unite anche i formaggi grattugiati e una presa abbondante di sale.

Non appena ottenete un composto omogeneo, diluitelo, utilizzando il pestello a mo' di cucchiaino, con tanto olio quanto sarà necessario per ottenere una crema non eccessivamente fluida.

Lessate le trofie in abbondante acqua salata, scolatele al dente e trasferitele in una zuppiera calda insieme con il pesto che avrete diluito con 2 cucchiaini d'acqua della pasta.

Rimestate accuratamente il tutto e portate in tavola, accompagnando a piacere con pecorino o parmigiano grattugiato servito a parte.

IL PESTO

Al di là delle numerose varianti, esistono fondamentalmente due tipologie di pesto ligure: quello di Ponente (al quale appartiene il pesto alla genovese), più semplice, e quello di Levante, nel quale i pinoli possono essere preventivamente tostiti e che presenta un gusto più gentile, grazie anche alla minore quantità di aglio. Il cosiddetto pesto avvantaggiato prevede invece che nell'acqua di cottura della pasta vengano lessati o delle patate o dei fagiolini, che andranno poi uniti a pezzettini alla salsa.



Rigatoni all'anatra

Preparate a dadini piccoli le carote e il sedano e tritate lo scalogno. Mettete in una pentola 2 cucchiari d'olio e fatevi appassire le verdure a fuoco medio per circa 5 minuti, bagnando con il vino. Unite il prezzemolo tritato e lasciate sobbollire fino a quando la salsa si sarà ridotta di circa la metà.

Nel frattempo tritate il fegato, aggiungetelo alla salsa e fate cuocere a fuoco medio per 3 minuti; al termine aggiustate di sale e pepe. Private il petto d'anatra del grasso e fatelo rosolare a fiamma vivace nell'olio rimasto facendo in modo che all'interno rimanga abbastanza rosa.

Salatelo, pepatelo e tagliatelo a bastoncini corti e sottili. Tagliate nello stesso modo le zucchine e sbollentatele in acqua salata. Intanto cuocete i rigatoni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nel sugo.

Unite infine la carne e le zucchine, mescolate bene, fate saltare per circa 2 minuti a fiamma vivace e servite.

☆☆ *media*

🕒 40 *minuti*

INGREDIENTI:

400 g di rigatoni,
1 petto d'anatra
di circa 200 g,
100 g di fegato
d'anatra,
1 scalogno,
2 carote,
2 zucchine,
1 gambo di sedano,
2 dl di vino rosso,
un ciuffo di prezzemolo,
4 cucchiari d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆☆ *media*

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti,
200 g di guanciale
magro o di pancetta
tesa,
4 uova,
1 spicchio d'aglio,
3 cucchiari
di parmigiano
grattugiato,
3 cucchiari di pecorino
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pasta alla carbonara

Tagliate il guanciale a dadini di circa 5 mm per lato e fatelo rosolare in un tegame insieme con alcuni cucchiari d'olio e uno spicchio d'aglio, che toglierete non appena avrà preso colore. In una zuppiera calda amalgamate accuratamente le uova (2 intere e 2 tuorli) a temperatura ambiente con i formaggi grattugiati, condendo con sale e abbondante pepe macinato di fresco; dovete ottenere una crema omogenea. Le operazioni per la preparazione del condimento devono essere eseguite con la pasta quasi sul punto di essere scolata, in modo che questa venga versata immediatamente nella zuppiera e quindi mescolata all'uovo e alla pancetta croccante e calda. Servite la pasta quando è ancora bollente.
(Foto alla pag. 20)



☆ *facile*

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

400 g di farfalle,
1 kg di pomodori,
300 g di tonno
al naturale,
80 g di funghi secchi,
3-4 filetti di acciughe
sottolio,
prezzemolo,
1 spicchio d'aglio,
peperoncino (facoltativo),
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Farfalle mare e monti

Fate ammollare i funghi, sciacquateli e tagliateli a piccoli pezzi. In una casseruola capace scaldate l'olio con l'aglio schiacciato, che in seguito leverete, e, se vi piace, il peperoncino. Unite poi i funghi e i pomodori pelati e tritati. Lasciate cuocere per mezzora circa, quindi spezzettate il tonno e unitelo al resto con le acciughe, che nel frattempo avrete fatto sciogliere a parte sul fuoco con un cucchiario d'olio extravergine d'oliva. Aggiustate di sale e pepe. Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua necessaria alla cottura delle farfalle, portate a bollire, salate e versate la pasta; scolatela quando è cotta al dente, conditela con il sugo e aggiungete il prezzemolo.



☆☆ *media*

🕒 *35 minuti*

INGREDIENTI:

400 g di mezze maniche,
50 g di groviera,
50 g di formaggio olandese,
50 g di gorgonzola,
50 g di parmigiano,
25 g di farina,
1/2 l di latte,
25 g di burro,
sale, pepe.

Mezze maniche ai quattro formaggi

Tagliate a listarelle molto sottili il groviera e l'olandese, sbriciolate il gorgonzola e grattugiate il parmigiano. Preparate un composto, facendo fondere in un pentolino per qualche minuto a fiamma moderata il burro insieme alla farina. Aggiungete il latte freddo e mescolate con cura finché il composto non inizia ad addensarsi. Versate quindi il groviera, l'olandese, il gorgonzola e il parmigiano grattugiato e continuate a mescolare fino a quando i formaggi si saranno fusi e la salsa sarà diventata densa e cremosa; regolate di sale. Nel frattempo fate cuocere le mezze maniche in acqua bollente non troppo salata (i formaggi utilizzati per il condimento sono di per sé piuttosto saporiti). Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa e una manciata di pepe. Trasferite il tutto su un piatto da portata e servite subito.



Appunti



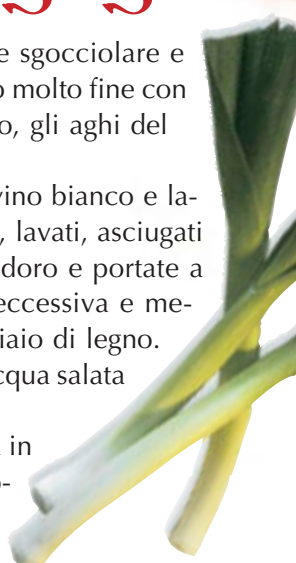
Penne con rigaglie

Pulite e lavate le rigaglie di pollo, fatele sgocciolare e poi tagliatele a pezzetti. Preparate un trito molto fine con il prezzemolo, la pancetta, il porro pulito, gli aghi del rosmarino e fatelo dorare nell'olio.

Aggiungete le rigaglie, spruzzate con il vino bianco e lasciate evaporare. Poi unite i funghi puliti, lavati, asciugati e tagliati a fettine, la conserva di pomodoro e portate a cottura, mantenendo una fiamma non eccessiva e mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

Cuocete intanto la pasta in abbondante acqua salata bollente.

Scolatela al dente, versatela nella padella in cui avete cucinato il condimento e mescolate accuratamente prima di portare in tavola.



☆☆ *media*

🕒 50 minuti

INGREDIENTI:

380 g di penne,
150 g di rigaglie di pollo,
100 g di funghi finferli,
1 fetta spessa di pancetta,
2 cucchiaini di conserva di pomodoro,
2 dl di vino bianco secco,
un ciuffo di prezzemolo,
1 porro,
un rametto di rosmarino,
olio extravergine d'oliva,
sale.



☆☆ *media*

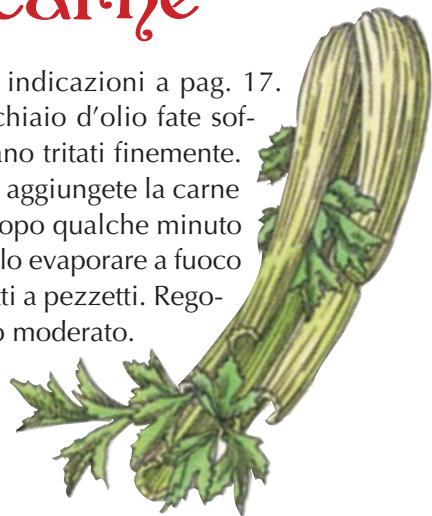
⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

400 g di tagliatelle
(vedi pag. 17),
250 g di pomodori
pelati,
200 g di macinato
di manzo,
1 salsiccia fresca,
1 cipolla,
1 carota,
1 gambo di sedano,
vino rosso,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Tagliatelle al ragù di carne

Preparate le tagliatelle seguendo le indicazioni a pag. 17. In una casseruola con qualche cucchiaino d'olio fate soffriggere la cipolla, la carota e il sedano tritati finemente. Quando gli odori risulteranno dorati, aggiungete la carne macinata e la salsiccia sbriciolata. Dopo qualche minuto bagnate con un po' di vino rosso, fatelo evaporare a fuoco vivace e unite i pomodori pelati ridotti a pezzetti. Regolate di sale, pepate e cuocete a fuoco moderato. Nel frattempo fate cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata; scolatele al dente, conditele con il sugo di carne e portate in tavola.



☆☆☆ *difficile*

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
400 g di seppie
piccole,
2 sacchetti d'inchiostro,
5 pomodori maturi,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
peperoncino in polvere,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Spaghetti al nero di seppia



Pulite e lavate le seppie, poi tritatele grossolanamente. Soffriggete un trito d'aglio in poco olio, unite le seppie e un mestolo d'acqua calda e fate cuocere 15 minuti. Aggiungete i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a pezzi; quando il sugo si sarà ristretto, rompete nel tegame i sacchetti dell'inchiostro.

Condite con una manciata di prezzemolo tritato, sale e peperoncino e lasciate insaporire alcuni minuti.

Intanto lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli al dente, quindi spadellateli a fiamma vivace insieme al sugo di seppie. Servite in tavola in una zuppiera calda.

Fusilli con salsiccia

Pulite con cura i funghi e tagliateli a fette. Tritate la cipolla e la carota e fatele ammorbidire in un tegame insieme con qualche cucchiaino d'olio.

Prima che la cipolla prenda colore, unite la salsiccia liberata del budello e tagliata a fettine, i funghi e la foglia d'alloro spezzettata. Lasciate rosolare il tutto per qualche minuto mescolando con cura, aggiungete il pomodoro e regolate di sale e pepe; abbassate la fiamma e continuate a cuocere a tegame coperto finché la salsa non sarà cotta. In caso ce ne fosse bisogno, bagnate di tanto in tanto con un po' d'acqua o brodo caldi. Prima di togliere dal fuoco insaporite con maggiorana finemente tritata. Nel frattempo lessate i fusilli, scolateli al dente, conditeli con il sugo ben caldo e serviteli.

☆☆ *media*

🕒 *35 minuti*

INGREDIENTI:

380 g di fusilli,
300 g di porcini freschi,
200 g di salsiccia,
300 g di polpa
di pomodoro,
1 cipolla,
1 carota piccola,
1 foglia d'alloro,
maggiorana,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.



☆☆ *media*

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di orecchiette (vedi pag. 19),
300 g di cime di rapa,
2 acciughe sotto sale,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino di uva
passa (facoltativa),
1 cucchiaino di pinoli
(facoltativi),
peperoncino rosso,
pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Orecchiette con le cime di rapa

Preparate le orecchiette seguendo le indicazioni a pag. 19. Lavate le cime di rapa e lessatele al dente in abbondante acqua salata, che poi utilizzerete per cuocere la pasta. Rosolate l'aglio tritato con alcuni cucchiaini d'olio, quindi unite le acciughe pulite dal sale e stemperatele nel condimento. Aggiungete le cime di rapa e completate la cottura (aiutatevi con dell'acqua calda salata se necessario); poco prima di spegnere controllate il sale, insaporite con peperoncino e unite, se graditi, i pinoli e l'uva passa prima ammorbidita in acqua tiepida e asciugata. Lessate le orecchiette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e spadellatele nel tegame delle cime di rapa, condendole con pecorino grattugiato o, se fresco, tagliato a dadini.



LE CIME DI RAPA

Conosciute anche con il nome di broccoletti, le cime di rapa vengono raccolte generalmente durante la primavera e l'estate, quando i fiori che le costituiscono non sono ancora sbocciati. Possono essere cucinate sostanzialmente in due modi: mediante una prelessatura o una lessatura completa, che le fa risultare dolci e adatte alle insalate; o "a crudo", ovvero in tegame con l'aggiunta della sola acqua del lavaggio rimasta attaccata alle foglie. Questo secondo tipo di cottura conferisce alle cime di rapa un sapore deciso e amarognolo.



Maccheroni ai broccoli

Lessate i broccoli in abbondante acqua salata e scolateli ancora al dente. Soffriggete la cipolla tagliata a fettine in una padella con poco olio e unitevi la conserva di pomodoro diluita in un bicchiere d'acqua calda. Coprite e cuocete a fuoco molto basso per 10 minuti circa, poi aggiungete i broccoli a pezzi. Nel frattempo fate sciogliere i filetti d'acciuga in una padella con poco olio, schiacciandoli con una forchetta. Unite le acciughe ai broccoli, completate con i pinoli e l'uvetta, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e asciugata. Mescolate e lasciate insaporire per altri 5 minuti. Cuocete intanto la pasta in abbondante acqua salata bollente e conditela nella zuppiera con i broccoli al sugo, il pecorino grattugiato e il basilico tritato. Servite ben calda.



☆☆ *media*

🕒 50 minuti

INGREDIENTI:

400 g di maccheroni,
600 g di broccoli,
70 g di pecorino
grattugiato,
50 g di uvetta,
50 g di pinoli,
3 filetti di acciuga sotto
sale,
1 cipolla,
5 foglie di basilico,
1 cucchiaino di conserva
di pomodoro,
olio extravergine d'oliva,
sale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pasta con sughi di carne



☆☆ *media*

⌚ 45 minuti

+ 1 ora di riposo

INGREDIENTI:

400 g di tagliatelle
(vedi pag. 17),
280 g di melanzane,
240 g di salsiccia,
100 g di ricotta,
45 g di spinaci,
parmigiano grattugiato,
burro,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Tagliatelle saporite

Preparate le tagliatelle seguendo le indicazioni fornite a pag. 17. Riducete le melanzane a dadini e cospargetele di sale, quindi lasciatele riposare per circa un'ora tra due piani schiacciati da un peso per eliminare il liquido amarognolo. Lavate e strizzate i dadini di melanzana e frigeteli nell'olio. Intanto lessate e tritate gli spinaci, poi fateli insaporire nel burro. Dopo averla sbriciolata, soffriggete la salsiccia. Cuocete le tagliatelle nell'acqua salata portata a ebollizione e, durante la cottura, stemperate la ricotta utilizzando un po' dell'acqua della pasta. Scolate le tagliatelle, quindi amalgamatele con tutti gli altri ingredienti lavorati e servitele con abbondante parmigiano grattugiato.



Penne al marsala con polpa di vitello

Battete la polpa di vitello, tagliatela prima a strisce e poi a cubetti. In una padella antiaderente fate imbiondire l'aglio con qualche cucchiaino d'olio, aggiungete anche la carne e fatela rosolare per circa 3 minuti, fino a dorarla in modo uniforme.

Bagnatela poi con il marsala e fatela insaporire. Unite alla carne anche la passata di pomodoro e l'origano e fate cuocere il tutto per 10 minuti a fuoco vivace; abbassate poi la fiamma e fate cuocere ancora per altri 5 minuti. A fine cottura eliminate l'aglio, salate e pepate. Nel frattempo fate cuocere le penne, scolatele al dente, mettetele in una zuppiera e conditele con il sugo al vitello. Prima di portare in tavola, cospargete la pasta con il pecorino grattugiato e mescolatela bene.

☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di penne,
100 g di polpa di vitello,
150 g di passata di pomodoro,
1 dl di marsala,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di origano,
4 cucchiaini di pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Spaghetti golosi alla pizzaiola

Sciacquate i capperi in acqua fredda, poi strizzateli bene; mondate e lavate anche il prezzemolo. Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua, portatela a ebollizione e tuffatevi i pomodori per un attimo, in modo da poterli pelare con facilità; poi privateli dei semi e passateli al passaverdura.

Tagliate a questo punto la carne in sottili strisce. Versate un po' d'olio in un tegame, mettetelo sul fuoco, schiacciatevi l'aglio e lasciatelo imbiondire; quando quest'ultimo comincia a prendere colore, eliminatelo.

Aggiungete quindi nel tegame la carne, unitevi i pomodori passati e lasciate cuocere a fuoco piuttosto moderato, mescolando spesso, per 10 minuti.

Aggiungete anche i capperi, l'origano, il peperoncino tritato e alcune foglie di prezzemolo, salate e proseguite la cottura per circa mezzora, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.

Mentre il sugo cuoce, lessate in abbondante acqua salata gli spaghetti, scolateli al dente, versateli in una zuppiera e infine conditeli con la salsa preparata, spargendovi sopra il parmigiano grattugiato e alcune foglie di prezzemolo.



☆☆ *media*

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
350 g di carne di manzo,
3 pomodori maturi e sodi,
1 cucchiaino di capperi sotto sale,
2 spicchi d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo, origano,
1 peperoncino,
40 g di parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

☆☆ *media*

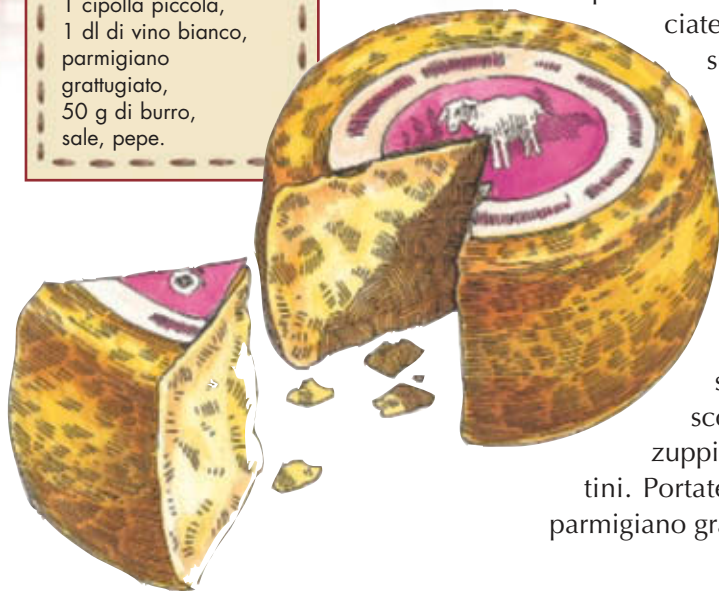
⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
200 g di fegatini
di pollo,
farina di frumento,
1 cipolla piccola,
1 dl di vino bianco,
parmigiano
grattugiato,
50 g di burro,
sale, pepe.

Spaghetti ai fegatini

Cominciate pulendo accuratamente i fegatini: privateli del grasso, lavateli, asciugateli con un canovaccio pulito, quindi tagliateli a pezzetti e infarinateli leggermente. Sbucciate la cipolla e tritatela, poi mettete sul fuoco un tegame, scioglietevi il burro, unitevi la cipolla e fatela dorare prima di aggiungere i fegatini. Mescolate con un cucchiaio di legno, poi bagnate con il vino bianco e soffriggete ancora per 3-4 minuti; salate e insaporite con un po' di pepe. Nel frattempo fate bollire la pasta in abbondante acqua salata; scolatela al dente, trasferitela in una zuppiera e infine conditela con i fegatini. Portatela subito in tavola, servendo il parmigiano grattugiato a parte.



☆☆ *media*

⌚ 25 minuti

INGREDIENTI:

380 g di bavette,
200 g di guanciale,
300 g di pomodori,
1 cipolla,
un rametto
di maggiorana,
50 g di pecorino
grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Bavette al rancetto

Fate soffriggere dolcemente la cipolla mondata e tritata in qualche cucchiaio d'olio, aggiungete il guanciale tagliato a dadini e lasciatelo rosolare per alcuni minuti.

Sbollentate intanto i pomodori, pelateli e privateli dei semi, quindi uniteli al guanciale ben rosolato e fate cuocere il tutto per 10-15 minuti, aggiustando di sale. A fine cottura insaporite con la maggiorana fresca e con un pizzico di pepe.

Mentre il sugo cuoce portate a ebollizione l'acqua, salatela e tuffatevi le bavette. Scolatele al dente e saltatele nella pentola con il sugo, spolveratele con il pecorino grattugiato e servite.



Bucatini con agnello e peperoni

In un tegame, preferibilmente di coccio, protetto da una retina frangifiamma, fate insaporire alcuni cucchiaini d'olio con l'aglio schiacciato e le foglie di alloro, quindi unite la polpa di agnello tagliata a piccoli pezzetti e fatela rosolare. Eliminate gli spicchi d'aglio e bagnate con il vino, lasciandolo poi evaporare a fiamma vivace. Aggiungete i peperoni, che avrete pulito da semi e filamenti interni e tagliato a listarelle, fateli rosolare per qualche istante, poi aggiungete anche la polpa di pomodoro. Portate la salsa a ebollizione a fiamma vivace, quindi abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e proseguite fino alla completa cottura della carne, che alla fine deve risultare tenera ma non sfatta. Prima di spegnere regolate di sale e insaporite con il peperoncino. Nel frattempo lessate i bucatini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo e un filo d'olio crudo, quindi disponeteli su un piatto da portata e servite.

☆☆☆ *difficile*

🕒 1 ora

INGREDIENTI:

380 g di bucatini,
200 g di polpa di agnello,
2 peperoni rossi e gialli,
500 g di polpa di pomodoro,
2 spicchi d'aglio,
2 foglie di alloro,
1 dl di vino bianco secco,
peperoncino in polvere,
olio extravergine d'oliva,
sale.



☆☆ *media*

🕒 50 *minuti*

📺 40 *minuti*

INGREDIENTI:

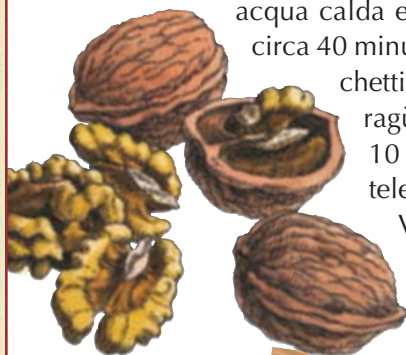
380 g di penne rigate,
250 g di zucca,
3 cucchiari
di parmigiano
grattugiato,
5 gherigli di noce,
200 g di polpa magra
di manzo tritata,
150 g di salsiccia
a nastro,
200 g di polpa
di pomodoro,
1/2 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
2 foglie d'alloro,
1 cucchiaino di semi
di finocchio,
noce moscata,
1 dl di marsala secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Penne al ragù di zucca

Tagliate la cipolla a fettine sottili e fatela imbiondire in una casseruola con l'aglio schiacciato, 3 cucchiari d'olio e un cucchiaino di acqua. Aggiungete la polpa di manzo, la salsiccia tagliata a pezzettini e i semi di finocchio e fate rosolare per qualche minuto a fiamma alta. Versate il marsala, fatelo evaporare, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, l'alloro e un pizzico di noce moscata; condite con sale e pepe, allungate con 2 cucchiari di

acqua calda e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti. Intanto tagliate la zucca a tocchetti, lessatela, quindi aggiungetela al ragù, lasciando cuocere ancora per 10 minuti. Lessate le penne, scolatele al dente e conditele con il ragù.

Versate la pasta in una zuppiera, cospargetela con il parmigiano e i gherigli di noce tritati e servite.



LA ZUCCA

Pianta erbacea originaria dell'America Latina, viene coltivata per la produzione dei frutti (commestibili e ornamentali), botanicamente detti peponidi, dalle caratteristiche assai diverse a seconda della specie. La zucca comune forma peponidi molto grossi, globosi, più o meno schiacciati oppure allungati, a superficie liscia, costoluta o anche bitorzoluta, di colore verde scuro, giallo o arancione e dalla polpa sempre gialla. La zucca intera si conserva a lungo, ma una volta tagliata deve essere consumata molto rapidamente.



Tagliolini al maiale



Preparate i tagliolini secondo le indicazioni di pag. 17.

Tagliate la polpa di maiale in striscioline e ponetele a marinare per mezzora in un piatto con una marinata ottenuta mescolando la salsa Worcester, il cognac e la maizena. Tagliate il sedano e la carota a fiammifero. Pulite il peperone dei semi e tagliatelo a dadini. Tagliate la cipolla a fettine. Rosolate tutte le verdure in una padella con un po' d'olio per circa 2 minuti. Toglietele dal fuoco e tenete le verdure al caldo. Versate nella stessa padella le striscioline di carne insieme alla marinata e ad altro olio; rosolatele finché la carne inizia a cambiare colore. A questo punto unite il brodo,

in cui avrete precedentemente sciolto la fecola, e fate legare il tutto. Riversate le verdure e mescolate bene, aggiungendo di sale. Cuocete a parte i tagliolini molto al dente. Scolateli, saltateli insieme al condimento e serviteli ben caldi.

☆ facile

⌚ 45 minuti + 30

minuti di marinatura

INGREDIENTI:

400 g di tagliolini (vedi pag. 17),
300 g di polpa di maiale,
1 cucchiaino di salsa Worcester,
1 cucchiaino di cognac,
1 cucchiaino di maizena,
1 gambo di sedano,
1 carota,
1/2 peperone rosso,
1 cipolla piccola,
1 dl di brodo di carne,
1 cucchiaino di fecola di mais,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Linguine frutta secca e prosciutto

Togliete la pellicina alle noci e alle nocciole. Sgusciate i pistacchi, scottateli in acqua bollente salata per un attimo, scolateli ed eliminatene la pellicina. Fatto ciò tritate nocciole, noci e pistacchi. Quindi tagliate il prosciutto a striscioline non troppo strette. Cuocete le linguine al dente, scolatele e versatele in una padella, strascinandole con la panna e condendole con un pizzico di sale e una bella spolverata di pepe.

Aggiungete la frutta secca tritata, le striscioline di prosciutto, il parmigiano grattugiato, date una bella mescolata e servite subito, aromatizzando con un trito d'erba cipollina.

☆ facile

⌚ 25 minuti

INGREDIENTI:

400 g di linguine,
8 gherigli di noce,
15 nocciole,
15 pistacchi,
100 g di prosciutto dolce in 2 fette,
un ciuffo d'erba cipollina,
2 dl di panna,
parmigiano grattugiato,
sale, pepe.

Appunti

☆ facile

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
200 g di salsiccia,
20 g di farina
di castagne,
4 tuorli d'uovo,
2,5 dl di panna
da cucina,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Spaghetti autunnali

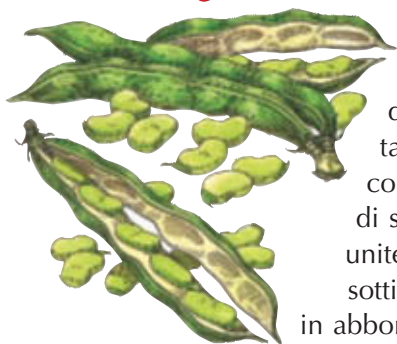
Spellate la salsiccia e rosolatela in alcuni cucchiari d'olio, avendo cura di sbriciolarla bene e facendo in modo che rimanga morbida; poi aggiungete la panna in cui avrete nel frattempo stemperato la farina di castagne. Lasciate sul fuoco ancora qualche minuto in modo che il tutto si amalgami bene, quindi spegnete. In una zuppiera tiepida lavorate i tuorli d'uovo con sale e pepe. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nella zuppiera. Amalgamatevi con cura i tuorli, unendo anche il sugo con la panna e completando con una spolverata di parmigiano grattugiato. Servite in piatti individuali caldi accompagnando con parmigiano a parte.



Appunti



Bavette fave e prosciutto



Tritate la cipolla e fatela imbiondire per qualche minuto in una padella con dell'olio. Unitevi poi le fave sgranate; portate a cottura a fuoco vivace, bagnando con un po' di brodo vegetale e aggiustando di sale e pepe. Prima di togliere dal fuoco, unite anche il prosciutto tagliato a striscioline sottili e mescolate con cura. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente, versatela nella padella e conditela con il sugo di fave e prosciutto. Potete completare, se volete, con una spolverata di parmigiano grattugiato.

☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di bavette,
300 g di fave sgranate,
60 g di prosciutto
crudo,
1/2 cipolla,
brodo vegetale,
parmigiano,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Bocconcini spalla e zucca

Fate imbiondire il trito di cipolla nel burro, aggiungete quindi la spalla e la zucca a tocchetti. Continuate a far cuocere a fuoco moderato finché la zucca non si ammorbidisce, allungando via via con del brodo caldo. Frullate quindi il tutto e condite con sale e pepe. Lessate le patate in abbondante acqua poco salata, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Setacciate insieme le farine, amalgamatele al purè di patate e continuate a lavorare il composto incorporando le uova, il parmigiano e un pizzico di sale. Quando l'impasto raggiunge la giusta consistenza, formate delle palline di 3 cm di diametro. Tagliate il taleggio a pezzettini e inseritene uno in ogni gnocco. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, immergetevi gli gnocchi e scolateli con un mestolo forato a mano a mano che vengono a galla. Fateli saltare per qualche minuto in padella con del burro caldo, la salvia e le noci tritate. Disponeteli quindi su un piatto da portata conditi con la crema di zucca e decorateli con dei filetti di zucca tagliati a julienne e fritti.



☆☆ media

⌚ 1 ora e 15 minuti

PER GLI GNOCCHI:

1/2 kg di patate
farinose,
2 uova,
80 g di farina di noci,
100 g di farina bianca,
4 cucchiari
di parmigiano
grattugiato,
150 g di taleggio,
sale.

PER LA SALSA:

1/4 di zucca rotonda,
1 cipolla bionda,
2 fettine di spalla
stagionata,
brodo vegetale,
burro,
sale, pepe.

PER CONDIRE:

2 cucchiari di noci tritate,
7 foglioline di salvia,
50 g di burro.

☆☆ *media*

⌚ *50 minuti*

INGREDIENTI:

400 g di gnocchetti sardi (vedi pag. 17),
250 g di zucca,
150 g di salsiccia,
40 g di noci,
125 g di panna,
30 g di burro,
40 g di parmigiano,
1 l di brodo,
1 dl di marsala secco,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
maggiorana,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe nero.

Gnocchetti sardi d'autunno

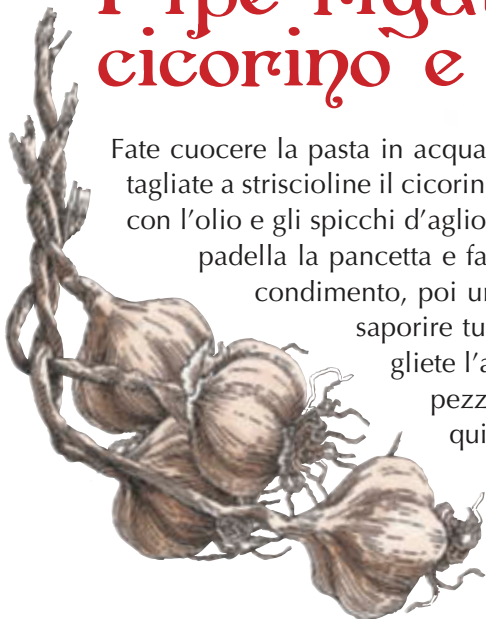
Preparate gli gnocchetti seguendo le indicazioni di pag. 17. Dopo aver fatto ammorbidire la zucca in forno preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti, tritatela unendovi l'aglio, la cipolla e un mestolo di brodo. Aggiungete il passato di zucca in un tegame con l'olio e il burro, aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco vivo per 10 minuti. Unite anche la salsiccia sbriciolata e gli gnocchetti. Fate insaporire per alcuni minuti e bagnate con il marsala. Appena il vino inizia a evaporare aggiungete a poco a poco il brodo caldo un mestolo alla volta, versandolo via via che si asciuga. Gli gnocchetti dovrebbero cuocere in 20 minuti circa. A cottura ultimata, togliete dal fuoco e aggiungete la panna, le noci tritate, il pepe nero, la maggiorana e il parmigiano, lasciate insaporire per qualche minuto e servite.



Pipe rigate cicorino e pancetta

Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo tagliate a striscioline il cicorino e fatelo saltare in una padella con l'olio e gli spicchi d'aglio schiacciati. Mettete in un'altra padella la pancetta e fatela rosolare senza aggiungere condimento, poi unitela al cicorino e lasciate insaporire tutto per qualche istante; poi togliete l'aglio. Regolate di sale, unite un pezzetto di peperoncino sbriciolato, quindi aggiungete le pipe scolate al dente. Fate saltare su fiamma vivace per un paio di minuti e portate in tavola.

(Foto alla pag. 38)



☆ facile

⌚ 15 minuti

INGREDIENTI:

380 g di pipe rigate,
150 g di cicorino
da taglio,
50 g di pancetta
a dadini,
2 spicchi d'aglio,
peperoncino piccante,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Maccheroncelli alla partenopea

In un tegame mettete qualche cucchiaio d'olio e fate rosolare la carne; aggiungete il prosciutto tritato e la cipolla. Quando questa sarà imbiandita, versate il vino e lasciatelo evaporare.

Aggiungete la polpa di pomodoro precedentemente sminuzzata o passata e l'acqua necessaria a ricoprire la carne. Condite con sale e pepe e coprite il tegame con il coperchio fino a ebollizione, quindi abbassate la fiamma al minimo e fate proseguire la cottura per 2 ore circa. Togliete poi la carne dal tegame e lasciatela raffreddare. Intanto passate il sugo di cottura e tenetelo in caldo.

Tritate la carne e aggiungete il pangrattato, il prezzemolo e l'aglio sminuzzati, la scorza del limone, il tuorlo dell'uovo, sale e pepe. Mescolate e con l'impasto ottenuto formate degli gnocchetti, aiutandovi con un po' di farina, quindi lessateli in acqua salata.

Cuocete anche i maccheroncelli; dopo averli scolati, poneteli in un piatto da portata. Conditeli con fiocchetti di burro e parmigiano, coprite con il sugo di cottura della carne e distribuitevi sopra gli gnocchetti, spolverizzando con poco origano.

☆☆☆ difficile

⌚ 45 minuti

🕒 2 ore

INGREDIENTI:

400 g di maccheroncelli
(bucatini sottili),
800 g di polpa
di pomodoro,
300 g di carne
di manzo,
80 g di parmigiano
grattugiato,
40 g di prosciutto cotto,
40 g di burro,
1 tuorlo d'uovo,
1/2 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
una manciata
di prezzemolo,
1/2 limone,
1 cucchiaio
di pangrattato,
1 dl di vino bianco
secco,
farina,
origano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

☆☆ *media*

🕒 *1 ora e 10 minuti*

PER GLI GNOCCHI:

500 g di farina,
2 uova,
noce moscata,
latte,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:

1 fetta spessa
di pancetta,
2 pomodori,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
100 g di formaggio
tenero e grasso,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Gnocchi alla Iariana

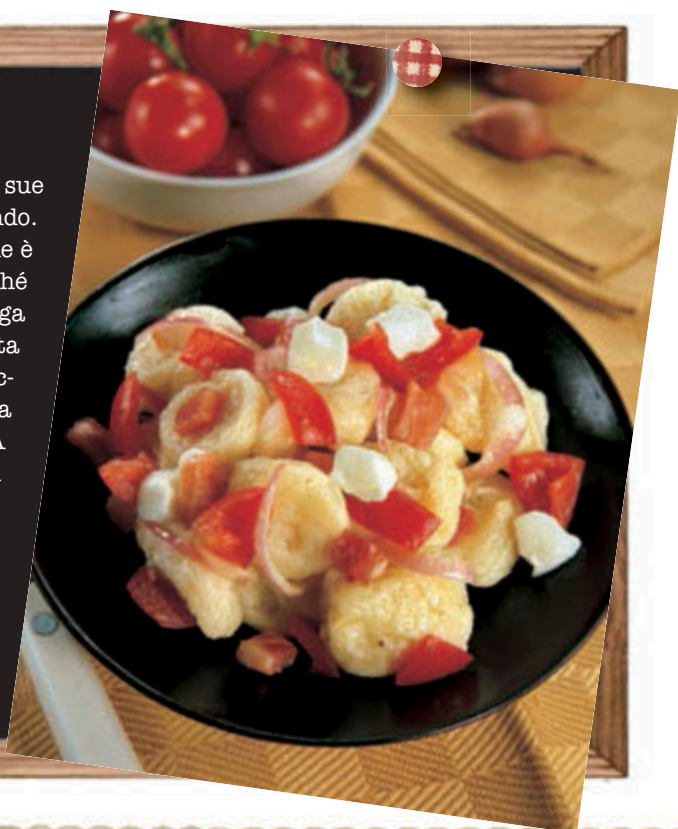
In una terrina amalgamate la farina con le uova sbattute, aiutandovi con un po' di latte; deve risultare un composto piuttosto denso, non compatto ma semiliquido; insaporitelo con sale, pepe e noce moscata, poi lasciatelo riposare.

Preparate intanto un sugo freddo mescolando la cipolla affettata con i pomodori grossolanamente tritati, la pancetta e il formaggio tagliati a cubetti; salate e lasciate riposare a temperatura ambiente. Nel frattempo scaldate in un tegamino l'olio e aromatizzatelo con lo spicchio d'aglio, che va tolto appena prende colore. Aiutandovi con un cucchiaino versate il composto di farina in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione o brodo bollente; fate cuocere gli gnocchi per circa 10 minuti.

Quindi prelevateli con una schiumarola e deponeteli in una larga zuppiera; conditeli con il sugo freddo e l'olio ben caldo, mescolate e servite immediatamente.

LA PANCETTA

Questo salume è prodotto nelle sue numerose varietà in tutto il mondo. La tipologia di pancetta più comune è quella "tesa", così chiamata perché la lavorazione prevede che venga distesa, riflata, salata e lasciata stagionare per venti giorni; successivamente può essere utilizzata soprattutto come condimento. A differenza delle cucine del nord Europa, dove la pancetta costituisce la base di molti piatti, nella cucina italiana essa viene utilizzata soprattutto come ingrediente per pietanze più elaborate, o per rendere i sughi più saporiti.



Rigatoni con uva e bacon

Mettete a lessare i rigatoni in abbondante acqua salata. Nel frattempo friggete in una padella con un po' d'olio le fette di bacon; quando sono diventate croccanti, toglietele dal fuoco e fatele asciugare su della carta assorbente da cucina.

Nella stessa padella, soffriggete la cipolla tritata e, quando sarà appassita, aggiungete il bacon e gli acini d'uva. Togliete dal fuoco, aggiungete la panna, un pizzico di sale, poco pepe e una spolverata abbondante di parmigiano grattugiato. Scolate i rigatoni al dente e versateli nella padella con il sugo, mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti e servite subito.



☆ facile

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di rigatoni,
200 g di bacon a fette,
1/2 cipolla,
20 acini d'uva
moscatello,
2 dl di panna,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆ facile

⌚ 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di pappardelle (vedi pag. 17),
100 g di pancetta,
100 g di ricotta,
80 g di pecorino grattugiato,
0,5 g di zafferano,
1 dado di carne,
2 cucchiaini di latte,
1,5 dl di panna,
prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pappardelle allo zafferano

Preparate le pappardelle seguendo le indicazioni fornite a pag. 17. Rosolate in una padella la pancetta tagliata a dadini con un po' d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete il latte, la panna, un pizzico di sale e uno di pepe. A questo punto amalgamate al condimento la ricotta e metà del pecorino, mescolando molto bene. Sciogliete il dado e lo zafferano in un po' di acqua tiepida e aggiungeteli alla salsa. Fate saltare per un attimo nella salsa le pappardelle, che avrete nel frattempo cotto al dente in acqua salata. Servite in una zuppiera, condendo con il restante pecorino e guarnite con foglioline di prezzemolo.



☆☆ media

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

380 g di reginette,
200 g di speck a fette spesse,
100 g di piselli sgusciati,
2 spicchi d'aglio,
1 dl di vino bianco secco,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Reginette allo speck

Scottate i piselli in acqua bollente salata per una decina di minuti, quindi scolateli e teneteli da parte.

Tagliate a cubetti lo speck e fatelo insaporire in alcuni cucchiaini d'olio insieme con gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati e i piselli.

Non appena l'aglio prende colore toglietelo, bagnate con il vino e fatelo evaporare; salate e proseguite la cottura per 10 minuti a fiamma moderata.

Nel frattempo lessate le reginette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e passatele nel tegame con lo speck e i piselli.

Mescolatele sul fuoco per qualche istante insaporendo con una macinata di pepe fresco e con il parmigiano grattugiato, quindi portate in tavola in una zuppiera.



Farfalle tacchino e piselli

Tritate la cipolla e fatela rosolare in alcuni cucchiai d'olio insieme con la pancetta tagliata a dadini; dopo qualche istante unite il petto di tacchino tagliato a listarelle e lasciate insaporire. Aggiungete ora anche i pomodori, che avrete pelato dopo averli tuffati in acqua bollente, privato dei semi e tritato, e i piselli, prima sbollentati per una decina di minuti in acqua salata. Lasciate restringere un po' il sugo, quindi condite con una presa di sale, un po' di pepe e un pizzico di maggiorana. Portate a cottura unendo di tanto in tanto un cucchiaio d'acqua se la salsa risultasse troppo asciutta, quindi distribuitela sulle farfalle che nel frattempo avrete lessato al dente e versato in una zuppiera calda. Mescolate con cura e servite.

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

380 g di farfalle,
200 g di petto
di tacchino,
200 g di pisellini
sgusciati,
500 g di pomodori
maturi e sodi,
100 g di pancetta tesa,
1 cipolla,
maggiorana,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pasta con sughi di pesce



☆ facile

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

350 g di spaghetti,
1 kg di vongole pulite,
1 dl di vino bianco
secco,
un ciuffo di prezzemolo,
1 peperoncino,
2 spicchi d'aglio,
6 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe nero
macinato fresco.

Spaghetti alle vongole

Lavate benissimo le vongole e fatele spurgare. Preparate una pentola di acqua per cuocere gli spaghetti. Mentre l'acqua si scalda, fate un battuto con il prezzemolo e fatelo appassire in una padella con l'olio, il peperoncino e l'aglio. Quando l'acqua bolle, salatela e buttate gli spaghetti. Intanto versate le vongole nella padella con il battuto, alzate il fuoco, incoperchiate e fatele aprire, sfumate con il vino bianco. Scolate gli spaghetti molto al dente e aggiungeteli alle vongole, portate a cottura con l'acqua degli spaghetti. Accomodate gli spaghetti alle vongole nel piatto di portata riscaldato, condite con un filo d'olio, una manciata di prezzemolo tritato e una buona macinata di pepe.



Pennette delicate al branzino

In una padella con poco olio fate soffriggere 1 spicchio d'aglio, incorporate poi i filetti di branzino e le zucchine tagliate a listarelle sottili. Fate rosolare il tutto a fuoco vivace, quindi bagnate con il vino bianco secco e lasciate evaporare. Regolate con sale e pepe e coprite con un po' di brodo vegetale. Lasciate cuocere a

fiamma moderata per circa 15 minuti, se necessario aggiungete ancora un po' di brodo vegetale. Nel frattempo lessate le pennette

in abbondante acqua salata, appena cotte e scolatele al dente e versatele nella salsa.

Spadellatele per pochi minuti aggiungendo un filo d'olio e una spolverata di prezzemolo.



☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

400 g di pennette,
300 g di filetto
di branzino,
200 g di zucchine
novelle,
3 dl di vino bianco
secco,
1 spicchio d'aglio,
brodo vegetale,
prezzemolo tritato,
olio extravergine
d'oliva,
pepe, sale.

Pappardelle sarde, pinoli e uvetta

Preparate le pappardelle secondo la ricetta a pag. 17. Pulite le sarde aprendole e diliscandole; lavatele e lasciatele asciugare su un canovaccio. Fate dorare gli spicchi d'aglio schiacciati in qualche cucchiaino d'olio. Non appena avranno preso colore, levateli e mettete a cottura le sarde, girandole di tanto in tanto con attenzione per non romperle. Cuocete i cuori di finocchio tagliati a spicchi con 1/2 bicchiere d'acqua per 10 minuti. Uniteli alle sarde con l'uvetta, lasciata ammolare in acqua tiepida, i pinoli, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e 1 cucchiaino di pangrattato, sale e un po' di peperoncino. Lasciate insaporire il sugo per qualche minuto. Togliete le sarde dalla pirofila e tenetele da parte. Lessate le pappardelle al dente in abbondante acqua salata; conditele con il sugo e servite guarnendo con le sarde intere e una spolverata di prezzemolo tritato.



☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

300 g di pappardelle
(vedi pag. 17),
250 g di sarde,
150 g di cuori
di finocchio,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino di uva
passa,
1 cucchiaino di pinoli,
2 cucchiaini
di prezzemolo tritato,
1 cucchiaino
di pangrattato,
peperoncino,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

350 g di bucatini,
180 g di pesce spada,
1 spicchio d'aglio,
2 grossi pomodori
maturi,
un ciuffo di menta,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Bucatini profumati al pesce spada

In un tegame con abbondante olio fate soffriggere l'aglio intero insieme ai pomodori spellati e privati dei semi. Salate e pepate e aggiungete qualche fogliolina di menta spezzettata. Pulite il pesce spada, toglietegli la pelle e tagliatelo a dadini. Versatelo nel tegame e lasciatelo insaporire allungando con un po' d'acqua, quindi fate cuocere, a fiamma bassa, ancora per una ventina di minuti.

Intanto lessate i bucatini e scolateli al dente. Conditeli con la salsa di pesce, aggiungendo ancora qualche altra fogliolina di menta.



☆☆ media

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

380 g di bavette,
500 g di cozze,
1 confezione di cuori
di carciofo in vasetto,
qualche foglia
di basilico,
2 ciuffi di prezzemolo,
1 spicchio d'aglio,
vino bianco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Bavette con cozze e cuori di carciofo

Pulite, lavate e cuocete le cozze facendole aprire. Filtrate il liquido ottenuto e tenete da parte 8/12 cozze col guscio e sgusciate le altre. In una pentola capace che servirà poi per far saltare la pasta, aggiungete l'olio, l'aglio e i cuori di carciofo tagliati a metà, poi bagnate con del vino bianco e unite le cozze.

Regolate di sale, pepate e aggiungete anche il basilico e un po' di prezzemolo tritato per aromatizzare. Fate cuocere le bavette, scolatele al dente e versatele nella pentola del sugo, facendole insaporire per qualche minuto a fiamma moderata.

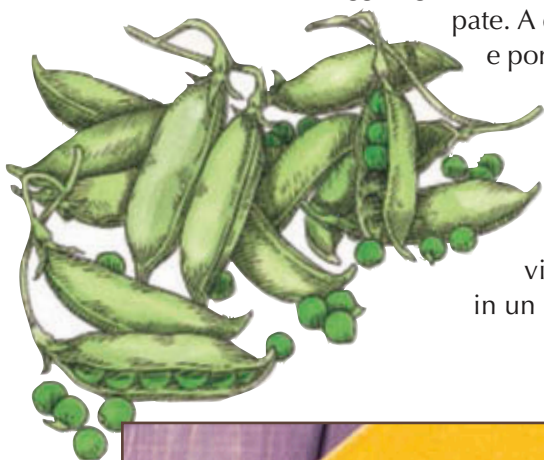
Guarnite i piatti di portata con le cozze col guscio e con qualche ciuffetto di prezzemolo fresco.



Paccheri con seppie e piselli

Pulite bene le seppie levando il sacchetto dell'inchiostro, tagliatele a listarelle e lavatele. Fate soffriggere in una casseruola l'aglio e metà prezzemolo nell'olio, buttateci le seppie, fatele cambiare colore, aggiungete il vino, fatelo sfumare, salate e pe-

pate. A questo punto mettete i piselli e portate il tutto a cottura aggiungendo un po' d'acqua. Nel frattempo cuocete la pasta al dente, scolatela e versatela nella casseruola con le seppie, rigirate bene. Servite cosparsa di prezzemolo in un piatto di portata riscaldato.



☆ facile

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di paccheri,
800 g di seppie pulite,
350 g di piselli,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di
prezzemolo tritato,
1 dl di vino bianco
secco,
5 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato
fresco.



☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di bucatini,
400 g di finocchietto
fresco,
400 g di filetti di sarde,
100 ml di salsa
di pomodoro,
2 filetti di acciughe
dissalate,
1 bustina di zafferano,
1 cipolla media,
una manciata
di uvetta,
una manciata di pinoli,
un pizzico di noce
moscata,
8 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe nero
macinato fresco.

Pasta con le sarde e finocchietto



Lavate il finocchietto, tenetene un ciuffo da parte e lessate il resto in acqua bollente salata, in cui dopo cuocerete la pasta. Scolatelo e tritatelo grossolanamente. Affettate la cipolla, mettetela in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio e quando è imbiondita unite la salsa di pomodoro, il finocchietto, i pinoli, l'uvetta, la noce moscata, le acciughe. Cuocete incoperchiato per 10 minuti a fuoco basso, mescolando ogni tanto; quindi unite le sarde e continuate la cottura per altri 15 minuti. Se è asciutto aggiungere un po' d'acqua di cottura del finocchietto. A fuoco spento unite gli altri 4 cucchiaini d'olio e rigirate bene il tutto. Sciogliete lo zafferano in poca acqua tiepida. Cuocete la pasta al dente nell'acqua del finocchietto; scolatela e rimettetela nella pentola di cottura, unite lo zafferano e poi una metà delle sarde e mescolate bene. Versate la pasta sul piatto di portata, unite il resto delle sarde e decorate con il finocchietto fresco.



Appunti



Gnocchetti sardi fagiolini e acciughe

Preparate gli gnocchetti secondo la ricetta a pag. 17. Fate soffriggere l'aglio in abbondante olio e, dopo qualche minuto, aggiungete le acciughe fresche sfilettate e proseguite la cottura a fiamma moderata per altri 5 minuti. Unite il vino e, quando sarà evaporato, versate un pizzico di sale, il finocchietto selvatico e mescolate bene. Lessate gli gnocchetti in abbondante acqua salata alla quale avrete aggiunto anche lo zafferano e, quando mancano 5 minuti al termine di cottura della pasta, aggiungete i fagiolini precedentemente lavati e tagliati a tocchetti. Schiacciate bene la mollica (o tritatela nel mixer) e fatela tostare in un padellino con un po' d'olio. Scolate gli gnocchetti e i fagiolini e fateli saltare nella padella con il sugo di acciughe. Decorate con la mollica tostata e servite.

(Foto alla pag. 54)



☆☆ *media*

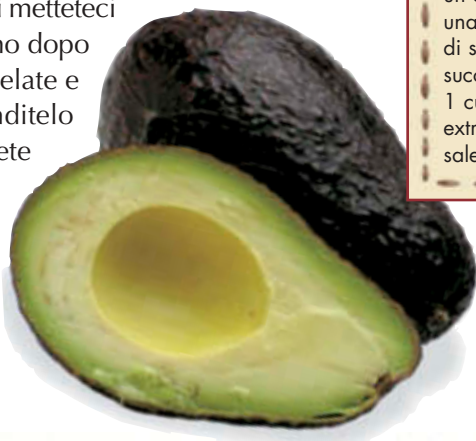
🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di gnocchetti sardi (vedi pag. 17),
300 g di acciughe fresche,
300 g di fagiolini (o taccole),
1 bustina di zafferano,
un rametto di finocchietto selvatico,
1 dl di vino bianco secco,
1 spicchio d'aglio,
40 g di mollica di pane,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Linguine avocado e vongole

Lavate bene le vongole in modo da eliminare la sabbia. Mettete intanto sul fuoco un tegame con abbondante acqua salata. In una piccola padella antiaderente con poco olio fate tostare il sesamo, in un'altra fate dorare l'aglio e poi metteteci le vongole a cuocere (si apriranno dopo pochi minuti), salate e pepate. Pelate e tagliate a dadini l'avocado, conditelo poi con olio e limone. Cospargete le vongole con il prezzemolo lavato e tritato finemente. Lessate le linguine, scolatele al dente e conditele col sugo. Prima di portarle in tavola cospargetele con i dadini di avocado e il sesamo tostato.



☆☆ *facile*

🕒 35 minuti

INGREDIENTI:

400 g di linguine,
1 kg di vongole veraci,
1 avocado,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
una manciata di sesamo,
succo di limone,
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti,
300 g di polpa
di granchio,
1 grappolo d'uva
bianca dolce,
80 g di cimette
di ortica,
1 dl di vodka,
80 g di burro,
sale, pepe in grani.

Spaghetti polpa di granchio e uva

In una padella fate insaporire nel burro gli acini d'uva e condite con sale e pepe.

Dopo 5 minuti aggiungete la vodka e la polpa di granchio spezzettata, mescolate ancora per qualche minuto e incorporate per ultima l'ortica tritata che avrete precedentemente lavato e asciugato con cura.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e poi fateli saltare nella padella con il condimento, mescolando con un cucchiaino di legno in modo da amalgamare bene i sapori.

Servite subito decorando a piacere con gli acini di uva bianca. Potete decorare con una chela di granchio.



LA POLPA DI GRANCHIO

La polpa di granchio in commercio in Italia è generalmente in scatola o surgelata. La prima è molto usata nella preparazione di condimenti per primi piatti ma è ottima anche da sola, condita con olio, limone, sale e pepe o con maionese. La polpa surgelata è invece più indicata per le tante ricette di granchio gratinato. Fate molta attenzione nell'acquisto della polpa in scatola: spesso viene infatti spacciata per polpa di granchio quella di altri pesci, soprattutto merluzzo, semplicemente aromatizzata con granchio. Leggete quindi le etichette con molta cura.



☆ facile

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g
di maccheroncini,
300 g di pomodori
perini,
200 g di tonno sottolio,
4 filetti di acciughe
sottolio,
1 cipolla,
1 dl di vino bianco,
una manciata d'erba
cipollina,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Maccheroncini alla crema tonnata

Lavate i pomodori, tagliate le estremità, spellateli, eliminate i semi, tagliateli a dadini e fateli scolare per qualche minuto. Mettete in una padella antiaderente la cipolla e fatela dorare in un po' d'olio. Aggiungete le acciughe sgocciolate e tagliate a pezzetti e lasciatele sciogliere schiacciandole con una forchetta. Unite il tonno e il vino e cuocete per circa 10 minuti facendo insaporire il tutto. A cottura ultimata, frullate gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea e rimettetela nel tegame. Versate i pomodori tagliati a dadini e fate cuocere per altri 15 minuti a fuoco medio. Infine, aggiungete l'erba cipollina, il sale e il pepe. Nel frattempo, cuocete i maccheroncini in acqua salata, scolateli al dente e conditeli in padella mescolandoli al sugo. Amalgamate bene e serviteli subito caldi.

☆☆ media

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

380 g di conchiglie,
200 g di filetti
di merluzzo,
2 zucchine,
un ciuffo di prezzemolo,
2 cipolle,
50 g di olive nere,
300 g di pomodori
maturi,
5 cucchiari
d'olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Conchiglie merluzzo e ragù di zucchine

Lavate le zucchine e tagliatele a dadini. A parte tritate le cipolle, il prezzemolo e le olive snocciolate. Lavate accuratamente il merluzzo e riducetelo in piccoli pezzi. Dopo aver sbollentato i pomodori, privateli delle pelle e dei semi e tritateli grossolanamente. In un tegame con un po' d'olio fate appassire le cipolle precedentemente tritate, poi aggiungetevi le zucchine e fate rosolare per pochi minuti. Unite quindi i pomodori tritati, salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco moderato. In un'altra padella fate dorare in poco olio i pezzetti di merluzzo. Toglieteli dal fuoco, sgocciolateli bene, uniteli al ragù di zucchine insieme alle olive tritate e continuate la cottura a fuoco moderato ancora per qualche minuto.

Nel frattempo fate cuocere le conchiglie in abbondante acqua salata, poi scolatele al dente e conditele con il ragù di zucchine e i pezzetti di merluzzo. Prima di servire cospargete con il prezzemolo tritato.



Spaghetti orientali

Lavate e scolate bene i germogli di soia. Sciacquate gli scampi, privateli del carapace, tagliateli a metà. Pulite con cura i cipollotti, lavateli e affettateli finemente. Lavate il mezzo peperone e tagliatelo a listarelle sottili. In una casseruola fate scaldare un po' d'olio, unitevi il mezzo peperone e i cipollotti affettati precedentemente e lasciate appassire a fiamma moderata per circa 4 minuti. Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Unite al peperone e ai cipollotti anche i germogli di soia, bagnate con un po' d'acqua di cottura della pasta, coprite e proseguite la cottura per 4 minuti. Aggiungete infine la salsa di soia, gli scampi e lasciate cuocere per altri 2 minuti. Scolate gli spaghetti, versateli in una zuppiera, unitevi il sugo, mescolate e servite subito.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

380 di spaghetti,
350 g di code
di scampi,
200 g di germogli
di soia,
2 cipollotti,
1/2 peperone,
1 cucchiaino di salsa
di soia,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale.



☆ facile

⌚ 10 minuti

INGREDIENTI:

250 g di tagliolini freschi finissimi,
50 g di uova di lompo nere,
50 g di uova di lompo rosse,
150 ml di panna fresca,
50 g di burro,
scorza di limone,
un ciuffo d'erba cipollina,
sale, pepe macinato fresco.

Tagliolini ai due caviali

Questa ricetta non prevede la cottura della pasta in acqua bollente ma si esegue direttamente in padella perché i tagliolini finissimi cuociono in poco più di un paio di minuti. Portate a bollire un litro d'acqua.

In una capace padella fate fondere il burro, aggiungete i tagliolini e rigirateli bene nel burro, aggiungete 2 ramaioli e mezzo di acqua bollente e fate andare a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungete un pizzico di sale, un altro ramaiolo d'acqua e la panna, fate andare 30 secondi circa, levate dal fuoco quando c'è ancora molto sughetto, ma se vi sembra asciutto aggiungete più acqua.

Velocemente aggiungete i due caviali e la scorza di limone grattugiata o, meglio, passata al rigalimoni, spolverate di erba cipollina tritata, di una buona macinata di pepe e servite direttamente dalla padella.

IL CAVIALE E IL LOMPO

Per "caviale" si intendono le uova di storione sottoposte a un processo di salatura (molto accurato e condotto solo su uova di femmine di 15-20 anni) volto ad aumentarne il sapore e favorirne la conservazione. Dato il costo elevato del caviale, considerato una vera prelibatezza dai buongustai, esso viene spesso sostituito dalle uova di lompo che, data la loro naturale colorazione più chiara rispetto a quelle dello storione, vengono colorate artificialmente di rosso o di nero.



Linguine alla cernia

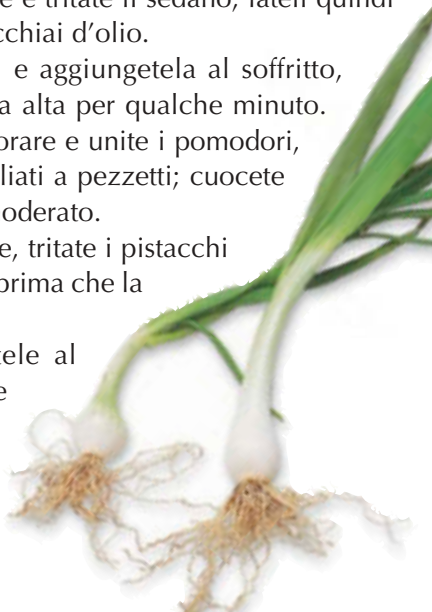
Tagliate il cipollotto a rondelle e tritate il sedano; fateli quindi soffriggere con l'aglio in 3 cucchiaini d'olio.

Tagliate la cernia a tocchetti e aggiungetela al soffritto, quindi fatela andare a fiamma alta per qualche minuto.

Versatevi il gin, lasciate evaporare e unite i pomodori, spellati, privati dei semi e tagliati a pezzetti; cuocete per un quarto d'ora a fuoco moderato.

Tagliate la zuccina a julienne, tritate i pistacchi e aggiungeteli alla salsa poco prima che la cottura sia ultimata.

Lessate le linguine e scolatele al dente, quindi fatele saltare nella padella della salsa, spolverate con il peperoncino e il prezzemolo e servite.

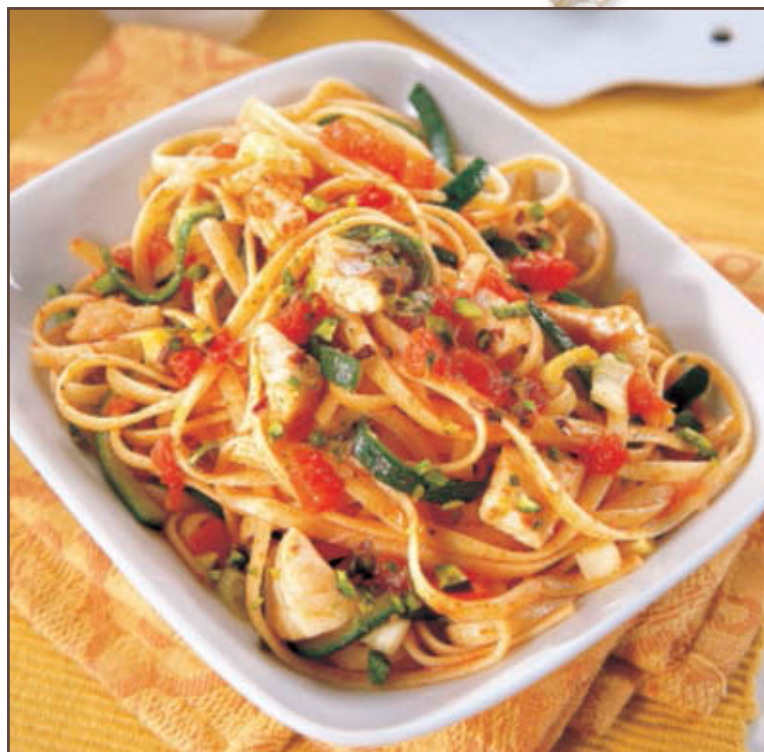


☆☆ media

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

320 g di linguine,
1/2 kg di cernia,
1/2 kg di pomodori
maturi,
1 zuccina,
1 cipollotto,
1/2 costa di sedano,
2 cucchiaini di pistacchi,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino
di prezzemolo tritato,
peperoncino in polvere,
0,3 dl di gin,
olio extravergine d'oliva,
sale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di fettuccine
(vedi pag. 17),
250 g di polpa
di granchio fresca,
un mazzetto di rucola,
1 cipollotto,
1 limone,
1 spicchio d'aglio,
4 pomodori maturi,
2 peperoncini,
40 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Fettuccine granchio e rucola

Preparate le fettuccine come descritto a pag. 17. Mettete in un pentolino l'olio, la scorza e il succo di limone, il cipollotto e l'aglio sbucciati, i pomodori pelati e privati dei semi, i semi dei peperoncini, il sale e il pepe e cuocete il tutto a fuoco medio per 3-4 minuti, fino a quando la scorza del limone e il cipollotto si saranno ammorbiditi. Aggiungete il burro a cubetti e mescolate per amalgamare. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola d'acqua salata, cuocete la pasta al dente e scolatela, lasciando nella pentola circa un cucchiaino d'acqua di cottura. Quando il sughetto è pronto versatevi la pasta assieme all'acqua di cottura rimasta e aggiungete al tutto la rucola e la polpa di granchio. Mescolate bene, spadellate per qualche minuto e servite.



Bocconi cremosi al cognac

Infarinate la sogliola e fatela rosolare nel burro. Quando avrà preso colore bagnate con il cognac e con il brodo e fate asciugare.

Quindi aggiungete la panna, spolverate con il basilico tritato, regolate di sale e pepe e cuocete pochi minuti per addensare. Mettete a cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata bollente e, appena cotti, spadellateli nel sugo, guarnite il tutto con qualche foglia fresca di basilico e portate in tavola.



☆☆ *media*

🕒 *35 minuti*

INGREDIENTI:

800 g di gnocchi,
300 g di filetti di sogliola,
1 dl di panna,
0,3 dl di cognac,
un mestolino di brodo,
20 g di burro,
un ciuffo di basilico,
farina,
sale, pepe.

PER GUARNIRE:

alcune foglie di basilico.

Penne bottarga e crema di cipolle

Frullate le cipolle nel mixer fino a ottenere una morbida crema. In una padella ampia con dell'olio fate rosolare l'aglio e il dado, poi aggiungete la crema di cipolle e fate cuocere per qualche minuto a fiamma bassa. Unite anche i gamberetti sguosciati alle cipolle e, quasi a fine cottura, versateci la panna.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata portata a ebollizione. Raggiunta la cottura, scolatela al dente, versatela nella padella e fatela saltare insieme al condimento. Servitela nei piatti e su ognuno spargete un po' di prezzemolo e di bottarga grattugiata.



☆☆ *facile*

🕒 *25 minuti*

INGREDIENTI:

350 g di penne,
250 g di gamberetti sguosciati,
4 cucchiaini di bottarga di muggine polverizzata,
2 cipolle,
4 dl di panna,
1 spicchio d'aglio,
1 dado vegetale,
2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
peperoncino,
olio extravergine d'oliva,
sale.



Pasta con verdure e...



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di penne integrali,
500 g di pomodori pachino,
100 g di rucola,
1/2 cipolla,
2 semi di cardamomo,
1 cucchiaino di curry,
peperoncino,
4 foglie di basilico,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Penne integrali spezie e rucola

In abbondante acqua salata fate cuocere la pasta aggiungendo al posto del sale il curry. Nel frattempo preparate il condimento facendo leggermente rosolare la cipolla tritata nell'olio e aggiungete il cardamomo. Tagliate a metà i pomodori pachino e aggiungeteli nella padella. Unite anche la rucola spezzettata e insaporite con il pepe e un po' di peperoncino. Amalgamate e fate cuocere per un minuto.



Scolate le penne al dente e fatele ripassare nella padella con il sugo. Mescolate bene in modo da far insaporire la pasta, aggiungete il basilico e servite calda.

☆ facile

⌚ 20 minuti

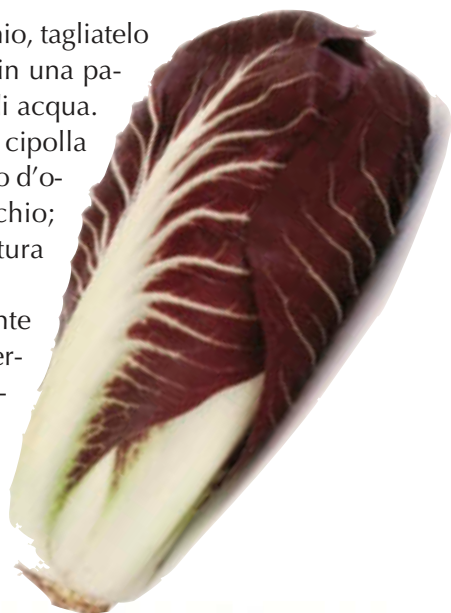
INGREDIENTI:

350 g di mezze penne,
1 radicchio,
1/2 provola affumicata,
1 cipolla,
burro,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe nero.

Mezze penne radicchio e provola

Mondate e lavate con cura il radicchio, tagliatelo a striscioline sottili e fatelo saltare in una padella antiaderente senza aggiunta di acqua. In un'altra padella fate soffriggere la cipolla tritata finemente con il burro e un filo d'olio, poi aggiungete anche il radicchio; salate, pepate e continuate la cottura ancora per qualche minuto. Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nel condimento a base di radicchio.

Aggiungete la provola tagliata a dadini, mescolate e fate saltare il tutto per qualche secondo prima di servire.



Fusilli con chicchi di melagrana

Mondate e lavate la scarola, quindi tagliatela a listarelle e lessatela nell'acqua in cui avrete già messo a cuocere la pasta. Nel frattempo lavorate, in una zuppiera tiepida, la ricotta con un paio di cucchiaini d'acqua di cottura della pasta; salate, pepate e aggiungete al composto i chicchi delle melagrane. Scolate la pasta al dente assieme alla verdura, poi versate tutto nella zuppiera con la ricotta e la melagrana, amalgamando con cura e condendo con un filo d'olio extravergine a crudo. Servite il tutto in tavola ancora caldo.



☆ facile

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

350 g di fusilli,
400 g di scarola,
2 melagrane,
150 g di ricotta,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

LA MELAGRANA

È il frutto del melograno, pianta originaria della Persia e molto diffusa nell'area mediterranea, tipica dei climi caldi e temperati. La melagrana contiene dei grani polposi (i semi) rossi e traslucidi, dal sapore acidulo e dall'aroma intenso ed è piuttosto ricca di calorie e di carboidrati. Questo frutto ha trovato un largo impiego nella cucina medievale: veniva infatti spremuto in modo da ottenere un succo, che poteva essere unito alle salse e ai sughi o essere utilizzato come leggero acidificante, in sostituzione dell'aceto.



☆☆ *media*

🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di mezze maniche,
400 g di cavolfiore,
10 olive nere,
1/2 bustina
di zafferano,
2,5 dl di brodo
vegetale,
un ciuffo di prezzemolo,
2 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Mezze maniche in giallo con cavolfiore

Pulite accuratamente il cavolfiore e riducetelo a cimette. Mettetelo in una padella antiaderente con olio caldo e fatelo saltare per 3-4 minuti, mescolando spesso.

Aggiungete lo zafferano, che avrete fatto precedentemente diluire nel brodo caldo; regolate con un pizzico di sale e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 7-8 minuti: fate attenzione, il cavolfiore deve diventare morbido, ma non sfatto.

Nel frattempo lessate le mezze maniche, scolatele al dente, versatele nella padella con il cavolfiore e fate insaporire su fiamma media per pochi secondi. Trasferite il tutto in un piatto da portata, aggiungete le olive nere tagliate a rondelle, poi spolverate con il prezzemolo tritato e servite.



Appunti



Bucatini cremosi

Riducete la polpa della zucca a dadini, cuocetela a vapore per 15 minuti e schiacciatene 3/4 con i rebbi di una forchetta. In un tegame fate fondere la metà del burro, unite poi la polpa di zucca schiacciata, il latte e la panna, salate, pepate e cuocete per 7-8 minuti circa, fino a ottenere una crema abbastanza densa. Dopo aver pulito i porri, privandoli della parte verde, della radice e delle foglie esterne più dure, tagliateli a rondelle e metteteli in un tegame con il resto del burro, la maggiorana, il sale e il pepe. Fate cuocere il tutto a fuoco medio per circa 10 minuti, unendo, se necessario, un po' d'acqua per impedire che il fondo di cottura si asciughi e aggiungendo, negli ultimi 2 minuti di cottura, i dadini di polpa di zucca rimasti. Nel frattempo lessate i bucatini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con la crema di zucca e i porri e servite.

☆☆ *media*

🕒 *45 minuti*

INGREDIENTI:

350 g di bucatini,
200 g di porri,
400 g di zucca,
qualche rametto
di maggiorana,
2 dl di latte,
1 dl di panna fresca,
60 g di burro,
sale, pepe.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di pasta a piacere,
4 peperoni di colori diversi,
2 pomodori,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
1 peperoncino,
un ciuffo di mentuccia,
6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale.



Pasta ai peperoni e menta

Sbucciate l'aglio e la cipolla, tagliate la cipolla a rondelle e mettetela tutto a rosolare in una padella con 3 cucchiaini d'olio e il peperoncino.

Lavate i pomodori, tagliateli a pezzi e aggiungeteli alla cipolla che rosola. Lavate i peperoni, eliminate i semi, tagliateli a listarelle e fateli saltare con la cipolla a fuoco vivace per rosolarli bene. Abbassate la fiamma, regolate di sale, aggiungete un poco d'acqua e coprite.

Mentre i peperoni cuociono, fate bollire la pasta in abbondante acqua salata, scolatela molto al dente e ripassatela in padella con i peperoni, eventualmente aggiungendo un poco d'acqua di cottura della pasta. Servite caldo cosperso di mentuccia e con un filo d'olio.

☆ facile

⌚ 20 minuti

+ 8 ore di ammollo

🕒 1 ora

INGREDIENTI:

350 g di sedanini,
200 g lenticchie,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia d'alloro,
2 gambi di sedano,
un ciuffo di prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
pepe, sale

Sedanini aromi e lenticchie

Mondate le lenticchie e mettetele a bagno per una notte in acqua fredda. Sciacquatele e ponetele in un tegame ricoprendo con abbondante acqua fredda; aggiungete la cipolla e l'aglio tritati grossolanamente, la foglia d'alloro e i gambi di sedano tagliati a rondelline.



Portate a ebollizione e cuocete a fuoco moderato per un'ora circa; quando sono tenere, salatele e pepatele. Cuocete a parte la pasta, scolatela al dente e versatela nelle lenticchie, aggiungendo un po' d'acqua della sua cottura se risultassero troppo asciutte, e cuocete altri 2-3 minuti.

Incoperchiate, lasciate riposare per qualche minuto e prima di servire guarnite con il prezzemolo tritato.

Spaghetti in crema di avocado

Sbucciate l'avocado, tagliatelo a metà, eliminate il nocciolo e frullatene 2/3 insieme al peperoncino e al succo del lime, fino a ottenere una crema omogenea; tagliate la parte restante a dadini. Fate bollire una pentola d'acqua, salatela, aggiungetevi una bustina di zafferano e versateci gli spaghetti.

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a striscioline sottili. In una padella antiaderente scaldate l'olio, poi unite le zucchine e fatele rosolare per qualche istante.

Pulite i fiori di zucca e tagliateli a striscioline; uniteli ai dadini di avocado e alle zucchine e lasciate sul fuoco per qualche istante. Aggiungete in seguito il basilico spezzettato, regolate di sale e spegnete.

Diluite la crema di avocado con 2 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta; scolate gli spaghetti, conditeli prima con la salsa, poi con le zucchine, i fiori di zucca e i dadini di avocado, spolverate con il peperoncino e servite caldo.

☆ facile

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
1 avocado maturo,
1 lime,
un grosso ciuffo di basilico,
10 fiori di zucca,
2 zucchine novelle,
1 bustina di zafferano,
un pizzico di peperoncino piccante in polvere,
olio extravergine d'oliva,
sale.



☆ facile
🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
100 g di cavolo verza,
30 g di olive nere,
un pizzico di erbe
di Provenza,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine
d'oliva,
sale, 20 g di pepe rosa
in grani.

Spaghetti erbe, verza e olive

Pulite la verza, eliminando le foglie esterne, e lavatela accuratamente. Tagliate le foglie a striscioline, lasciandone alcune intere, che metterete da parte. Versate gli spaghetti e le listarelle di verza in una pentola capiente con abbondante acqua salata bollente. Fate scaldare per un minuto l'olio con l'aglio in una padella antiaderente. Eliminate l'aglio, unitevi le olive snocciolate, il pepe rosa, le erbe di Provenza e lasciate cuocere ancora per un paio di minuti.

Scolate la pasta e la verza e condite il tutto con l'olio profumato alle erbe. Mescolate e servite decorando il piatto con le foglie di verza tenute da parte.



Linguine ricotta e fave



Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine molto sottili e fatela soffriggere per circa 5 minuti a fuoco basso in una padella con poco olio.

Unite le fave e fatele insaporire per 2-3 minuti a fiamma vivace. Bagnatele con 2 dl d'acqua calda, coprite e proseguite la cottura per circa 15 minuti, finché saranno diventate tenere. Regolate di sale.

Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, versatela nella padella con le fave e lasciatela insaporire per qualche secondo. Completate con la menta spezzettata, la ricotta ridotta a fiocchetti, il pecorino e un'abbondante manciata di pepe e servite.

☆ facile

🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di linguine,
300 g di fave sgranate,
100 g di ricotta romana,
1 cipolla di Tropea,
8 foglioline di menta,
40 g di pecorino romano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pipe pecorino e crema di zucchine

Lavate le zucchine, spuntatele e asciugatele. Tenetene una intera da parte per decorare il piatto, tagliate invece le altre a rondelle sottili e fatele rosolare insieme allo scalogno affettato in una casseruola con l'olio. Versateci il brodo bollente, mettete il coperchio e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.

Frullate le zucchine con il brodo di cottura e le foglioline di maggiorana, fino a ottenere una salsa cremosa; unite il succo di mezzo limone, regolate di sale e tenete la salsa in caldo.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e conditela con la crema di zucchine. Distribuitela nei piatti, decorate con la zuccchina rimasta, tagliata a listarelle sottili, cospargete con il pecorino a scaglie e servite.



☆☆ media

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

350 g di pipe,
5 zucchine,
1 scalogno,
2,5 dl di brodo vegetale,
2 rametti di maggiorana,
20 g di pecorino romano,
1/2 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale.

☆ facile

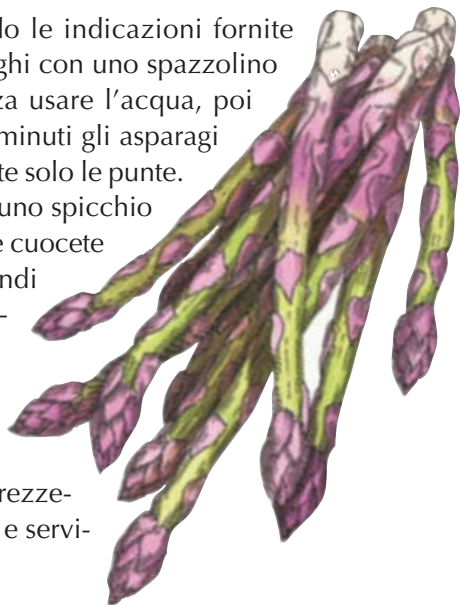
🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di pappardelle
(vedi pag. 17),
200 g di funghi
a piacere,
12 asparagi,
un ciuffo
di prezzemolo,
1 spicchio d'aglio,
parmigiano grattugiato,
40 g di burro,
sale, pepe.

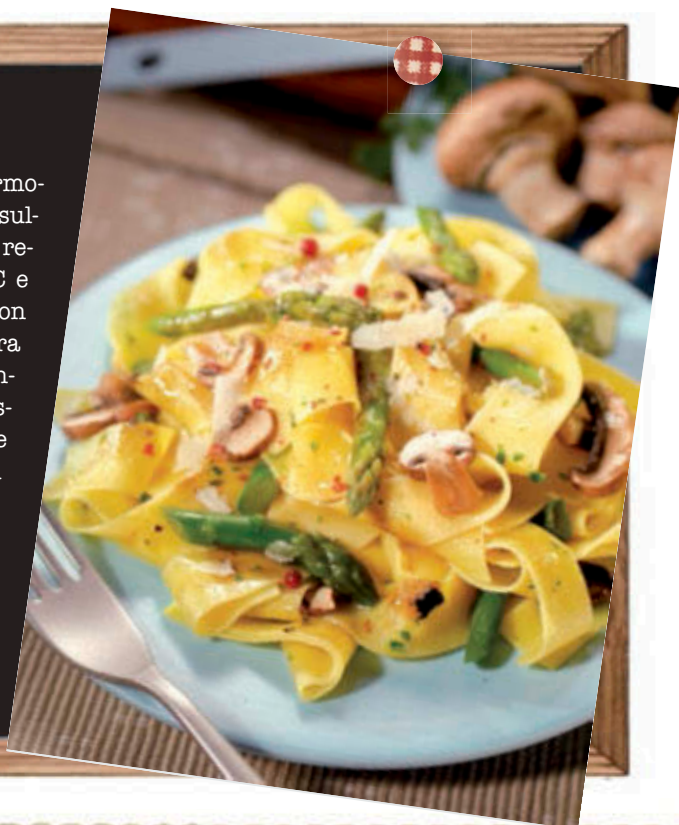
Pappardelle funghi e asparagi

Preparate le pappardelle seguendo le indicazioni fornite nella ricetta a pag. 17. Pulite i funghi con uno spazzolino e uno strofinaccio di cotone senza usare l'acqua, poi affettateli. Scottate per un paio di minuti gli asparagi in acqua salata bollente e conservate solo le punte. Fate dorare i funghi nel burro con uno spicchio d'aglio schiacciato, incoperchiate e cuocete a fuoco basso per 10 minuti, quindi aggiungete le punte di asparagi, salate, pepate e portate a cottura. Togliete l'aglio solo alla fine. Cuocete le pappardelle, scolatele bene e versatele nella padella con il sugo, aggiungendo un trito di prezzemolo. Fatele saltare per un minuto e servitele con parmigiano grattugiato.



GLI ASPARAGI

Gli asparagi sono dei deliziosi germogli dalle numerose proprietà: risultano infatti efficaci nel drenaggio renale, sono ricchi di vitamine A, C e del gruppo B e possiedono un buon effetto lassativo. Per la loro cottura si consiglia di utilizzare una pentola stretta e alta, nella quale possano essere collocati agevolmente a punta in su (dopo essere stati legati in un unico mazzo). Per mantenere inalterate le loro naturali proprietà digestive occorre fare attenzione a non condirli contemporaneamente con burro, formaggio e uova, ma solo con uno di questi tre ingredienti.



Tagliolini al limone con fiori di zuccina

Preparate i tagliolini seguendo le indicazioni fornite a pag. 17. Separate i fiori dalle zucchine e in una padella fate saltare metà delle zucchine, tagliate a rondelle, con mezza cipolla e l'olio. Salate, pepate, aggiungete un mestolo di brodo, il grana, metà del prezzemolo e per ultimo il pangrattato. Passate tutto nel mixer. Dopo aver eliminato i pistilli, pulite i fiori, riempieteli con il composto ottenuto al mixer e chiudeteli bene. Conditeli con un filo d'olio, sistemati delicatamente in una teglia e cuocete per 15 minuti. Tagliate le zucchine rimaste a julienne e mettetele in una padella con la restante cipolla e l'olio, correggete di sale e pepe, aggiungete lo zafferano, 2 cucchiaini di brodo e lasciate cuocere per 3 minuti. Lessate nel brodo i tagliolini, scolateli e versateli nella padella con le zucchine. Saltate il tutto e spremeteci sopra il limone. Disponete i tagliolini "a nido" sul piatto di portata, con un fiore di zuccina al centro e gli altri a corolla. Completate con un filo d'olio a crudo e servite.

☆☆ media

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di tagliolini (vedi pag. 17),
6 zucchine medie con fiori,
1/2 limone,
60 g di parmigiano grattugiato,
1 cipolla,
1 l di brodo vegetale,
40 g di pangrattato,
10 g di prezzemolo,
1 bustina di zafferano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆ facile

🕒 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di spaghetti,
300 g di spinaci
surgelati,
100 g di pecorino
grattugiato,
50 g di pinoli,
10 gherigli di noce,
olio extravergine
d'oliva,
sale.



Spaghetti con pesto di spinaci

Lessate gli spinaci in poca acqua bollente salata per circa 3 minuti, scolateli e strizzateli bene in un canovaccio.

Mentre fate cuocere gli spaghetti, frullate tutti gli ingredienti in modo da ottenere un bel pesto verde e, se necessario, aggiungete del sale.

Scolate gli spaghetti, conditeli con il pesto e servite subito, guarnendo con i gherigli di noce.

☆ facile

🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di orecchiette
(vedi pag. 19),
200 g di salsa
di pomodoro al basilico,
80 g di pistacchi,
40 g di mandorle,
1 spicchio d'aglio,
60 g di pecorino,
8 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato
fresco.

Orecchiette alla mediterranea

Preparate le orecchiette secondo le indicazioni di pag. 19. Pestate in un mortaio lo spicchio d'aglio sbucciato, le mandorle e i pistacchi fino a ridurli in poltiglia; aggiungete l'olio poco per volta mescolando bene, quindi amalgamate al composto anche il pecorino grattugiato. Se utilizzate un frullatore fate attenzione che non surriscaldi l'impasto e frullate solo per pochi attimi alla volta. Cuocete le orecchiette

molto al dente in abbondante acqua salata scolatele e portatele a cottura in una padella con la salsa di pomodoro ben calda, aggiungendo quando serve l'acqua di cottura della pasta. Mescolate locemente il pesto stacchi alla pasta cospargendo di pis



Fusilli rossi, bianchi e gialli

Lavate e sciacquate il radicchio, staccate le foglie e tagliatele a strisce sottili. Affettate finemente i cipollotti e fateli appassire nell'olio a fuoco basso. Appena si sono coloriti, unite il radicchio e fatelo saltare a fuoco vivace per circa 7 minuti: dovrà essere morbido ma croccante. In una padella fate fondere il burro, aggiungete il gorgonzola a pezzetti e amalgamate in modo che si crei una crema morbida e molto densa. Tritate finemente i gherigli di noce, già spellati; spezzettate i pinoli, anch'essi spellati, e grattugiate la scorza del limone. Dopo aver lessato e scolato al dente i fusilli, conditeli con il radicchio, poi con la crema di gorgonzola, le noci e i pinoli e infine con la scorza di limone grattugiata. Condite con sale, pepe e parmigiano, mescolate bene e servite subito.

☆☆ *media*

🕒 40 *minuti*

INGREDIENTI:

380 g di fusilli integrali,
1 cespo grande
di radicchio di Treviso,
150 g di gorgonzola
cremoso,
2 cipollotti,
30 g di burro,
2 cucchiari di
parmigiano grattugiato,
10 gherigli di noce,
1 cucchiario di pinoli,
1 limone,
3 cucchiari d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆ facile

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti,
5 cipolle rosse,
1 cucchiaino di pasta
d'acciughe,
un ciuffo
di prezzemolo,
6 foglie di basilico,
4 cucchiai d'olio
extravergine d'oliva,
sale.



Spaghetti al sapore di cipolle

Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua; appena inizierà a bollire, salatela e, dopo pochi istanti, versateci gli spaghetti. Nel frattempo tagliate a fettine molto sottili le cipolle, mettetele in una padella insieme all'olio e fatele dorare, a fuoco moderato, per circa 5 minuti.

Tritate una manciata di prezzemolo, spezzettate le foglie di basilico e unite il tutto alle cipolle.

Lasciate cuocere ancora 3 minuti a fuoco basso; trascorso questo tempo fate sciogliere nel condimento la pasta d'acciughe.

Scolate gli spaghetti al dente e conditeli con il sugo preparato, mescolandoli bene. Serviteli subito ben caldi.



Appunti



Garganelli ai funghi

Mettete a bagno in acqua tiepida i porcini secchi per circa 30 minuti, poi sciacquateli ed eliminate la terra residua. Strizzateli bene e tagliateli in pezzi non troppo piccoli.

In una padella con dell'olio caldo fate imbiondire l'aglio; appena sarà dorato unite i funghi, il vino bianco e fate cuocere per 15 minuti a fuoco basso, aggiungendo il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe. Nel frattempo fate bollire la patata con la buccia per circa 20 minuti, poi pelatela e tagliatela a cubetti non troppo piccoli.

Grattugiate l'emmental, unitelo ai funghi e fatelo fondere a fuoco dolce nel sugo. Quando il formaggio si sarà ben amalgamato aggiungete anche i cubetti di patata.

Fate cuocere i garganelli in abbondante acqua salata, scolateli al dente, versateli in una zuppiera e conditeli subito con la salsa molto calda.

☆☆ *media*

🕒 45 minuti + 30

minuti di ammollo

INGREDIENTI:

400 g di garganelli,
40 g di porcini secchi,
100 g di emmental,
1 patata grande,
2 dl di vino bianco,
una manciata
di prezzemolo tritato,
2 spicchi d'aglio,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆ facile

🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

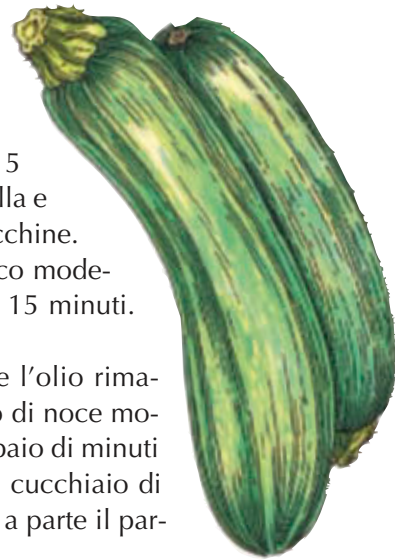
380 g di spaghetti,
6 zucchine di media
groscezza,
1 cipolla,
1/2 peperone giallo,
1 foglia di cavolo
verza,
2 uova,
noce moscata,
parmigiano grattugiato,
7 cucchiai d'olio
extravergine d'oliva,
sale.

Spaghetti alla carbonara vegetale

Mondate, lavate e asciugate le verdure, poi affettate la cipolla e la foglia di cavolo e tagliate a pezzetti le zucchine e il peperone.

Fate saltare le verdure in un tegame con 5 cucchiai d'olio, cominciando dalla cipolla e unendo via via peperone, cavolo e zucchine. Dopo averle salate, fatele stufare a fuoco moderato e tegame coperto per poco più di 15 minuti. Intanto lessate gli spaghetti.

Unite la pasta alle verdure, aggiungete l'olio rimanente e le uova sbattute con un pizzico di noce moscata; lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti a fuoco moderato, mescolando con un cucchiaio di legno. Portate infine in tavola servendo a parte il parmigiano.

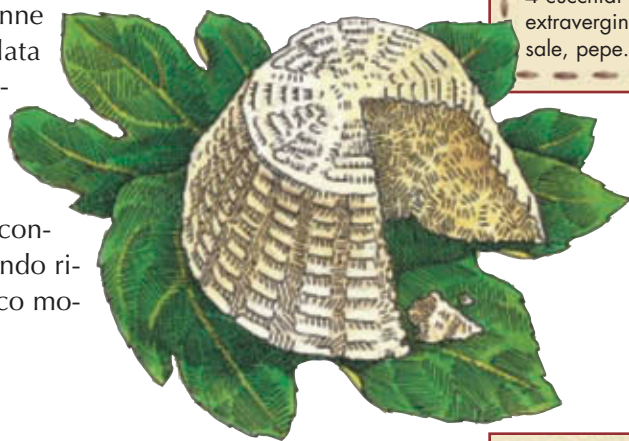


Appunti



Penne con trevisana e noci

Lavate accuratamente la trevisana, scolatela e tagliatela a pezzetti. Versate l'olio in una padella e fatevi rosolare la cipolla tritata finemente. Appena la cipolla inizia a dorarsi, aggiungete l'insalata e lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma moderata. Unite le noci tritate, regolate di sale e di pepe, incorporate la ricotta e il parmigiano, amalgamate bene il tutto e levate dal fuoco. Fate cuocere le penne in abbondante acqua salata portata a ebollizione, scolatela al dente, tenendo da parte un po' d'acqua di cottura, e versate il tutto nella padella con il condimento. Mescolate, facendo risaltare bene il tutto a fuoco moderato, e servite.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

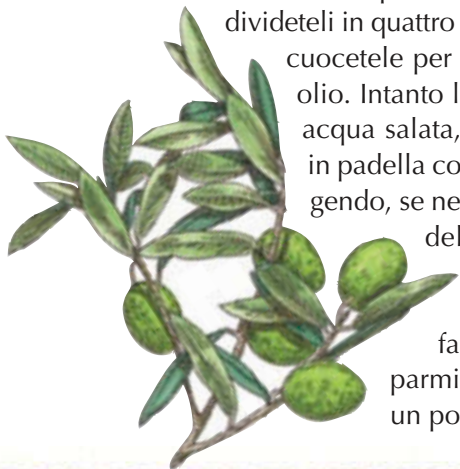
350 g di penne,
200 g di insalata
trevisana,
200 g di ricotta,
120 g di noci,
1/2 cipolla,
30 g di parmigiano
grattugiato,
4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Mafaldine in crema di olive

Fate soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungete le olive verdi snocciolate e fate cuocere per 2 minuti; unite poi il latte e frullate. Aggiustate la crema ottenuta con il sale e il pepe bianco.

Scottate in acqua calda i pomodori ciliegini, pelateli e divideteli in quattro parti. Tagliate le carote a julienne e cuocetele per breve tempo in padella con poco olio. Intanto lessate le mafaldine in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare in padella con i pomodorini e le carote, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura

della pasta. Disponete con un cucchiaino la crema di olive alla base del piatto, quindi versateci le mafaldine e completate con le scaglie di parmigiano. Prima di servire aggiungete un po' di pepe bianco macinato.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di mafaldine,
150 g di olive verdi,
0,10 dl di latte,
120 g di pomodori
ciliegini,
80 g di carote,
20 g di cipolla,
40 g di parmigiano
a scaglie,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe bianco.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di ruote,
600 g di pomodori pelati,
1 peperone verde,
2 zucchine,
1 cucchiaio di capperi sotto sale,
3 cucchiaini di olive nere snocciolate,
2 spicchi d'aglio,
2 cucchiaini di basilico tritato,
50 g di parmigiano grattugiato,
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Ruote alla siracusana

Tagliate a striscioline il peperone, eliminandone i semi e le parti più dure.

Quindi scaldate l'olio in una casseruola e soffriggetevi velocemente gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati.

Unite il peperone, i pomodori pelati schiacciati con il loro sugo, le zucchine tagliate a rondelle fini, i capperi ben sciacquati dal sale e strizzati, le olive, un pizzico di sale e uno di pepe. Fate cuocere la salsa per 20 minuti, rimestando ogni tanto.

Intanto portate a ebollizione l'acqua, salatela e cuocetevi al dente le ruote.

Conditele con la salsa alla siracusana, a cui aggiungerete il basilico tritato e una spolverata di parmigiano grattugiato.



☆☆ media

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

400 g di maccheroncini,
500 g di broccoletti,
50 g di uva passa,
50 g di pinoli,
1 cipolla,
olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Maccheroncini dolci ai broccoletti

Mondate e lessate i broccoletti al dente, conservando l'acqua di cottura. Nel frattempo mettete l'uva passa in poca acqua tiepida perché si ammorbidisca, affettate sottilmente la cipolla e fatela stufare in un po' d'olio insieme ai pinoli e all'uva passa scolata, mantenendo il fuoco basso. Quando la cipolla inizia a disfarsi aggiungete i broccoletti e lasciateli insaporire per qualche minuto, poi aggiungete un pizzico di sale e uno di pepe e spegnete il fuoco.

Lessate la pasta nell'acqua di cottura dei broccoletti, scolatela al dente e conditela in una zuppiera con il sugo, aggiungendo a piacere un filo d'olio extravergine d'oliva.

Mescolate con cura e servite.

(Foto alla pag. 70)



Spaghetti piccanti

Lavate le melanzane, asciugatele, privatele del calice e dividetele in cubetti non troppo grandi. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in un tegame piuttosto ampio, unite gli spicchi d'aglio e i cubetti di melanzane e fateli dorare uniformemente su fiamma medio-alta, mescolando spesso, per una decina di minuti.

Tuffate per un minuto in acqua bollente i perini, spellateli e divideteli in quarti; oppure tagliate in quattro i pelati in scatola. Unite i pomodori alle melanzane insieme ai capperi ben sciacquati, ai peperoncini e alle foglie di basilico spezzettate. Fate cuocere, mescolando, per 4-5 minuti. Quando il sugo risulterà piuttosto asciutto, aggiungete il concentrato di pomodoro stemperato in 3-4 cucchiaini d'acqua e l'olio restante. Cuocete per un altro paio di minuti, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente. Se lo desiderate, eliminate gli spicchi d'aglio e i peperoncini. Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli quando sono ancora molto al dente e conditeli con il sugo preparato.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

380 g di spaghetti integrali,
2 melanzane medie,
4 pomodori perini freschi (o pomodori pelati in scatola),
2 peperoncini piccanti secchi,
1 cucchiaino di capperi sotto sale,
2 spicchi d'aglio,
4-6 foglie di basilico,
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro,
6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.



LE MELANZANE

Frutto di una pianta originaria della Cina e dell'India, le melanzane vengono ampiamente utilizzate soprattutto nella cucina dell'Italia meridionale. Sono caratterizzate da un buon contenuto di ferro e da un apporto calorico molto basso, grazie all'assenza di grassi. Le grosse bacche carnose presentano diverse varianti nella forma e nel colore: la linea può essere allungata (e in tal caso la polpa ha un gusto piccante); oppure tonda o oblunga (con un sapore in genere più delicato). La raccolta avviene in estate e deve essere effettuata quando il frutto è ancora sodo.





Pasta al forno e ripiena



☆☆ *media*

🕒 1 ora

PER I TORTELLI:

vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:

400 g di filetti di pesce
cappone,
1 dl di vino bianco
secco,
2 uova,
50 g di parmigiano,
1 cucchiaino di pinoli,
1/2 cipolla tritata,
1 spicchio d'aglio,
un rametto di rosmarino,
4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato
fresco.

PER IL CONDIMENTO:

60 g di burro,
un rametto di rosmarino,
1 cucchiaino di pinoli.

Tortelli caserecci di pesce

Preparate la pasta seguendo le indicazioni a pag. 14. Soffriggete la cipolla in una casseruola con l'olio, l'aglio, gli aghi di rosmarino e i pinoli; unite il pesce a pezzetti, fatelo rosolare, sfumate con il vino e cuocete per 2 minuti.

Levate lo spicchio d'aglio e frullate tutto. Aggiungete, sempre frullando, le uova, il parmigiano, sale e pepe; se è troppo liquido asciugate unendo un po' di pangrattato. Stendete la sfoglia sottile, tagliate delle strisce di 10x20 cm circa, dividetele in due, metteteci 1 cucchiaino di ripieno al centro e chiudete inumidendo i bordi e schiacciandoli con i rebbi di una forchetta.

Nel frattempo cuocete i tortelli in acqua salata, con l'aggiunta di poco olio. In una padellina sciogliete il burro con il rosmarino e i pinoli e fatelo diventare color nocciola, levate il rosmarino e spegnete il fuoco.

Scolate i tortelli con un mestolo forato, metteteli in un piatto di portata e conditeli con il burro fuso e i pinoli.



Lasagne verdi agli asparagi

Preparate le lasagne verdi come descritto a pag. 16. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e mettetene a lessare poche sfoglie per volta. Con un mestolo forato, scolatele ancora al dente e disponetele ad asciugare su un canovaccio. Scottate gli asparagi in poca acqua salata, togliete le punte e tagliate i gambi a tocchetti; fateli quindi insaporire a fuoco molto basso con una noce di burro. Mescolando sempre con un mestolo di legno, dopo qualche minuto unite la panna e il brie e condite il tutto con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fate cuocere per 5 minuti in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Imburrate una pirofila, disponete uno strato di lasagne sul fondo e copritelo con la salsa di asparagi; mettete ancora uno strato di pasta e versatevi la salsa rimasta. Cospargete con il parmigiano e mettete in forno caldo a 180°C per 20 minuti circa. Ritirate dal forno, decorate con le punte degli asparagi e servite.



☆☆ *media*

🕒 40 minuti

👤 20 minuti

PER LE LASAGNE:
vedi pag. 16.

PER IL CONDIMENTO:
1 kg di asparagi,
150 g di brie,
100 g di panna
da cucina,
parmigiano grattugiato,
burro,
sale, pepe in grani.

Ravioli con erba cipollina e peperone

Preparate la pasta seguendo le indicazioni fornite a pag. 14. In una ciotola preparate il ripieno, mescolando insieme la ricotta, il tuorlo d'uovo, la noce moscata, l'erba cipollina lavata e tagliata a pezzettini, un pizzico di sale e pepe, amalgamando bene tutti gli ingredienti.

Stendete la sfoglia, distribuitevi sopra a mucchietti il ripieno e chiudete la pasta, premendo bene sui bordi; quindi ritagliate i ravioli.

Preparate adesso il condimento: dopo aver lavato e pulito il peperone, tagliatelo a dadini, poi lavate e sminuzzate l'erba cipollina e affettate finemente la cipolla. In un tegame soffriggete la salvia e la cipolla, aggiungete il peperone, l'erba cipollina, un pizzico di sale e un po' di pepe, quindi fate cuocere per 5 minuti. Infine lessate i ravioli, scolateli, conditeli e serviteli caldi.

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

PER I RAVIOLI:
vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:
300 g di ricotta,
60 g di erba cipollina,
1 tuorlo d'uovo,
un pizzico di noce
moscata,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:
1 peperone,
1 cipolla,
un ciuffo d'erba
cipollina,
3 foglie di salvia,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

☆☆ *media*

🕒 50 minuti

PER LE MEZZELUNE:

vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:

350 g di barbabietole rosse già cotte,
2 patate,
2 tuorli d'uovo,
una manciata di pangrattato,
un pizzico di cannella,
2 cucchiaini di grana,
60 g di burro,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:

4 cucchiaini di grana,
4 cucchiaini di semi di papavero,
30 g di burro.

Mezzelune ai semi di papavero

Preparate la pasta seguendo le indicazioni fornite per i tortelli a pag. 14. Lessate le patate con la buccia. Appena diventano tenere scolatele, sbucciatele e passatele ancora calde allo schiacciapata. Frullate intanto le barbabietole e fatele restringere in una padella con una noce di burro. Mescolatele al purè di patate con i tuorli. Tostate il pangrattato con una noce di burro fuso per qualche minuto, mescolando; salate, pepate e profumate con la cannella. Aggiungete il composto al purè di patate e barbabietole e unite il grana grattugiato. Stendete la pasta sottile e ricavatene tanti dischetti di circa 6 cm di diametro. Farciteli con il ripieno, piegateli a mezzaluna e sigillate i bordi, premendoli con i rebbi di una forchetta. Lessate le mezzelune in acqua salata, scolateli, disponeteli in un piatto da portata e spolverizzateli con il grana. Fate fondere il burro rimasto a fuoco basso, versatelo sulle mezzelune e spolverizzate con i semi di papavero.

I SEMI DI PAPAVERO

Questi semi sono molto impiegati in cucina come spezia, per aggiungere un tocco in più ai prodotti soprattutto da forno e di pasticceria. Esistono due tipi di semi di papavero, bianchi e neri, caratterizzati dalle medesime proprietà: sono infatti ricchi di grassi e proteine, risultando al tempo stesso facili da digerire. Oltre che come spezie, i semi di papavero trovano un largo impiego nella medicina naturale grazie alle loro proprietà calmanti.



Ravioli al nasello

Impastate la farina con 4 tuorli d'uovo, il latte e un pizzico di sale. Dividete l'impasto in 2 parti e in una aggiungete gli spinaci tagliuzzati e lavorate a lungo. Avvolgete gli impasti in due canovacci e fateli riposare 30 minuti.

Fate ammorbidire il pancarré con la panna; tritate con il mixer il pesce crudo e unitelo al pane. Aggiungete 1 uovo, il prezzemolo tritato e un pizzico di pepe.

Stendete sulla spianatoia infarinata la pasta bianca, poi anche quella verde. Sulla prima riponete il ripieno a mucchietti distanti tra loro 5 cm, che coprirete con la sfoglia verde. Premete tutt'intorno al ripieno, eliminate le bolle d'aria e sigillate, poi, con un tagliapasta tondo o un bicchierino, ricavate i ravioli appoggiandoli su un vassoio coperto con un telo infarinato.

Fate fondere in un tegamino il burro e aromatizzatelo con lo scalogno tritato, 3 foglie di salvia, 1 foglia d'alloro e il sale. Lessate i ravioli in acqua bollente salata. Estraiete i ravioli con un mestolo forato, sgocciolateli e serviteli conditi con il burro fuso filtrato.

☆☆☆ *difficile*

🕒 1 ora e 45 minuti

+ 30 minuti di riposo

PER I RAVIOLI:

400 g di farina,
4 tuorli d'uovo,
qualche cucchiaino
di latte,
80 g di spinaci,
sale.

PER IL RIPIENO:

300 g di polpa
di nasello,
1 dl di panna liquida,
2 fette di pancarré,
1 uovo,
un ciuffo di prezzemolo,
pepe.

PER IL CONDIMENTO:

salvia,
alloro,
1 scalogno,
burro,
sale, pepe.



☆☆ *media*

🕒 *35 minuti*

📅 *25 minuti*

PER I CANNELLONI:
vedi pag. 16.

PER IL RIPIENO:

1/2 cavolo verza,
150 g di provola
affumicata,
2 spicchi d'aglio,
1 pomodoro rosso,
1dl di vino bianco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

PER COMPLETARE:

1 dl di besciamella,
pepe.

Cannelloni gratinati alla provola

Preparate la pasta per i cannelloni seguendo le indicazioni a pag. 16, poi ritagliate dalla sfoglia dei rettangoli di circa 12x16 cm, scottateli in abbondante acqua leggermente salata e lasciateli asciugare su canovacci puliti.

Nel frattempo lavate e tagliate la verza a listarelle, quindi mettetela a cuocere in un po' d'olio con due spicchi d'aglio. Saltatela per 7-8 minuti a fuoco vivo, bagnandola con il vino bianco e aggiustando di sale e pepe. Aggiungete da ultimo la provola a dadini. Farcite i cannelloni con il composto preparato e aggiungete il pomodoro ridotto a

cubetti e, dopo averli arrotolati, disponeteli in una pirofila imburrata. Infornate i cannelloni a 200°C per circa 25 minuti e serviteli ben caldi accompagnati dalla besciamella e da una spolverata di pepe.



Appunti



Tortelli di carne con verdure

Preparate la pasta per i tortelli seguendo le indicazioni fornite a pag. 14. Preparate nel frattempo il ripieno: rosolate la carne in un tegame con qualche cucchiaio d'olio e il burro, poi sfumate con il vino, salate, pepate e cuocete a fuoco medio per 10-12 minuti. Tritatela finemente e mettetela in una terrina. Aggiungete al composto la mortadella tritata, l'uovo, la ricotta, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, pepe e noce moscata e amalgamate bene il tutto. Stendete la pasta e con il ripieno preparate i tortelli, che farete cuocere in acqua bollente salata. Nel frattempo pulite il radicchio e i porri, tagliateli a listarelle, salateli e fateli appassire per 2-3 minuti in un tegame con il burro rimasto.

Scolate i tortelli al dente, uniteli al condimento e serviteli con il parmigiano a parte.



☆☆☆ *difficile*

🕒 50 minuti

PER I TORTELLI:
vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:

100 g di lonza di maiale,
100 g di petto di pollo,
80 g di mortadella,
80 g di ricotta,
1 uovo,
1 dl di vino bianco,
80 g di parmigiano,
20 g di burro,
noce moscata,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:

300 g di radicchio,
2 porri,
parmigiano,
20 g di burro,
sale.



☆☆ *media*

🕒 20 minuti

👤 5 minuti

PER LE CRESPELLE:

100 g di prosciutto cotto,
100 g di farina,
3 uova,
1,5 dl di latte,
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe bianco.

PER IL RIPIENO:

200 g di piselli cotti,
200 g di carote lessate,
200 g di fagiolini lessati,
200 g di zucchine lessate,
2 cucchiaini di erbe aromatiche tritate,
200 g di parmigiano,
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.

Crespelle al prosciutto cotto



Preparate le crespelle seguendo le indicazioni fornite a pag. 16, ma utilizzando gli ingredienti indicati: sbattete le uova con la farina, il latte, il sale e il pepe e unitevi il prosciutto tagliato a striscioline. Con il composto formate delle crespelle cuocendole in una padella oliata.

Preparate il ripieno: riscaldate in un tegame assieme all'olio tutte le verdure precedentemente lessate e affettate a listarelle, aggiungete anche le erbe aromatiche e lasciate insaporire. Tagliate a cubetti metà del formaggio e unitelo

alle verdure; grattugiate grossolanamente il resto.

Farcite le crespelle con il composto di verdure e sistematele in una pirofila; cospargetele di formaggio grattugiato e passate a gratinare per 5 minuti nel forno a 200°C.



Appunti



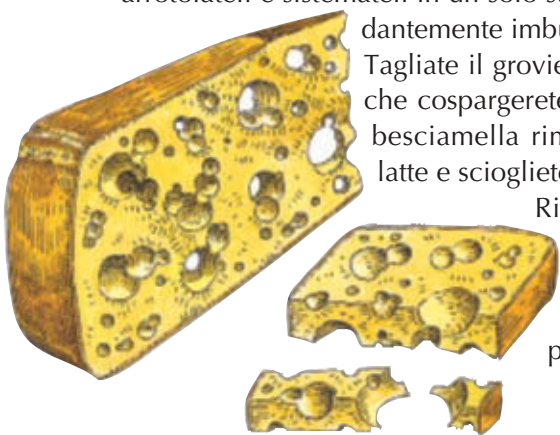
Cannelloni all'etrusca

Preparate i cannelloni seguendo le indicazioni fornite a pag. 16. In una padella cuocete i funghi a lamelle sottili con poco burro, sale e un po' d'acqua. Uniteli a 2/3 della besciamella e a 3 cucchiaini di parmigiano.

Suddividete questo composto in ognuno dei quadrati di pasta, arrotolateli e sistemati in un solo strato in una pirofila abbondantemente imburrata.

Tagliate il groviera e il prosciutto a dadini, che cospargerete sui cannelloni. Diluite la besciamella rimasta con un bicchiere di latte e scioglietela bene sul fuoco.

Ricoprite i cannelloni con la salsa e spolverizzate il tutto con il parmigiano. Passate in forno a 180°C per circa 20 minuti.



☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

📺 20 minuti

PER I CANNELLONI:
vedi pag. 16.

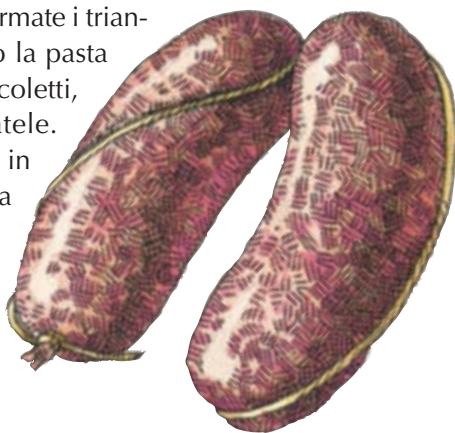
PER IL RIPIENO:
300 g di champignon,
2 dl di besciamella
pronta,
3 cucchiaini
di parmigiano
grattugiato,
burro,
sale.

PER IL CONDIMENTO:
2 dl di latte,
1 dl di besciamella,
80 g di groviera,
50 g di prosciutto cotto,
parmigiano grattugiato,
sale.

Triangoli piccanti

Preparate la pasta seguendo le indicazioni per i tortelli a pag. 14. Passate al setaccio la polpa della salsiccia, il pecorino e la ricotta, amalgamate con l'uovo; salate e insaporite con il peperoncino a piacere. Tagliate la pasta a quadri di 4 cm di lato, disponete al centro di ognuno una noce di ripieno, ripiegate la pasta lungo la diagonale e formate i triangoli. Sigillateli schiacciando la pasta lungo i bordi. Lavate i broccoletti, togliete le cimette e lessatele.

Fatele appassire con l'aglio in un po' d'olio, unite la salsa di pomodoro e fate ridurre. Cuocete i triangoli nell'acqua dei broccoletti, scolateli, conditeli con il sugo e spolverizzate con pecorino.
(Foto alla pag. 90)



☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

PER I TRIANGOLI:
vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:
200 g di salsiccia
piccante,
100 g di pecorino,
100 g di ricotta,
1 uovo,
peperoncino,
sale.

PER IL CONDIMENTO:
300 g di broccoletti,
200 g di salsa
di pomodoro,
1 spicchio d'aglio,
pecorino,
olio extravergine d'oliva.

☆ facile

⌚ 30 minuti

📅 10 minuti

INGREDIENTI:

300 g di rigatoni,
80 g di fontina,
2 cespi di radicchio
di Treviso,
50 g di speck,
40 g di grana,
1 scalogno,
qualche rametto di timo,
burro,
sale, pepe.

Rigatoni radicchio e speck

Tagliate a listarelle lo speck e tritate lo scalogno. Lavate e pulite con cura il radicchio e tagliate le foglie a striscioline nel senso della lunghezza. Mettete a cuocere i rigatoni in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente, unite lo scalogno tritato, lo speck e un cucchiaino di foglioline di timo e rosolate tutto per qualche istante. Aggiungete il radicchio e fatelo saltare per qualche minuto a fiamma vivace; salate e pepate.

Scolate i rigatoni al dente e conditeli subito con una noce di burro e un cucchiaio di grana. Stendete sul fondo di una pirofila imburrata un primo strato di pasta, copritela con parte del sugo al radicchio e con la fontina tagliata a fettine.

Ripetete gli strati e terminate con il grana rimasto e fiocchetti di burro. Fate gratinare nel forno a 200°C per 10 minuti.



LO SPECK

Lo speck è un salume tipico dell'Alto Adige ricavato dalla coscia disossata del maiale che, una volta ridotta in pezzi, viene salata e aromatizzata con varie erbe e spezie (alloro, pepe, noce moscata ecc.). Dopo un periodo di riposo di circa un mese, si procede all'affumicatura: i pezzi vengono posti su telai di ferro all'interno di grandi camini alimentati da trucioli di acero e faggio. L'affumicatura dura circa dieci giorni, con temperature non superiori ai 20°C, per poi passare alla stagionatura, che ha una durata di cinque mesi.



Crespelle salmone e mascarpone

Preparate le crespelle seguendo le indicazioni fornite a pag. 16. In una ciotola amalgamate il mascarpone con qualche cucchiaino di panna e alcune gocce di succo di limone, aggiungete il salmone tagliato a listarelle e mescolate con cura.

Disponete le crespelle in formine da forno circolari più piccole delle crespelle, in modo che queste fuoriescano dal bordo; farcitele con il ripieno preparato e mettetele in forno a 220°C per circa 10 minuti; quando il bordo sarà croccante, togliete le crespelle dalle formine e servite immediatamente.

☆ facile

🕒 15 minuti

📅 10 minuti

PER LE CRESPELLE:
vedi pag. 16.

PER IL RIPIENO:
150 g di salmone affumicato,
150 g di mascarpone,
panna da cucina,
succo di limone.



☆☆☆ *difficile*

🕒 55 minuti

PER GLI AGNOLOTTI:

vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:

200 g di ricotta,
200 g di pecorino
dolce,
noce moscata,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:

6 carciofi,
1 scalogno,
3 dl di panna,
1 mestolo di brodo
vegetale,
prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Agnolotti carciofi e formaggi

Preparate gli agnolotti come descritto a pag. 14. Mescolate la ricotta e il pecorino grattugiato a filetti, amalgamate e insaporite con sale, pepe e noce moscata grattugiata. Tirate la pasta e ricavate dei quadrati di circa 7 cm. Mettete al centro di ognuno un po' di ripieno, copriteli con altri quadrati, unite i bordi e sigillateli. Mondate e tagliate i carciofi a lamelle, stufateli per 10

minuti nell'olio, con lo scalogno tritato e il brodo vegetale; unite la panna, salate, pepate e frullate. Versate la salsa in padella, portate a bollore e saltatevi gli agnolotti, precedentemente cotti

in acqua salata, aggiungete il prezzemolo e servite.



Peperoni ripieni



Tagliate a pezzettini il peperone verde e il cipollotto e fateli soffriggere in 2 cucchiai d'olio per qualche minuto a fuoco molto basso.

Aggiungete quindi un cucchiaio di acqua calda e un pizzico di sale, e fate cuocere ancora per 5 minuti. Amalgamate poi con la ricotta e spolverizzate con la maggiorana e il pepe.

Lessate le farfalline, scolatele al dente e conditele con la salsa. Tagliate la calottina superiore dei peperoni e ripuliteli dei semi; farciteli quindi con la pasta e disponeteli su una pirofila, ciascuno con accanto

la propria calotta. Condite con l'olio e la maggiorana, spolverizzate di grana e passate in forno caldo per un quarto d'ora. Togliete dal forno, coprite i peperoni con la loro calottina e serviteli caldi.

☆ facile

🕒 40 minuti

📅 15 minuti

INGREDIENTI:

120 g di farfalline,
8 peperoni gialli piccoli,
150 g di peperoni verdi,
1 cipollotto,
80 g di ricotta,
2 cucchiai di grana grattugiato,
1 cucchiaio di maggiorana fresca tritata,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆☆ *media*

⌚ 20 minuti

👤 30 minuti

INGREDIENTI:

300 g di bucatini,
400 g di patate,
200 g di pomodori
pelati,
2 cipolle,
origano,
basilico,
50 g di parmigiano
grattugiato,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Tortiera di bucatini al forno

Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili. Disponetene uno strato sul fondo di una tortiera rotonda a bordi alti, copritelo con un po' di pomodori pelati e con una cipolla tagliata a fettine molto sottili. Condite con l'olio e un po' di parmigiano, salate, pepate e profumate con abbondante origano e basilico. Sopra tutto mettete uno strato di bucatini spezzettati. Ripetete gli strati con le patate, i pomodori e i bucatini, conditi allo stesso modo e terminate con uno strato di patate, in modo che la pasta rimanga "chiusa" al centro della tortiera. Versate sopra al tutto la quantità d'acqua necessaria a coprire la pasta e infornate per mezzora a 170°C. Quando l'acqua sarà del tutto assorbita, estraete dal forno e servite.



☆☆ *media*

⌚ 40 minuti

PER I PANZEROTTI:
vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:

300 g di porri,
50 g di parmigiano,
50 g di mascarpone,
1 uovo,
noce moscata,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:

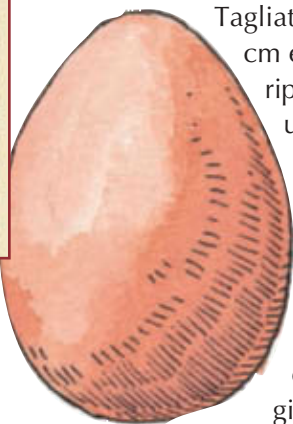
50 g di gorgonzola
al mascarpone,
2 foglie di alloro,
parmigiano,
30 g di burro.

Panzerotti porri e gorgonzola

Preparate la pasta seguendo le indicazioni fornite per i tortelli a pag. 14. Pulite i porri, scottateli in acqua salata e scolateli. Passateli al frullatore, uniteli al mascarpone e al parmigiano grattugiato. Speziate con noce moscata, pepate e salate, amalgamando bene anche l'uovo fino a ottenere un composto omogeneo.

Tagliate nella sfoglia dei dischi del diametro di 6 cm e disponete al centro di ciascuno un po' di ripieno preparato, quindi, ripiegandoli a metà, unite i bordi e sigillateli con cura, premendo con le dita.

Sciogliete e fate dorare il burro aromatizzato con l'alloro, dopodiché aggiungete il gorgonzola e lasciatelo sciogliere a fuoco basso. Cuocete nel frattempo i panzerotti, scolateli e versateli in una terrina. Condite con l'atingolo, spolverate con il parmigiano e portate in tavola.



Bocconcini ripieni ai carciofi

Tagliate il prosciutto a striscioline e fatelo insaporire in una padella con due cucchiari d'olio e l'aglio. Aggiungete i cuori di carciofo tagliati a fettine sottili, salate, spruzzate di prezzemolo e fate cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti. Mescolate bene una parte dei carciofi con il mascarpone e passate al mixer, così da ottenere una crema. Amalgamate ai carciofi rimasti i tuorli d'uovo, la ricotta, un cucchiaino di prezzemolo e 2 cucchiari di parmigiano; aggiungete una spruzzata di noce moscata, salate e pepate. Lessate le sfoglie di pasta, scolatele e distendetele su un piano; disponete su ciascuna qualche cucchiata del composto a base di ricotta, arrotolate e tagliate a tocchetti. Ungete una pirofila, disponetevi i bocconcini di pasta ripiena, ricoprite con la crema ai carciofi e spolverate con il parmigiano rimasto. Passate in forno caldo a 200°C per quindici minuti. Sfornate e servite.

☆☆ *media*

🕒 1 ora

🕒 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di pasta all'uovo fresca,
2 tuorli d'uovo,
6 cuori di carciofo,
50 g di prosciutto crudo,
250 g di ricotta,
80 g di mascarpone,
4 cucchiari di parmigiano grattugiato,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
noce moscata,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆☆ *media*

🕒 40 *minuti*

📺 20 *minuti*

INGREDIENTI:

400 g di pasta all'uovo fresca,
1 kg di broccoletti di cavolo,
30 g di pecorino romano grattugiato,
30 g di parmigiano grattugiato,
2 dl di panna fresca,
3 filetti di acciughe sottolio,
100 g di pinoli, noce moscata,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaio di prezzemolo tritato, burro,
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Sorprese ai broccoletti



Dividete le sfoglie di pasta in 2 parti e lessatele in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e distendetele su un canovaccio ad asciugare. Lessate i broccoletti in acqua salata per 5 minuti, spezzettateli e fateli insaporire per qualche minuto in una padella con l'olio, l'aglio e le acciughe. Togliete l'aglio, aggiungete il pecorino romano grattugiato e insaporite con un pizzico di sale. Aiutandovi con un cucchiaino, mettete un po' di ripieno su ciascuna sfoglia e ripiegatele su se stessa, chiudendo su due lati e lasciando aperto il terzo. Preparate una crema frullando la panna, il prezzemolo, il parmigiano, la metà dei pinoli e una punta di noce moscata. Imburrate una pirofila, disponetevi i ravioli e condite con la crema, decorando con i pinoli rimasti. Mettete in forno a 200°C per circa 20 minuti, lasciate gratinare e servite.



Appunti



Rigatoni gratinati al cardamomo

Dopo aver pulito, lavato e tagliato le verdure a cubetti, versatele in una grossa padella con qualche cucchiaio d'olio caldo. Aggiungete i semi di cardamomo e fate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto, poi abbassate la fiamma e unite anche il coriandolo in polvere. In una pentola con abbondante acqua salata, lessate i rigatoni. Scolateli al dente e versateli nella

padella con le verdure. Aggiungete, quindi, metà besciamella e metà parmigiano e mescolate bene. Ponete i rigatoni in una pirofila, aggiungete la scamorza a pezzetti,

coprite con la restante besciamella. Infine spargete con il parmigiano rimasto e infornate a 220°C per 10-15 minuti.



☆☆ *media*

🕒 20 minuti

📅 15 minuti

INGREDIENTI:

350 g di rigatoni,
2 zucchine,
2 carote,
1/2 porro,
1/2 scalogno,
1 gambo di sedano,
1 cucchiaino di coriandolo in polvere,
semi di 2 bacche di cardamomo,
3 dl di besciamella,
1 scamorza,
50 g di parmigiano,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Lasagne marinare

Preparate le lasagne come descritto a pag. 16. Tritate l'aglio, le cipolle e il prezzemolo e rosolatele in un po' d'olio. Unite i pomodori a pezzetti; insaporite con del pepe (o del peperoncino) e del sale e cuocete circa 5 minuti. Fate rosolare a parte gli scampi per 4-5 minuti. Bagnate con il vino, aggiungete i gamberi sgucciati e cuocete qualche altro minuto. Mettete da parte gli scampi. Tritate grossolanamente le cozze e le vongole; unitele ai pomodori tagliati a pezzetti e fate cuocere per altri 5 minuti. Amalgamate la farina con il burro e, mescolando bene, unitela al pesce e al pomodoro. Sbollentate le lasagne in acqua bollente per 2-3 minuti. Asciugatele su un canovaccio e disponetele a strati in una teglia alternandole con il ripieno di pesce e il suo liquido, terminando con uno strato di sugo di pesce e qualche fiocchetto di burro. Guarnite con gli scampi e passate nel forno per 15 minuti.



☆☆ *media*

🕒 50 minuti

📅 15 minuti

PER LE LASAGNE:

vedi pag. 16.

PER IL CONDIMENTO:

400 g di scampi sgucciati,
600 g di gamberi,
15 cozze,
15 vongole sgucciate,
3 cucchiari di vino bianco,
1 cucchiaino di farina,
30 g di burro,
2 cipolle,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
2 pomodori,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe (o peperoncino).

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

+ 1 ora di riposo

📺 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g
di maccheroncini,
2 melanzane,
150 g di olive nere,
4 pomodori maturi,
una manciata di capperi
sotto sale,
origano,
farina,
peperoncino rosso,
800 g di pomodori
maturi,
4 spicchi d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
origano,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Pasticcio con olive e melanzane

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette. Mettetele poi a scolare sopra un piano inclinato con una spolverata di sale. Dopo circa un'ora strizzatele, infarinatetele e friggetele nell'olio. Preparate la salsa al pomodoro: in un tegame insaporite alcuni cucchiai d'olio con l'aglio schiacciato, facendo attenzione a non farlo bruciare. Abbassate la fiamma e unite il pomodoro, poi proseguite la cottura a tegame coperto. Dopo 20 minuti condite con sale, peperoncino, prezzemolo tritato e un pizzico di origano. Lessate intanto la pasta, scolatela al dente e conditela con metà della salsa di pomodoro. Quindi ungete d'olio una teglia da forno e versate uno strato di pasta, condendola con origano, olive tagliate a pezzetti e capperi, coprite con le melanzane, la salsa e di nuovo la pasta. Aggiungete ancora qualche pezzetto di olive, capperi, origano e coprite il tutto con i pomodori tagliati a fette. Salate, spolverate con poco peperoncino e passate in forno caldo per circa un quarto d'ora, fino a quando i pomodori non saranno appassiti. Quindi sfornate e servite.



Ravioli vegetariani menta e pepe rosa



Preparate la pasta seguendo le indicazioni a pag. 14. Mondate e lavate gli spinaci e lessateli per circa 15 minuti. Scolateli e strizzateli, tritateli finemente e fateli insaporire per qualche minuto in una padella con 20 g di burro. Metteteli in una ciotola, unite il formaggio di capra schiacciato con una forchetta, le uova, metà delle foglie di menta tritate, sale, pepe e un po' di noce moscata e amalgamate bene il composto. Stendete la pasta in una sfoglia sottile, ritagliate dei dischi di pasta e al centro mettete un po' del composto a base di spinaci e formaggio e ripiegate la pasta su se stessa, schiacciandola bene con le dita intorno al ripieno. In una padella fate fondere 20 g di burro, poi aggiungeteci le foglie di menta. Conditte i ravioli con il burro aromatizzato alla menta, aggiungete poi il grana e il pecorino a scaglie e qualche grano di pepe rosa. Mescolate e servite.

☆☆ *media*

🕒 40 *minuti*

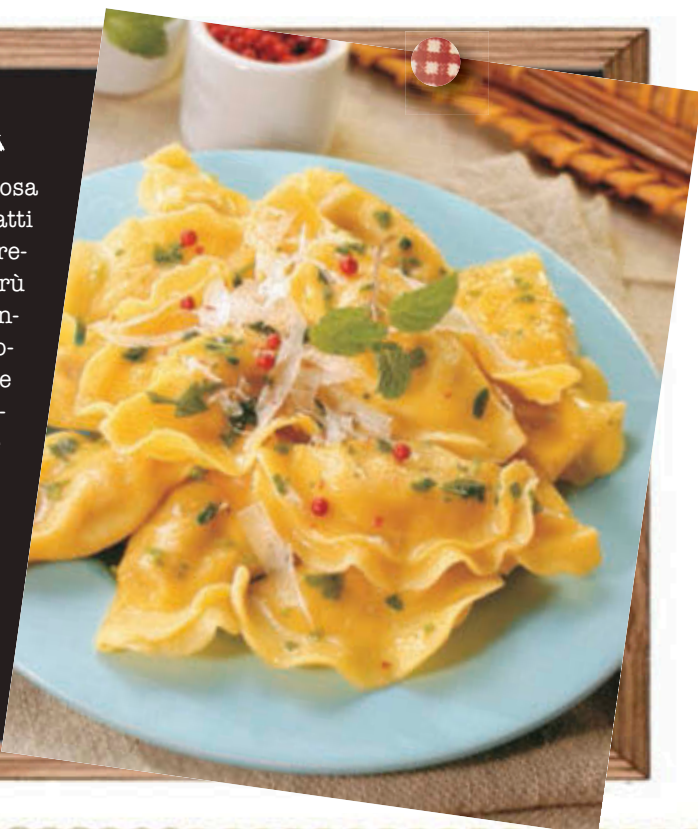
PER I RAVIOLI:
vedi pag. 14.

PER IL RIPIENO:
200 g di spinaci,
200 g di formaggio
di capra,
2 uova,
alcune foglie di menta,
20 g di burro,
noce moscata,
sale, pepe.

PER IL CONDIMENTO:
20 g di burro,
alcune foglie di menta,
grana grattugiato,
pecorino grattugiato,
pepe rosa.

IL PEPE ROSA

Nonostante il nome, il pepe rosa non è un vero pepe: si tratta infatti della bacca di un arbusto che cresce negli altopiani di Bolivia, Perù e Cile. Questa piccola bacca tondeggiante di colore rosso vivo, conosciuta anche come "falso pepe peruviano", presenta caratteristiche aromatiche affini a quelle del vero pepe, sebbene il sapore risulti molto più delicato. Non solo le bacche, ma tutte le parti della pianta contengono un olio essenziale molto profumato, dall'odore simile a quello del pepe, che trova impiego in erboristeria.





Insalate di pasta



☆ facile

⌚ 45 minuti + 1 ora

di raffreddamento

INGREDIENTI:

300 g di fusilli,
3 cipolle rosse
di Tropea,
10 olive tritate e intere,
30 g di pecorino,
2,5 dl di brodo
vegetale,
1 dl di vino rosso,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Fusilli con cipolle e olive

Mettete a scaldare il brodo vegetale; intanto snocciolate le olive, alcune spezzettatele grossolanamente, altre tenetele intere. In una padella antiaderente con l'olio fate rosolare per qualche minuto a fiamma vivace le cipolle tagliate a fettine. Quindi versate il vino rosso, un mestolo di brodo vegetale, regolate di sale, aggiungete un pizzico di pepe e cuocete coperto per 15 minuti a fiamma media, mescolando spesso; se necessario, aggiungete altro brodo. A fine cottura fate asciugare, aumentando la fiamma, quindi versate le olive e spegnete il fuoco. In una pentola con abbondante acqua salata lessate i fusilli, scolateli al dente e fateli raffreddare passandoli sotto l'acqua corrente. Mettete la pasta in una ciotola, conditela con un filo d'olio e mescolate con cura in modo che non si attacchi. Versate il condimento a base di cipolla e olive, mescolate, facendo amalgamare bene gli ingredienti. Lasciate riposare in frigorifero almeno un'ora, quindi prima di servire cospargete i fusilli con scaglie di pecorino.



Appunti



Pennette integrali alla greca

Lavate i pomodori e divideteli in 4 spicchi eliminandone i semi. Tagliateli quindi a dadini e versateli, insieme alle olive, in una zuppiera capiente dove li farete marinare in un po' d'olio, il succo di limone e un pizzico d'origano. Lessate le pennette in abbondante acqua salata. Mentre cuociono aggiungete al condimento la feta tagliata a dadini, il cipollotto tagliato a rondelle e i peperoncini, privati dei semi e tagliati a fettine. Scolate le pennette al dente, versatele in un'insalatiera con 2 cucchiaini d'olio, mescolate e lasciatele raffreddare, poi unite il condimento. Mescolate bene il tutto e riponete la pasta in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla.



☆ facile

⌚ 30 minuti + 1 ora
e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI:

350 g di pennette integrali,
100 g di feta,
4 pomodori perini,
6 peperoncini verdi,
1 cipollotto,
12 olive nere greche,
1/2 limone,
origano,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Maccheroncini indivia e noci

Fate lessare i maccheroncini in abbondante acqua salata portata a ebollizione. Scolateli al dente e passateli sotto un getto di acqua corrente, per fermarne la cottura.

Sgusciate le noci, poi tuffate i gherigli nell'acqua bollente per alcuni minuti, quindi spellateli e tritateli grossolanamente.

Lavate il sedano e tagliatelo a pezzetti, sminuzzate l'indivia e tagliate a dadini il formaggio. Raccogliete tutti gli ingredienti in una zuppiera, versateci i maccheroncini, condite con un filo d'olio e un pizzico di pepe. Mescolate delicatamente e lasciate insaporire per alcuni minuti, prima di servire.



☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

350 g di maccheroncini,
1 cespo d'indivia belga,
100 g di emmental,
8 noci,
1 costa di sedano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

☆ facile

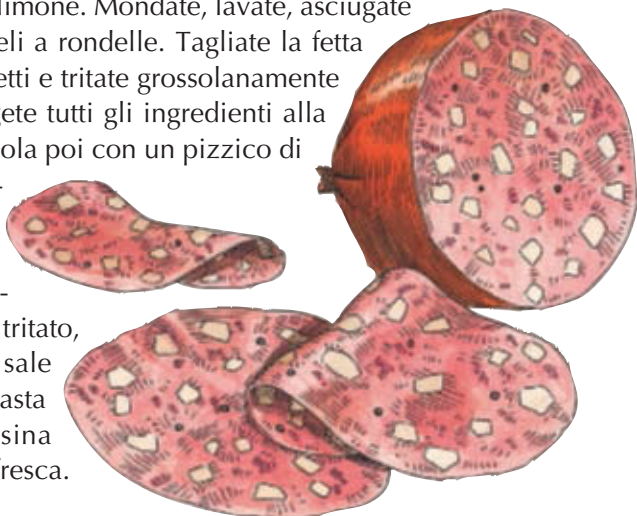
⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

380 g di ditaloni rigati,
un mazzetto di ravanelli,
1 fetta spessa 1/2 cm
di mortadella,
3 cucchiaini di pistacchi
sgusciati,
un pizzico d'erba
cipollina,
una manciata
di prezzemolo,
1 cucchiaino
di senape delicata,
1/2 limone,
3 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Ditaloni mortadella e pistacchi

Cuocete la pasta, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua fredda. Mettetela in una zuppiera e conditela con un filo d'olio e qualche goccia di limone. Mondate, lavate, asciugate i ravanelli e affettateli a rondelle. Tagliate la fetta di mortadella a cubetti e tritate grossolanamente i pistacchi. Aggiungete tutti gli ingredienti alla pasta, aromatizzandola poi con un pizzico di erba cipollina finemente tagliuzzata. Prepare una salsa con l'olio, la senape, il prezzemolo tritato, il succo di limone, sale e pepe. Irrorate la pasta condita con la salsa ottenuta e servitela fresca.



☆☆ media

⌚ 30 minuti

+ 1 ora di riposo

INGREDIENTI:

380 g di eliche,
2 melanzane,
3 pomodori maturi
e sodi,
1 mozzarella
di bufala,
origano,
qualche fogliolina
di basilico genovese,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Eliche ai dadini di melanzana

Lavate bene le melanzane, spuntatele, tagliatele a cubetti di circa 1 cm, salatele e lasciate che espellano l'amaro per un'ora circa. Trascorso il tempo, scolatele bene, friggetele in olio bollente e mettetele ad asciugare su un sacchetto di carta da pane. Lessate la pasta in acqua bollente salata; mentre cuoce, tagliate a dadini la polpa dei pomodori pelati, sgocciolate la mozzarella e fatela a cubetti. Scolate la pasta, mettetela in una zuppiera, unite un cucchiaino d'olio, mescolatela e fatela raffreddare. Aggiungete a quel punto le melanzane, i pomodori e la mozzarella, cospargete con origano, basilico tagliuzzato, sale e completate con un paio di cucchiaini d'olio.



Farfalle con avocado allo yogurt

Sgusciate i gamberi e fateli saltare in una padella con metà dell'olio e l'aglio per pochi minuti. Bagnate con il vino bianco e proseguite la cottura finché il vino non sarà evaporato. Lessate le farfalle, scolatele al dente e lasciatele intiepidire. Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo, tagliate la polpa a dadini e irroratela con succo di limone perché non annerisca. Tagliate il sedano a fettine, dissalate i capperi sotto l'acqua corrente e tritate il prezzemolo. Mescolate lo yogurt e l'olio rimasto, insaporite con un pizzico di sale, pepe e peperoncino e unite i capperi e il prezzemolo tritato. Condite le farfalle con la salsa preparata, aggiungete i gamberi e i cubetti di avocado e servite.



☆☆ *media*

🕒 25 minuti

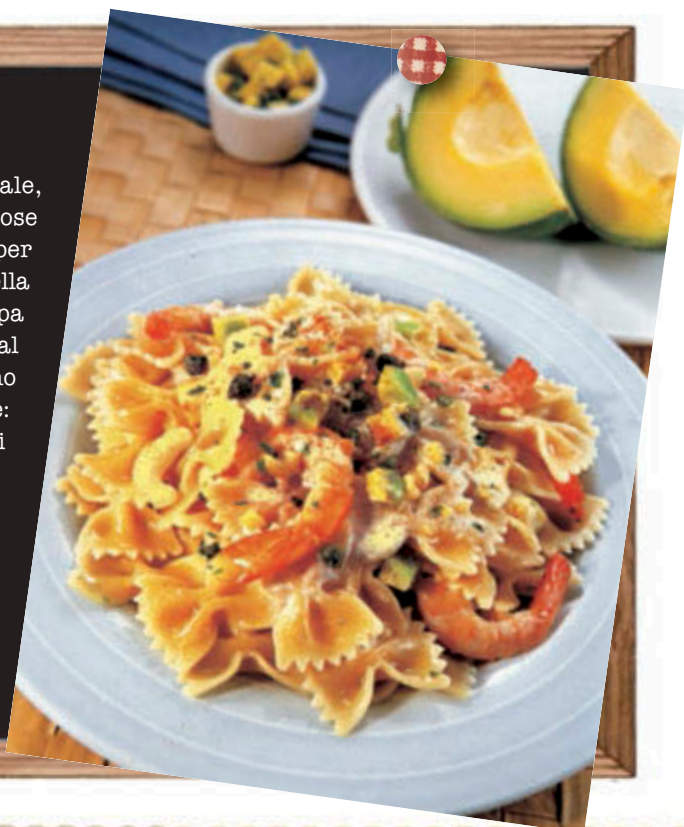
INGREDIENTI:

380 g di farfalle,
300 g di gamberi,
1 avocado maturo,
1 cuore di sedano
bianco,
1 vasetto di yogurt,
20 g di capperi
sotto sale,
un ciuffo di prezzemolo,
1 limone,
1 spicchio d'aglio,
vino bianco,
peperoncino piccante,
4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

L'AVOCADO

Originario dell'America Centrale, l'avocado si presenta in numerose varianti, che si differenziano per forma, per tipologia e colore della buccia. Il sapore della sua polpa burrosa, non dolce, delicato e al tempo stesso deciso, ne rendono l'impiego in cucina molto versatile: dagli antipasti alle insalate fino ai condimenti per la pasta.

Le numerose proprietà dell'avocado, quali il ricco apporto di Omega 3, di elementi antiossidanti utili a combattere i radicali liberi e delle vitamine A ed E, lo rendono inoltre un alimento estremamente benefico.



☆ facile

⌚ 25 minuti

+ 1 ora di marinatura

INGREDIENTI:

380 g di pipe rigate,
200 g di pesce spada
affumicato,
2 finocchi,
un rametto
di finocchietto selvatico,
100 g di mandorle,
1 cucchiaino
di pangrattato,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di aceto
balsamico,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Pipe con marinata di pesce spada

Tagliate il pesce spada a listarelle e mettetelo in una terrina con l'olio, l'aceto balsamico, l'aglio tritato e il finocchietto selvatico e fate marinare per un'ora. Pulite i finocchi, lavateli, asciugateli e affettateli sottilmente; tritate le mandorle e tostatele per 2 minuti circa in una padella antiaderente assieme al pangrattato. Nel frattempo fate lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e lasciatela raffreddare. Trasferitela in una terrina e conditela con le listarelle di pesce spada e la loro marinata. Unite anche i finocchi e il composto di mandorle e pangrattato; mescolate e, se necessario, regolate di sale e aggiungete ancora un filo d'olio a crudo.

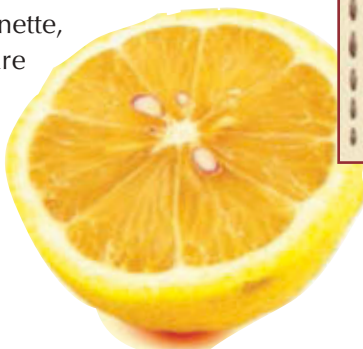


Appunti



Pennette storione e rucola

Sbollentate i pomodori, privateli della pelle e dei semi e tagliateli a dadini. Emulsionate in una ciotolina il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mettete poi i dadini di pomodoro in una terrina insieme alla cipolla affettata e allo storione a pezzetti, irrorate con metà della salsa e mescolate. Fate cuocere le pennette, scolatele al dente e fatele raffreddare sotto l'acqua corrente. Dopo averle di nuovo scolate, trasferitele in un'insalatiera. Condite la pasta con la salsa rimasta e unitevi anche il composto di pomodori e storione. Mescolate bene aggiungendo la rucola e servite.



☆ facile

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

380 g di pennette,
100 g di storione
affumicato,
un mazzetto di rucola,
300 g di pomodori
maturi e sodi,
1/2 cipolla,
2 cucchiaini di succo
di limone,
5 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.



☆ facile

🕒 50 minuti

INGREDIENTI:

400 g di fusilli,
1 melanzana,
3 patate,
4 cucchiaini di pesto,
4 spicchi d'aglio,
4 cucchiaini di basilico
tritato finemente,
pinoli,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Insalata di fusilli con il pesto



Pelate le patate e lessatele per mezz'ora in acqua bollente salata. Lavate la melanzana e tagliatela a dadini, quindi saltatela in un tegame con 2 cucchiaini d'olio, l'aglio sbucciato e una presa di sale. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura e lasciatela raffreddare. Scolate le patate e tagliatele a dadini grandi come quelli della melanzana, unitele a questa e fatele dorare. Aggiustate di sale. Diluite il pesto con poca acqua di cottura della pasta in un'insalatiera, quindi unitevi la pasta e condite con la verdura, decorate con foglie di basilico tritate finemente e pinoli, lasciate raffreddare il tutto a temperatura ambiente e servite.



Appunti



Penne broccoli e mozzarella

Dividete i broccoli in cimette e scottateli per qualche minuto in acqua bollente. Lasciateli poi a raffreddare nello scolapasta spolverizzati di noce moscata. In un pentolino scaldate l'olio con dell'aglio schiacciato e una spruzzatina d'aceto. Mettete i broccoli in una zuppiera e cospargeteli con il condimento all'aceto.

Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele e fermatene la cottura sotto l'acqua fredda. A questo punto versate la pasta nella zuppiera dei broccoli, unite la mozzarella tagliata a cubetti e il parmigiano a scaglie e servite.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

380 g di penne,
300 g di broccoli,
200 g di mozzarella,
50 g di parmigiano,
1 spruzzata di aceto,
1 spicchio d'aglio,
noce moscata,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Farfalle con piselli e nocciole

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Fatela raffreddare con un getto d'acqua fredda e scolatela nuovamente, asciugatela e versatela nell'insalatiera. Aggiungete i pisellini precedentemente lessati, conditela con 4 cucchiaini d'olio diluito in uno di senape dolce, il sale e il pepe. Al momento di portarla a tavola, aggiungete le scaglie di grana e le nocciole; mescolate bene, decorate con del prezzemolo tritato e servite subito.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di farfalle,
200 g di pisellini
lessati,
nocciole,
1 cucchiaino di senape
dolce,
100 g di grana
a scaglie,
prezzemolo,
4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di penne rigate,
80 g di ricotta,
80 g di gorgonzola,
1 pera,
8 gherigli di noci,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Penne rigate noci, pera e caci

Fate cuocere le penne rigate in abbondante acqua salata, scolatele, versatele in una zuppiera e conditele con un filo d'olio. Lavorate il gorgonzola con la ricotta e mantecatevi la pasta. Tagliate la pera prima a fettine e poi a pezzetti; aggiungetela alla pasta, quindi guarnite con le noci e servite.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

300 g di gnocchetti sardi (vedi pag. 17),
1/2 peperone rosso,
200 g di ricotta light,
50 g di mandorle sguosciate,
un mazzetto di crescione,
un ciuffo di prezzemolo,
peperoncino in polvere,
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale.

Gnocchetti sardi ai fiocchi di ricotta

Preparate gli gnocchetti seguendo la ricetta a pag. 17. Disponete il mezzo peperone, ripulito dei semi, su una teglia da forno rivestita con carta da forno e abbrustolite sul grill rigirandolo su tutti i lati. Trasferitelo in una terrina, copritelo con un coperchio e lasciatelo riposare 20 minuti. Quindi spellatelo e passatelo al mixer con l'olio, un pizzico di sale e le mandorle. Cuocete intanto gli gnocchetti sardi in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Versateli in una zuppiera e conditeli con la crema di

peperone. Aggiungete il crescione lavato e spezzettato e completate con fiocchetti di ricotta, in cui avrete amalgamato il peperoncino e il prezzemolo tritato. Si gustano appena tiepidi.



Maccheroncini estivi



Cuocete come prima cosa in acqua salata i maccheroncini molto al dente, scolateli e lasciateli raffreddare, condendoli con un filo d'olio. Private dei semi i pomodori e tagliateli a tocchetti, tagliate a pezzetti le olive e a dadini il finocchio. Mescolate tutte le verdure e conditele con lo yogurt, alcune gocce di salsa di soia, il succo di 1/2 limone, un pizzico di sale e un pizzico di paprica. Condite con queste verdure la pasta e spolverate con basilico tritato. Lasciate riposare almeno 3 ore in frigorifero prima di servire.

☆ facile

🕒 35 minuti + 3 ore

di raffreddamento

INGREDIENTI:

400 g di maccheroncini,
5 pomodori verdi,
100 g di olive nere snocciolate,
1 finocchio,
1,5 dl di yogurt,
1 cucchiaino di paprica,
alcune gocce di salsa di soia,
1/2 limone,
un ciuffo di basilico,
olio extravergine d'oliva,
sale.



☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

380 g di ruote,
200 g di cavolfiore,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di curry,
1 cucchiaino di farina,
1 cucchiaino
di peperoncino,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Ruote curry e cavolfiore

Riducete il cavolfiore a cimette. Soffriggete l'aglio in una padella con un po' d'olio, unitevi il cavolfiore, fatelo saltare per 2-3 minuti a fuoco vivace

e cospargetelo con la farina. In un bicchiere d'acqua diluite il curry, versatelo sul cavolfiore, regolate di sale e fate raffreddare. Nel frattempo cuocete le ruote, scolatele al dente e lasciatele raffreddare, passandole sotto l'acqua fredda corrente. Trasferitele poi in un'insalatiera e conditele con il cavolfiore al curry e il peperoncino tritato finemente. Mescolate bene, regolate di sale e servite.



IL CURRY

Si tratta di una miscela di spezie tradizionale delle cucine orientali e, in particolare, di quella indiana. Tra gli ingredienti della miscela figurano coriandolo, curcuma, pepe, cumino, ma anche zenzero, zafferano e noce moscata. A seconda dell'utilizzo di spezie diverse si avrà un curry "mild", mediamente piccante, o "sweet", molto piccante. Il suo gusto caratteristico è ormai entrato a pieno titolo nella cucina internazionale, dove viene utilizzato per insaporire le preparazioni e dar loro un tocco di esoticità.



Pasta e fantasia

Fate rassodare le uova e lasciatele raffreddare. Dopodiché mondate, lavate e preparate le verdure: tagliate a metà i pomodorini; dividete a metà il peperone, togliete semi e filamenti, tagliate le falde a striscioline; affettate finemente il cuore di cipolla e tagliate a rondelle il sedano. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, conditela in una zuppiera con un cucchiaio d'olio e giratela. Quando è quasi fredda, aggiungete i cetrioli a fettine, i capperi strizzati, i piselli già lessati, i funghi sgocciolati, i formaggi tagliati a dadini, il tonno sminuzzato. Unite anche le verdure crude, tenendo da parte metà dei pomodori. Preparate a questo punto la vinaigrette emulsionando in un barattolino a chiusura ermetica olio, aceto, succo di limone, senape, maggiorana e mentuccia tritate, sale e pepe. Versate poi il condimento sulla pasta e mescolate con cura, quindi trasferite la preparazione su un largo piatto di servizio. Sgusciate quindi le uova e tagliatele a rondelle; decorate il centro della preparazione e il bordo del piatto con le rondelle alternate ai pomodorini. Fare raffreddare in frigorifero per circa 40 minuti e servite.



☆☆ *media*

🕒 40 minuti + 40

minuti di raffreddamento

INGREDIENTI:

380 g di farfalle,
10 pomodori ciliegini,
1 peperone giallo,
2 cuori di sedano,
1 cuore di cipolla,
4 uova,
150 g di tonno sottolio,
100 g di pisellini,
100 g di champignon sottolio,
50 g di emmental,
50 g di taleggio,
10 cetrioli sottaceto,
3 cucchiaini di capperi,
olio extravergine d'oliva.

PER LA VINAIGRETTE:

3 cucchiaini di succo di limone,
1 cucchiaio di aceto di vino bianco,
2 cucchiaini di senape delicata,
maggiorana, mentuccia,
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.



Appunti

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di linguine,
1 avocado,
50 g di mandorle,
50 g di pinoli,
il succo di 1/2 limone,
30 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Linguine esotiche mandorle e pinoli

Lessate le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolatele, mettetele in una grossa ciotola a raffreddare e conditele con un cucchiaio d'olio. Sbucciate l'avocado, tagliatelo in due parti, togliete il nocciolo e tagliate la polpa a dadini, che metterete in una ciotola, spruzzandovi il succo di limone affinché non anneriscano.

In un pentolino con acqua bollente immergete le mandorle e scottatele appena: prendendone una tra pollice e indice e spingendo la buccia uscirà la mandorla pulita; spellatele tutte e tritatele insieme ai pinoli.

In un tegamino sciogliete il burro e fatevi insaporire il trito ottenuto, poi unite un paio di cucchiaini d'acqua calda, mescolate e togliete dal fornello. Con l'intingolo preparato condite la pasta, aggiungete l'avocado, mescolate bene e servite a temperatura ambiente.

☆ facile

⌚ 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di conchigliette,
1 limone,
1 cipolla piccola,
un ciuffo di prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

PER GUARNIRE:

1 limone,
2 ciuffi di prezzemolo.

Conchigliette prezzemolo e limone

Mondate la cipolla e affettatela molto finemente, poi miscelatela con un po' d'olio crudo, sale e pepe in una zuppiera. Nel frattempo lessate le conchigliette in abbondante acqua salata, scolatele al dente, quindi lasciatele raffreddare. Per la buona riuscita del piatto ricordate di scolare la pasta bene al dente, per non correre il rischio che scuocia mentre si raffredda.

Versatela poi nella zuppiera e conditela con la salsa cruda precedentemente preparata, il prezzemolo tritato e il succo di un limone. Servite in tavola su un piatto da portata guarnito con fettine di limone e ciuffetti di prezzemolo.



☆ facile

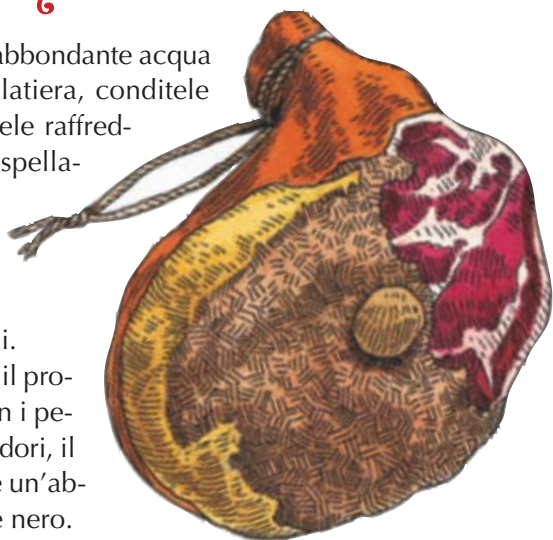
⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g di ruote,
150 g di prosciutto
crudo,
100 g di pecorino,
4 pomodori maturi,
2 peperoni gialli,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Ruote saporite alla villanella

Lessate le ruote al dente in abbondante acqua salata, versatele in un'insalatiera, conditele con un po' d'olio e lasciatele raffreddare. Arrostite i peperoni, spellateli, tagliateli a listarelle e salateli. Tagliate a cubetti i pomodori, che avrete precedentemente spellato e privato dei semi, e salateli. Infine, tagliate a striscioline il prosciutto. Condite le ruote con i peperoni, il prosciutto, i pomodori, il pecorino tagliato a filangé e un'abbondante macinata di pepe nero.



Farfalle con spinaci e cipollotti

Lessate le farfalle in abbondante acqua salata e scolatele al dente. Passatele sotto l'acqua corrente affinché si raffreddino, quindi scolatele di nuovo e versatele in una zuppiera. Pulite e affettate finemente i cipollotti, riducete i pomodori secchi in listarelle sottili, infine lavate e sminuzzate le foglie di spinaci. Versate nella zuppiera insieme alla pasta i pomodori, gli spinaci, i cipollotti, i pinoli e l'origano e mescolate bene. In una ciotolina emulsionate olio, peperoncino, sale, pepe e aglio tritato. Versate il condimento sulla pasta e mescolate bene prima di servire.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di farfalle,
50 g di pomodori secchi,
3 cipollotti,
un mazzetto di spinaci,
40 g di pinoli tostatati,
1 cucchiaino di origano,
1 spicchio d'aglio,
peperoncino,
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Mezze penne con zucchine e ciliegini

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente. Ponetela in una ciotola e irroratela con un filo d'olio, in modo che non si attacchi. In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio tritato, poi aggiungete 2 cucchiaini di acqua tiepida e bagnate con il vino bianco.

Appena il vino sarà evaporato, aggiungete i pomodorini ridotti a tocchetti e le zucchine tagliate a rondelle (tenete da parte 3 pomodorini e 1 zuccina piccola per completare il piatto); regolare di sale, pepate, mescolate e fate cuocere a fiamma media. Spolverizzate con il timo fresco tritato e mescolate per qualche minuto prima di togliete dal fuoco.

Condite le mezze penne con il sugo e prima di servire in tavola aggiungete alcuni pomodorini crudi tagliati a spicchi, una manciata di zucchine tagliate a listarelle, qualche fogliolina di timo fresco e una cucchiainata di pinoli.

(Foto alla pag. 110)



☆☆ media

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di mezze penne,
5 zucchine,
150 g di pomodori ciliegini,
un mazzetto di timo fresco,
2 spicchi d'aglio,
0,5 dl di vino bianco secco,
1 cucchiainata di pinoli,
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

