

PRIMI PIATTI



ricette facili, veloci ed economiche

Questo pdf raccoglie alcuni dei primi piatti più facili, veloci ed economici presenti nel sito. Le ricette sono tutte di Giovanni Castaldi del blog di cucina Peccato di Gola di Giovanni, che trovate a questo indirizzo: <http://blog.giallozafferano.it/peccatodigola/>

Il ricettario è scaricabile gratuitamente.

La riproduzione parziale o totale del pdf o di qualsiasi altro documento, comprese le immagini, nel blog è vietata.

Insalata di riso

Ingredienti:

500gr di riso, 2 scatolette di tonno al naturale da 120gr, 1 carota lessa, qualche cipollina sottaceto, mais già sgranato e cotto, pomodorini, olive bianche e nere snocciolate, uova sode, sale, pepe, olio extravergine.



Preparazione

Mettete a cuocere il riso, aggiustate di sale e lasciate freddare.

Tirate via qualche minuto prima che sia cotto a punto giusto, perché poi dovrete lasciarlo scolare e raffreddare completamente e i chicchi continueranno a cuocere.

Non appena sarà freddato il riso versate gli ingredienti che avete scelto, io utilizzo del buon tonno al naturale, cipolline sottaceto, mais, olive bianche e nere, uova sode tagliate in 4, qualche volta le metto anche sbriciolate (se dovesse servirti [qui](#) trovi spiegato come preparare le uova sode), poi qualche pomodorino lavato e tagliato in 4, aggiustate di pepe e olio extravergine d'oliva.

Se l'insalata di riso risultasse troppo asciutta aggiungete qualche cucchiaio d'acqua oppure dell'olio, anche se poi il riso si impregnerà restando asciutto

Pasta con sugo allo sgombro

Ingredienti:

320gr di pasta, 150gr di pomodorini, 100gr di filetti di sgombro sott'olio, 80gr di pancetta a cubetti, ½ cipolla, sale, 1 peperoncino, olio extravergine d'oliva.



Preparazione:

Mettete un filo d'olio extravergine d'oliva, la pancetta cubetti e la cipolla affettata sottilmente e del peperoncino, se gradite, a cuocere in padella, passato qualche minuto aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a metà e dopo che si saranno scottati un po' aggiungete un pizzico di sale e abbassate la fiamma. Se servisse aggiungete anche un goccio d'acqua per continuare la cottura.

Qualora la pancetta fosse troppo grassa non aggiungete olio.

Nel frattempo mettete su l'acqua per la pasta e quando raggiunge il bollore cuocetela.

Quando starete per scolare la pasta ormai pronta, aggiungete i filetti di sgombro tagliuzzati al sugo di pomodoro e infine aggiungete la pasta per un'ultima sfiammata.

Spaghetti con le cozze

Ingredienti:

1kg di cozze, 320gr di pasta tipo spaghetti, un paio di pomodori, 1 peperoncino, sale, olio extravergine d'oliva e un ciuffo di prezzemolo.



Preparazione:

Gli spaghetti con le cozze si preparano nel tempo in cui la pasta cuoce quindi mettete da subito la pentola con l'acqua.

Intanto lavate accuratamente le cozze (il che significa che dovrete grattarle fra loro, magari aiutandovi con un coltello e soprattutto eliminare quel "filo" che fuoriesce, chiamato bisso) e dopo versatele in un tegame sufficientemente largo dove avrete lasciato dorare uno spicchio d'aglio con il peperoncino nell'olio. Coprite subito con un coperchio e lasciate cuocere fin quando le cozze non saranno completamente schiuse. Ogni tanto mantenete fermo il coperchio e scuotete il tegame.

Quando aperte, versate i pomodori lavati e tagliati a cubetti e lasciate cuocere qualche minuto, non scordate lo spicchio d'aglio.

A questo punto la pasta dovrebbe essere cotta, o quasi, avrete qualche minuto giusto per togliere i molluschi dal loro guscio, tanto per non riempire il piatto del solo involucro che è decisamente voluminoso.

Infine condite con il sugo delle cozze ed una manciata di prezzomolo.

Ravioli di barbabietola e ricotta su crema parmentier

Ingredienti:

200gr di farina, 1 uovo e 1 tuorlo, 1/2 rapa rossa precotta, 350gr di ricotta, abbondante erba cipollina, sale, pepe, una noce di burro; crema parmentier



Preparazione:

Per cominciare mettete la rapa con dell'uovo in un boccale e frullate, meglio utilizzare quello ad immersione, aggiungete poi questa crema violacea alla farina e lavorate con il tuorlo avanzato; lasciate riposare.

Se volete maggiori informazioni sulla pasta all'uovo seguite [questa](#) spiegazione.

Intanto setacciate la ricotta, anche più volte, per renderla il più liscia possibile e aggiungete l'erba cipollina sminuzzata.

Ora tirate la pasta molto sottile e aggiungete nel mezzo la ricotta con l'erba cipollina, create il classico raviolo, io ho preferito fare una forma a mezzaluna coppata con un bicchiere, e quando avete pronti i ravioli di barbabietola potrete cuocerli.

Infine scolate i ravioli di barbabietola e saltateli in padella dove avrete lasciato sciogliere del burro e profumato con erba cipollina.

Una volta saltati adagiate i ravioli di barbabietola sulla crema parmentier, di cui vi parlo qui, che avrete tenuto abbastanza liquida e che avrete riscaldato.

Pasta radicchio e salsiccia

Ingredienti:

320gr di pasta a piacere (io ho usato quella corta arricciata), 3 salsicce, 1/2 cespo di radicchio, 1/2 cipolla, 1 bicchiere di vino rosso, parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di mascarpone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.



Preparazione:

In una padella versate un filo d'olio e sbriciolate le salsicce e lasciatele scottare per qualche minuto insieme alla cipolla affettata.

Nel frattempo lavate e mondate il radicchio, dopodiché tagliatelo a pezzetti e lasciate insaporire nella padella insieme alle salsicce; poi sfumate con il vino rosso e lasciate cuocere a fuoco dolce.

Nel frattempo mettete su l'acqua dove cuocerete la pasta.

Una volta cotta la pasta, scolate grossolanamente e versate subito in padella insieme al composto così da lasciare insaporire per bene, poché avevo del mascarpone ho deciso di aggiungere due cucchiaini alla buona per rendere il composto più legato: fantastico.

Impiattate la pasta radicchio e salsiccia e aggiungete una grattugiata di formaggio e di pepe.

Risotto allo spumante

Ingredienti:

300gr di riso carnaroli, 1 bottiglia di spumante secco di ottima qualità, 1 cipolla, 100gr di parmigiano grattugiato, burro, sale, pepe; brodo vegetale.



Preparazione:

Affettate una cipolla e lasciatela sudare in un tegame con il burro, aggiungete poi il riso e tostatelo, altre informazioni [le trovate qui](#).

Alla fine sfumate con la bottiglia di spumante versandola tutta; se il fuoco è troppo vivace lo spumante si asciugherà in fretta, quindi prima che il riso sia completamente cotto, e a quel punto o utilizzerete altro spumante oppure del brodo vegetale molto leggero.

Tuttavia se non avete mai provato il risotto allo spumante vi consiglio di stemperare il sapore del vino con il brodo.

Una volta cotto il risotto allo spumante, spegnete il fuoco e aggiungete un'altra noce di burro, parmigiano, sale e pepe e rimestate per bene.

Infine impiattate.

Se volete fare come in foto dovrete adagiare il riso in un coppapasta, riempirlo e aspettare qualche istante in modo che il risotto resti amalgamato e non crolli quando prelevate il coppapasta; se non avete un coppa pasta potete crearlo con la carta alluminio, avvolgete su di sé un paio di fogli, così da avere una fascia rettangolare molto spessa (così da garantirvi una resistenza maggiore) e poi pinzatela per mantenerla ferma.

Ravioli di ricotta e noci

Ingredienti per la pasta:

200gr di farina, 2 uova, 20gr di patè d'olive.

per la farcia:

100gr di ricotta, 50gr di noci tritate, parmigiano grattugiato, 1 uovo, sale, noce moscata.

per il sugo:

pepe, burro e salvia.



Preparazione:

Come al solito preparate per prima la [pasta all'uovo](#), ma questa volta con l'aggiunta del patè d'olive che conferirà un senso di rustico e a tratti anche amaro, ma che subito entrerà in contrasto con la dolcezza della ricotta e il gusto deciso delle noci. Lasciatela riposare.

Nel frattempo tritate le noci e aggiungetele alla ricotta, aggiungete poi un uovo e salate; aggiungete anche della noce moscata e riponete in frigo.

Stendete la pasta nel mezzo di ogni raviolo aggiungete un cucchiaino di farcia; chiudete bene.

Cuocete per qualche minuto in acqua bollente e salata; scolate poi la pasta ancora grondante d'acqua in un pentolino dove avrete sciolto una noce di burro e insaporito con della salvia. Prima di servire i ravioli di ricotta e noci spolverate con del pepe.

Linguine al pesto di agrumi

Ingredienti:

260gr di pasta tipo linguine, 1 mazzetto di basilico, 1 arancia grande, 1 limone, 80gr di nocciole, olio extravergine d'oliva q.b., sale grosso, pepe.



Preparazione:

Mentre lasciate che l'acqua per la pasta raggiunga il bollore, lavate per bene il basilico e asciugatelo poi ponetelo nel mortaio e lavoratelo con il sale, non troppo, e le nocciole cercando di renderle il più piccole possibile. Se il composto risultasse troppo denso diluite con l'olio.

Grattugiate la scorza dell'arancia e del limone e aggiungete al composto. Aggiungete anche il succo dell'arancia e solo di mezzo limone. Mescolate per bene e aggiungete una spolverata di pepe.

Ovviamente le dosi sono indicative, starà a voi decidere l'equilibrio del sapore che gradite.

A questo punto la pasta dovrebbe già essere in cottura; prima di scolarla salvate uno o due mestoli e diluite il pesto.

Scolate le linguine e aggiungete il pesto, guarnite con una fogliolina di basilico.