

CUCINA LEGGERA 2

Maggio 2007

Primi
Condimenti per pasta, bruschette ed insalate

da Coquinaria con amore



Sommario

Primi	5
BAGNAROLE DI PEPERONI CHE SOLCANO IL MEDITERRANEO di Ri.Paola.....	5
BOCCONCINI DI CRESPELLE RICOTTA E SPINACI di Giuliana	5
CASARECCE CON CREMA DI ASPARAGI E POMODORINI di Maritè	6
CONCHIGLIONI FARCITI DI VERDURE di Stefanì	6
COUS COUS MEDITERRANEO di Cristina_Pari.....	7
COUSCOUS VEGETARIANO di Lallina	7
FARFALLE ZUCCHINE E BOTTARGA di Farfallina	8
FUSILLI TOFU E ZUCCHINE di Valeria	8
GARGANELLI AI PEPERONI IN CESTINO DI PARMIGIANO di Numberone	9
GNOCCHETTI GRANO SARACENO di Krissk	9
GNOCCHI ALLE VERDURE di Nutria.....	9
GNOCCHI DI RICOTTA di Graziana	9
GNOCCHI DI ZUCCA di MarinaB	10
LASAGNE AI CARCIOFI di Procacebruna	10
LASAGNA APERTA CON ZUCCHINE E SCAMORZA di DanielaF	11
LASAGNE AI CARCIOFI di Lallina.....	12
LASAGNE AI PORCINI E VERDURE CON BESCIAPELLA di Bruna Cipriani	12
LASAGNE DI VERDURE di Procacebruna	13
LASAGNE DI VERDURE GRIGLIATE di Eleonora C.....	14
LASAGNE LIGHT di Anne.....	14
LASAGNETTA AL RAGÙ DI ZUCCHINE E PROVOLA AL PROFUMO DI ORIGANO di Giuliana	14
MALFATTI DI RICOTTA E SPINACI di TinaAurora.....	15
MALFATTI DI SPINACI E RICOTTA AL POMODORO DI Bruna Cipriani	15
MALTAGLIATI O PAPPARDELLE AL RAGÙ DI LEPRE di Bruna Cipriani.....	16
MINI SAVARIN DI COUS COUS CON RATATOUILLE DI VERDURE IN CREMA DI PEPERONI di Giuliana	17
ORZOTTO ALLE VERDURE di Rita Mezzini	18
PASTA ALLA CREMA DI PEPERONI di Paprika	18
PASTA CON L'AGLIO di Il Tosco	19
PASTA IN SALSA DI CARCIOFI (SENZA OLIO) di Nutria	19
PENNE CON RICOTTA, ZAFFERANO E ZUCCHINE di Broxani	19
PEPERONE AGLI SPAGHETTI CON OLIVE di Rosaria Rubino	20
RAVIOLONI di Manu bla bla.....	20
SEDANINI ALLA VENTRESCA CON IL CURRY di Bruna Cipriani	21
SPAGHETTI AI CALAMARI E ZUCCHINE CON FIORI di Bruna Cipriani	21
SPAGHETTI AL CARTOCCIO di AnnaMaria58	22
SPAGHETTI ALLA BOTTARGA A MODO MIO di Valeria	22
SPAGHETTI ALLE ERBE di Anny.....	23
SPAGHETTI PRIMAVERA di Anny	23
TAGLIATELLE CON RAGÙ DI QUAGLIE, PETTO E COSCIA SCALOPPATI di Bruna Cipriani	23
TAGLIATELLE CON RAGU DI VERDURE di Chicca	24
TAGLIERINI ALL'ORIENTALE di Bruna Cipriani.....	24
TAGLIOLINI AGLI SCAMPI E GAMBERONI di Bruna Cipriani	25
TAGLIOLINI CON CALAMARETTI E ZUCCHINE di Bruna Cipriani	25

RISO E RISOTTI	26
CARNAROLI ALL'ERBALUCE DI CALUSO CON FILI DI ZUCCHINE, PISTILLI DI ZAFFERANO, BASILICO ED ERBA CIPOLLINA di Guga.....	26
PIRAMIDE DI RISO PILAF CON ZUCCHINE E PESTO DI OLIVE E BASILICO di Claudia049	27
POMODORINI RIPIENI di Annaginger	27
POMODORINI RIPIENI di Daria.....	28
POMODORINI RIPIENI di Maffo	28
POMODORINI RIPIENI di Quack	29
RISO INTEGRALE ALL'ANANAS di AnnaMaria58	29
RISOTTINO PRIMAVERA CON CUORE FILANTE DI SCAMORZA di Stefy83	30
RISOTTO AI FAGIOLINI di Adriana.....	30
RISOTTO AI PEPERONI di Anny	30
RISOTTO D'ORZO AL ROSMARINO CON GAMBERI ROSSI di Bruna Cipriani	31
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Giuliana	32
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI 2 di Giuliana	33
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Barbara	34
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Dana	35
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Irenequarato	35
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Maffo	36
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Rossanina	37
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Stefani	37
SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Vanilla75	37
TORTA DI RISO SALATA AI PEPERONI, PEPERONI AL BALSAMICO di Ale_13	38
Zuppe - vellutate - minestrone	38
CREMA DI CARCIOFI di DanielaF	38
CREMA DI ZUCCHINE di Stef e Marchino	39
"GHIOTTA DI PESCE" (ZUPPA) PER IL CUSCUS di Valeria.....	39
LA CREMA DI SEDANO CON POLPA DI RICCI E GAMBERI AL CURRY E ROSMARINO di Bruna Cipriani.....	40
VELLUTATA BICOLORE DI CARCIOFI AL TIMO E DI CAROTE di Rita Mezzini	40
VELLUTATA DI ZUCCHINE CON GARGANELLI ALLO ZAFFERANO di Ale_13	41
MINISTRONI.....	41
MINISTRONE ALLA LIGURE CON I FUNGHI di Bruna Cipriani	41
MINISTRONE ALLA MILANESE COL RISO di Bruna Cipriani.....	42
MINISTRONE ALLA NAPOLETANA COL PEPERONE di Bruna Cipriani	42
MINISTRONE ALLA TOSCANA COI CANNELLINI di Bruna Cipriani	42
MINISTRONE DI RISO CON POMODORI di Anny	43
Condimenti per pasta, bruschette ed insalate	44
DRESSING PER CONDIRE INSALATA O POMODORI di Marcy	44
PESTO DI ZUCCHINE di Elisabetta66	44
PESTO DI ZUCCHINE di Guga	44
RAGU' D'ANATRA di Alberto Bacconi	44
SUGHETTO PER LA PASTA O BRUSCHETTE di Stefy83	45
SUGO DI POMODORO di Tere	45

SUGO ZUCCHINE E POMODORI di Marcy	45
ZUCCHINE di Rossanina.....	46

PRIMI

BAGNAROLE DI PEPERONI CHE SOLCANO IL MEDITERRANEO di Ri.Paola

250 g Cous cous precotto
 250 g Acqua bollente
 3 peperoni gialli
 400 g Zucchine
 200 g olive
 150 g.scamorza
 2 cucchiaini di sale
 2 cucchiai olio EVO
 1 spicchi d'aglio



Scaldare l'acqua con 2 cucchiaini di sale e bagnare il cous cous (oppure seguire le istruzioni sulla scatola del vostro)

Tagliare a metà i peperoni e metterli 15 minuti in forno a 200° con il taglio sulla leccarda.

Sgranare il cous cous e aggiungeteci un cucchiaio d'olio.

Trifolate con 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaio d'olio le zucchine tagliate a cubetti, regolate di sale.

Tagliare a cubetti la scamorza.

Togliete i peperoni dal forno e fateli freddare, scegliete le 4 coppette migliori e tagliate a dadini le altre 2.

Mescolate al cous cous le zucchine, i dadini di peperone e quelli di scamorza, denocciate e tagliuzzate anche le olive e aggiungetele.

Riempite col composto le coppette di peperoni, le potete preparare in anticipo e lasciarle in frigo sino al momento di servire, sono buone sia fredde sia leggermente intiepidite.

BOCCONCINI DI CREPPE RICOTTA E SPINACI di Giuliana

*fare le crepes come d'abitudine
 calcolarne 2 a testa che andranno tagliate*

per il ripieno:

1 kg di spinaci ben lavati e scolati

(ne sono avanzati che ho usato per le tartellette e per il contorno del piatto di Alice)

300 g di ricotta fresca

parmigiano grattugiato

poca noce moscata

sale e pepe

burro e poca panna liquida fresca

cuocere gli spinaci, scolarli bene e strizzarli, ripassarli in padella con una noce di burro, per togliere tutta l'acqua.

Tritarli bene e metterli in una ciotola, unire la ricotta, il parmigiano, sale, pepe e noce moscata, mescolare bene per omogeneizzare il tutto.

Prendere le crespelle, spalmarle con il composto di spinaci, arrotolarle, pareggiarne i lati e tagliarle a metà, metterle in piedi in una piccola teglia.

CASARECCE CON CREMA DI ASPARAGI E POMODORINI di Maritè

Ho cotto al vapore degli asparagi, poi ho tagliato le punte e le ho messe da parte. I gambi invece, dopo aver eliminato la parte dura, li ho frullati fino a farli diventare una crema e ho aggiunto un cucchiaino di olio, del succo di limone e dell'erba cipollina (io ho provato con quella ma magari ci stanno bene anche altre erbe).

Ci ho condito la pasta aggiungendo dei pomodorini tagliati a pezzetti, le punte degli asparagi ed una bella macinata di pepe nero.



CONCHIGLIONI FARCITI DI VERDURE di Stefani



pasta di grande formato

350 g grammi di verdure miste surgelate

scegliere tra contorno mediterraneo o minestrone leggero.

500 g di zucchine

2 scalogni

2 dl di panna fresca

1 tuorlo

80 g di parmigiano

1 cucchiaio di pangrattato

prezzemolo tritato

olio, sale, pepe.

cuocere la pasta, passarla sotto l'acqua fredda corrente. condirla con un po' d'olio.

rosolare gli scalogni tritati con olio, unire le verdure cuocere x 10 minuti fuori dal fuoco, unire prezzemolo, metà parmigiano, pangrattato, sale pepe.

intanto preparare una **crema**

lessare le zucchine a pezzi.

metterle nel frullatore, unire panna, tuorlo sale, pepe.

versare questa crema sul fondo della teglia
consiglio di utilizzare pirofiline individuali.

farcire i conchiglioni, e metterli nella teglia
spolverizzare la superficie con parmigiano, e fiocchetti di burro
cuocere in forno x 15 minuti, far gratinare x 5 minuti.

nota:

io ho calcolato 9 conchiglioni a testa...sbagliato!!!! 6 vanno bene!

meglio usare le tegliette individuali, così ognuno ha la sua bella dose di crema.

ho usato, minestrone surgelato.

meglio usare verdure fresche, oppure il contorno mediterraneo...è più saporito!

COUS COUS MEDITERRANEO di Cristina_Pari

Cous-cous precotto rinvenuto come da indicazioni e condito con pomodorini ciliegia tagliati a quarti (o a metà a seconda delle dimensioni), foglie di basilico e cipolla cruda affettata, su indicazioni di Isabella.

COUSCOUS VEGETARIANO di Lallina

Ho messo nel pentolino l'acqua giusta per i miei 40 g di pasta che ho sostituito con il cous cous (è sempre semola di grano duro no??mica avrò sbagliato..), nell'acqua ho messo sale, curry, colombo e curcuma, poi ho buttato giù il couscous con 1 cucchiaino di olio e ho fatto cuocere i due minuti scritti; ho sgranato fatto freddare e condito con ceci lessati, cipolletta fresca, zucchine grigliate e pomodori verdi da insalata tagliati a tocchetti. insaporito con sale aromatico, prezzemolo e spruzzata di limone e due cucchiaini di olio. è leggero e gustoso.

FARFALLE ZUCCHINE E BOTTARGA di Farfallina

3 zucchine sottili
 1 spicchio d'aglio
 1 peperoncino
 3 cucchiaini di olio e.v.o.
 sale
 200. g.di farfalle
 4 cucchiaini di bottarga di muggine di cabras
 grattugiata



una manciata di prezzemolo tritato.
 tagliare a rondelle sottili le zucchine e farle
 rosolare in padella
 con l'olio, l'aglio e il peperoncino, salare a cottura ultimata. cuocere la pasta al
 dente, scolirla e condirla con le zucchine e la bottarga grattugiata, .spolverare
 con prezzemolo tritato e servire caldo.

FUSILLI TOFU E ZUCCHINE di Valeria

(Ricetta riadattata tratta da una rivista)

350 g di fusilli
 2 zucchine medie
 100 g di tofu
 mentuccia
 aglio
 olio evo
 sale

pulite le zucchine e tagliatele a rondelle e poi a metà delle rondelle.
 Tritate l'aglio e fatelo soffriggere in olio, poi aggiungete le zucchine e lasciate
 andare per cinque minuti circa.
 Sbriciolate il tofu ed unitelo alle zucchine, condite con abbondante menta e re-
 golate di sale. Fate cuocere per alcuni minuti.
 A parte avrete preparato la pasta; scolatela rapidamente e versatela nella pa-
 della con le zucchine: fate saltare il tutto per pochi istanti e servite con un filo
 d'olio extravergine di oliva.



GARGANELLI AI PEPERONI IN CESTINO DI PARMIGIANO di Numberone

Un ottimo modo per condire la pasta. Magari per rendere il piatto più leggero possiamo evitare il cestino di formaggio.

Ho preparato un sugo con peperoni a fettine, cipolla, funghi secchi rinvenuti, peperoncino piccante, polpa di pomodoro e prezzemolo tritato alla fine.



GNOCCHETTI GRANO SARACENO di Krissk

Siccome non posso mangiare formaggi e sughi di pomodoro (e un sacco di altre cose) sto cercando di variare almeno il tipo di pasta.

I gnocchetti fatti saltare nelle verdure soffritte in poco olio sono veramente ottimi.

Non è una grande ricetta, ma sicuramente può essere una buona idea per chi è dieta



GNOCCHI ALLE VERDURE di Nutria

Ingredienti dalla dispensa: 400g di patate, 1 carota, 1 cipolla rossa, 100g scarsi di farina, un paio di cucchiari di polpa di pomodoro

Fare gli gnocchi con patate e farina, tagliare tutte le verdure a striscioline e scottarle senza olio in pentola antiaderente, mettere il pomodoro (casomai aggiungere un po' d'acqua, ma pochissima alla volta), lessare gli gnocchi, metterli nella padella con le verdure unire la scamorza a pezzetti e spadellarli.

GNOCCHI DI RICOTTA di Graziana

1 kg di ricotta (vengono eccezionali se fatti con ricotta di capra o bufala)

400 g di farina

100 g di uova intere

100 g di grana

un po' di erba cipollina (facoltativo)

un niente di noce moscata.

Amalgamare gli ingredienti impastandoli velocemente.

Cuocere in abbondante acqua salata.

Per provarli li ho conditi solo con poco olio (volevo scoprire la loro vera essenza) Li vedo però molto, molto bene con:

- 1) burro e salvia (un classico)
- 2) una salsa di pomodoro leggero e vellutato e basilico (estiva)
- 3) zucchine julienne e pomodori confit (delicata)
- 3) ragù di scampi, pomodoro e basilico (o anche un raguttino di triglie), ma fatti piccolini come crocchette per una cenetta (raffinata)
- 4) pesto leggero
- 5) asparagi e filetti di pomodoro (primaverile)
- 6) crema di peperoni e pesce spada (estiva)
- 7) melanzane cubettate e saltate in padella con origano

GNOCCHI DI ZUCCA di MarinaB

(Con patate)

Io cuocio le patate (farinose e vecchie) al vapore come per gli gnocchi di patata, li passo allo schiacciapata, lascio raffreddare le patate, quindi aggiungo la polpa di zucca e la farina (tutto a occhio !) e solo in questo caso anche 1 uovo intero (che io però aggiungo precedentemente alla zucca, così si amalgama meglio). Niente sale. A volte, se sono ispirata, aggiungo anche qualche erba aromatica!

Per la cronaca: nello stesso modo faccio anche gli gnocchi rosa (con barbabietola, sempre cutterizzata, e lasciata scolare bene) e quindi conditi con burro fuso e semi di papavero.

LASAGNE AI CARCIOFI di Procacebruna

Ingredienti: X 4 persone

Per la pasta:

2 uova

220 gr. farina 0

Per la vellutata:

500 g brodo vegetale

20 g farina

20 g burro

Per il ripieno:

250 g ricotta

4 carciofi

burro

parmigiano grattugiato

sale

brodo vegetale

limone



Preparare la pasta, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare un mezz'oretta, trascorso questo tempo stenderla spolverandola con semola di grano duro fino ad arrivare al n° 7 della macchinetta per tirare la pasta, tagliarla in quadrati 10X10, lessarla per 30 secondi in acqua bollente salata, immergerla in acqua fredda salata e disporla su uno strofinaccio coprendola per lasciarla asciugare. Nel frattempo pulire i carciofi e tagliarli a fettine sottili, man mano metterli in acqua acidulata con gocce di limone, sciacquarli bene e rosolarli in padella con un po' di burro, salare e portare a cottura unendo il brodo. Una volta freddi mescolarli alla ricotta, precedentemente sgocciolata, e al parmigiano; sciogliere il burro in una pentolina, fuori dal fuoco mescolare con la farina setacciata, rimettere sul fuoco e lasciar tostare un paio di minuti, togliere dal fuoco e unire un po' alla volta il brodo bollente mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi, rimettere sul fuoco e cuocere per 2 o 3 minuti dalla ripresa del bollore, infine aggiustare di sale. Disporre sul fondo di una pirofila un paio di mestoli di vellutata, coprire con la pasta, disporre un po' di ripieno, qualche mestolo di vellutata e ancora pasta a coprire, proseguire così fino ad esaurimento degli ingredienti; terminare con uno strato di pasta coperto con abbondante vellutata. Cuocere in forno ventilato a 180° per circa mezz'ora o fino a quando si sia formata una bella crosticina

LASAGNA APERTA CON ZUCCHINE E SCAMORZA di DanielaF

Pasta da lasagne
Zucchine
Scamorza
Erbe aromatiche a piacere
Olio

Ho preso tre pezzi di pasta fresca, taglio da lasagne, l'ho divisa in 4 e l'ho scottata in acqua bollente e salata, l'ho scolata e l'ho messa in uno strofinaccio ad asciugare.

Intanto in una padella ho messo le zucchine tagliate a rondelle ed ho fatto stufare, con olio extra vergine e acqua e sale. Una volta cotte, ho aggiunto del basilico e ne ho prese una parte e le ho frullate con la scamorza, devono rimanere un po' grossolane, ho preso un po' di questa crema l'ho messa un po' al centro di un piatto e ho messo sopra la pasta e così di seguito fino a comporre la lasagna (ho fatto 6 strati) nei bordi ho rifinito con le zucchine a rondelle ed ho aggiunto ogni strato anche delle fettine sottili di scamorza, ho fatto una emulsione di olio e acqua e con un pennellino ho passato questa emulsione nei bordi della pasta per non farla seccare, ho passato il piatto qualche minuto nel forno caldo per far gratinare ed ho servito.



LASAGNE AI CARCIOFI di Lallina

sfoglia velo

ho rosolato dello scalogno e della cipolla in pochissimo olio nella barbapadella antiaderente , poi ho aggiunto solo i gambi dei carciofi e li ho fatto rosolare ben bene con l'aggiunta di vino bianco e poca acqua, qualche fogliolina di menta e prezzemolo. poi li ho messi nel mixer e frullati con poco latte scremato, parmigiano e un vasetto di pesto ben scolato dall'olio; sempre nella padella ,alla cipolla rimasta ho aggiunto i carciofi tagliati a fettine sottili e lasciato cuocere aggiungendo sempre un bicchiere di vino bianco e poca acqua, basilico fresco salato e pepato.

poi ho assemblato tutto: sfoglia, crema di gambi carciofi mozzarella passata nel tritatutto, parmigiano e così via...sull'ultimo strato ho messo crema carciofi a guarnire mozzarella parmigiano qualche pinolo; prima di infornare ho bagnato con del latte scremato. erano veramente buone e gustose, molto delicate ma saporite anche se leggere.

LASAGNE AI PORCINI E VERDURE CON BESCIAVELLA di Bruna Cipriani

Per 4 persone.

300 g di lasagne secche o una confezione di sfoglia velo, 500ml di latte, 50 g di burro, 50 g di farina, 6 grani di pepe nero, 1/2 cipolla, 1 foglia d'alloro, 3 funghi porcini medi, 150 g di carote, 2 gambi di sedano, 200 g di cipolle, 150 g di zucchine (ho trovato delle zucchinette con il fiore, grandi meno di una sigaretta), 250g di pomodori, 1 cucchiaio d'olio, 50 g di grana grattugiato, noce moscata



Pulite i funghi e tagliateli a fettine. Tagliate a dadini le cipolle, le zucchine, i gambi di sedano, le carote e i pomodori. Mettete una casseruola l'olio e unitevi le cipolle, fatele rosolare adagio per qualche minuto, poi unite le altre verdure tranne i pomodori;

Insaporite, poi unite i funghi, sale e pepe, peperoncino e fate cuocere coperto. Cinque minuti prima che i funghi siano cotti, unite i pomodori. Preparate la besciamella: scaldare il latte con la mezza cipolla, il pepe e l'alloro. Portatelo a ebollizione, toglietelo dal fuoco e fatelo riposare coperto per 10 minuti, poi filtratelo.

Scaldare in una casseruola 30 g di burro e unire la farina mescolando. Quando la farina è tostata, unire pian piano il latte per non formare grumi e continuare a mescolare..

Aggiungete il sale, una grattatina di noce moscata e cuocete per 5/6 minuti.

Lessate al dente poche alla volta le lasagne in acqua bollente salata, sgocciolatele e asciugatele in un canovaccio.

Ungete con 20 g di burro una pirofila rettangolare e fate un primo strato di lasagne.

Cospargete con il sugo di verdure, un po' di besciamella e un po' di parmigiano, poi continuate così fino all'esaurimento degli ingredienti (terminando con le verdure, la besciamella, il parmigiano e qualche fiocchetto di burro). Mettete in forno a 180° per 25/30 minuti finché la superficie sarà ben gratinata.

LASAGNE DI VERDURE di Procacebruna



Ho tratto ispirazione da 2 ricette del libro delle Simili e dai vostri consigli, alla fine ne è uscita questa:

innanzitutto ho preparato una sfoglia con 220 g di farina 0 e 2 uova piccole, ho lasciato riposare per 30 minuti avvolta in pellicola trasparente, poi ho tirato delle sfoglie con la macchinetta della pasta fino ad arrivare all'ultima tacca della manopola, ho ricavato dei quadrati che ho fatto lessare per 1 minuto in acqua bollente salata, passate subito in acqua fredda salata e messe ad asciugare su un canovaccio. Nel frattempo ho preparato il ripieno facendo cuocere a fuoco vivace e separatamente con un po' d'olio e 25 g di burro 100 g di carote tagliate a julienne, 200 g di zucchine tagliate a julienne, una manciata di cime di friarielli sbollentati, e 2 carciofi tagliati a fettine sottili e cotti con l'aggiunta del brodo (la prossima volta ne metto 1), salare e lasciar raffreddare. Infine mescolare le verdure con circa 150/200 g di ricotta romana e con 40 g di parmigiano grattugiato. A parte sciogliere in una pentola 20 g di burro, una volta sciolto togliere dal fuoco e unirvi 20 g di farina setacciata, mescolare per bene, unire 500 g di brodo vegetale bollente, mescolare con una frusta e rimettere sul fuoco, appena bolle calcolare 2/3 minuti e spegnere. Mettere sul fondo di una pirofila un po' di vellutata, fare uno strato con le lasagne, mettere un po' di ripieno 2 o 3 mestoli di vellutata, coprire con altre lasagne e completare così fino ad esaurimento degli ingredienti (io con quella pirofila ho fatto 6 strati di pasta), terminare con uno strato di pasta ricoperto di vellutata. Cuocere a 180° per 10/15 minuti.

LASAGNE DI VERDURE GRIGLIATE di Eleonora C.

Io d'estate faccio spesso una lasagna di verdure grigliate, solitamente zucchine, senza besciamella ma con un sugo di pomodoro fresco e basilico. stato di pasta, strato di zucchine grigliate e mozzarella, un po' di pomodoro. Basta che il pomodoro non sia eccessivamente acquoso e viene una simil parmigiana grigliata con la pasta. lo so sembra una schifezza ma è saporita e si prepara in anticipo, sul momento basta infornare.

LASAGNE LIGHT di Anne

ripieno di dadini di zuccina appena scottati in padella con un 2 bei cipolotti freschi + ricotta (light davvero) allungata con un po' di latte e un po' di parmigiano sopra. Se trovi anche dei fiori di zuccina li puoi mettere sullo strato superiore... fanno un bel colore

LASAGNETTA AL RAGÙ DI ZUCCHINE E PROVOLA AL PROFUMO DI ORIGANO di Giuliana

3 zucchine
 Mezza cipolla
 Provola grattugiata
 Origano fresco
 1 spicchetto d'aglio (mezzo se è grosso)
 Burro
 Pasta fresca



Preparare la pasta fresca come d'abitudine, ricavandone 4 piccole sfoglie da lasagna.

Grattugiare un po' di provola. Con la Microplane si fa senza problemi.

Lavare le zucchine, spuntarle e ridurle in minuta brunoise. Tritare la cipolla molto finemente.

In una padella sciogliere una noce di burro, unire la cipolla e lasciarla stufare a fuoco basso.

Aggiungere le zucchine, mescolare bene e lasciarle insaporire qualche minuto. Abbassare il fuoco, incoperchiare, e aggiungere poca acqua per non farle bruciare. Devono cuocere stufate, non fritte.

Tritare a coltello, grossolanamente l'origano fresco insieme allo spicchio d'aglio. A parte, in un pentolino, sciogliere il burro, aggiungere il trito di origano e aglio e lasciar cuocere ancora un attimo in modo che tutto prenda sapore. Non deve assolutamente diventare scuro.

In una teglia rettangolare mettere dell'acqua calda e portare a ebollizione.

Al momento di impiattare, cuocere le lasagne (un paio alla volta) nella teglia rettangolare.

Scolarne una alla volta su un canovaccio.

Fare una base con una lasagna, versarvi sopra una cucchiata di ragù di zucchine, aggiungere una spolverata di provola, una cucchiata di burro profumato all'origano.

Sovrapporre un'altra lasagna cotta, ripetere l'operazione con le zucchine, la provola e il burro fuso all'origano.

Decorare a piacere e servire.

MALFATTI DI RICOTTA E SPINACI di TinaAurora

Dosi per due persone

Spinaci lessati 120 gr.

Ricotta vaccina 120 gr.

uovo intero 1

50 g di farina

2 cucchiaini di burro

grana gratt. 30 g + un cucchiaio

noce moscata

sale e pepe

Tritare finemente gli spinaci ben strizzati, metterli in una ciotola con l'uovo, la ricotta, la farina (meno un cucchiaio), il formaggio, sale, pepe e noce moscata. Mescolare bene.

Aiutandosi con un cucchiaino fare delle palline, rotolarle nella farina rimasta e buttarle nell'acqua che bolle. Dopo pochi minuti scolarle con un mestolo forato e adagiarle in una pirofila imburrata con un cucchiaino di burro. Quando tutte le palline saranno cotte condirle con l'altro cucchiaino di burro e un cucchiaio di formaggio. Infornare per pochissimi minuti.

Raddoppiando le dosi per 4 persone, vengono più buoni!!!!

MALFATTI DI SPINACI E RICOTTA AL POMODORO DI Bruna Cipriani

Dietetici se sul tuo piatto limiti il burro fuso:

Ingredienti per 4 persone: 500 g. di spinaci, 500 g. di ricotta, 2 uova, farina, parmigiano grattugiato, noce moscata, burro, salvia, sale.

Lessate gli spinaci in pochissima acqua, strizzateli e tritateli finemente. Unite la ricotta, le uova, 2 cucchiai di parmigiano, 2 di farina, sale e una grattata abbondante di noce moscata.

Formate delle quenelle con due cucchiai. Cuocete i malfatti in una larga pentola in acqua salata abbondante per qualche minuto. Man mano che vengono a galla, scolateli con un mestolo forato adagiateli in un piatto da portata, mettete

su ciascuno un filettino di pomodoro e una scaglia di burro, cospargete di parmigiano e mettete in forno caldo. Fate fondere 50 g. di burro fuso con qualche foglia di salvia e impiattate cospargendo i malfatti con un paio di cucchiari di burro fuso.

MALTAGLIATI O PAPPARDELLE AL RAGÙ DI LEPRE di Bruna Cipriani

Ingredienti per 6 persone

Per la **pasta**

5 uova - 400 g di farina bianca 100 g di farina integrale (tritello) sale (oppure la comperate già fatta)

Per il **condimento**

500g di polpa di coscia di lepre (anche surgelata) - 50g di gherigli di noce - 50g di pancetta dolce - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla, 2 chiodi di garofano - 2 foglie d'alloro - vino rosso corposo - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cestino di ribes rosso - 20 g di burro - 2 cucchiari d'olio extravergine - Parmigiano reggiano grattugiato sale, pepe.



Lavate i pezzetti di lepre, asciugateli e metteteli in una terrina con tutte le verdure mondiate e tagliate a pezzi, le foglie d'alloro, i chiodi di garofano, una presa di sale e tanto vino quanto basterà per coprirli a filo. Lasciate marinare così per 24 ore, dopo aver coperto la terrina con un foglio di pellicola trasparente.

Trascorso questo tempo, in un lavegg o in una casseruola possibilmente di coccio, fate rosolare la pancetta tritata con il burro e l'olio, unite quindi i pezzi di lepre sgocciolati, fateli colorire e cuocete a fuoco bassissimo per circa 2 ore, bagnando di tanto in tanto con un po' di vino della marinata.

Nel frattempo preparate i maltagliati: in una ciotola capiente mescolate le due farine, unitevi un grosso pizzico di sale e le uova intere. Lavorate il tutto fino a ottenere una pasta morbida e non appiccicosa, aggiungendo a seconda della necessità poca acqua tiepida o poca farina. Lavorate la pasta per una decina di minuti, stendetela allo spessore di circa 2 mm con il matterello sulla spianatoia leggermente infarinata e fatela leggermente asciugare.

Dividete la sfoglia in 2-3 pezzi e, un pezzo alla volta, arrotolatela e tagliatela a striscioline di 3-4 mm di larghezza. Srotolate le striscioline e lasciatele seccare su un canovaccio appena infarinato per almeno un'ora

Pestate nel mortaio(o nel mixer) i gherigli di noce fino a ridurli in poltiglia.

Ultimata la cottura, prelevate i pezzi di lepre dal sugo tritateli nel mixer e rimettete il trito nella casseruola, aggiungete le noci pestate, mescolate e proseguite la cottura per altri 5 minuti, allungando con brodo se fosse troppo asciutto.

Pochi secondi prima di togliere la salsa dal fuoco, unitevi una manciata di prezzemolo tritato e il ribes lavato e sgranato. Mentre la salsa cuoce, portate a bollore una pentola con abbondante acqua salata. Tuffate i maltagliati nell'acqua a bollore, scolateli al dente e conditeli con la salsa preparata, spolverizzate con del formaggio grattugiato e servite subito decorando con un rametto di ribes rosso.

MINI SAVARIN DI COUS COUS CON RATATOUILLE DI VERDURE IN CREMA DI PEPERONI di Giuliana

Per il **cous cous**:

125 g.cous cous precotto

125 g.acqua calda

1 cucchiaio d'olio

Per la **ratatouille**:

mezzo peperone giallo

mezzo peperone rosso

mezza cipolla

mezza costa di sedano

1 zucchina

1 piccola carota

10/15 olive verdi denocciolate

1 spicchio d'aglio piccolo

Basilico

2 cucchiaini aceto bianco

1 cucchiaio zucchero

Olio, sale, pepe

Per la **crema di peperoni**:

1 peperone giallo

1 spicchio d'aglio

2 foglie di basilico

1 cucchiaio di aceto

Olio, sale e pepe



Mondare le verdure e ridurle in piccoli pezzi il più possibile della stessa misura. In una casseruola scaldare l'olio con un piccolo spicchio d'aglio, aggiungere il trito di verdure, un paio di foglie di basilico e lasciar insaporire, salare e pepare.

Lasciar stufare qualche minuto quindi spolverare con lo zucchero e sfumare con l'aceto. Mescolare, abbassare la fiamma e lasciar cuocere a fuoco dolce aggiungendo poca acqua calda alla volta se si asciugasse troppo.

Le verdure devono cuocere senza colorire conservando un po' del liquido di cottura.

Preparare il cous cous secondo le indicazioni. Condirlo con una noce di burro, sgranarlo bene quindi riempire gli stampini da savarin e conservare in frigo fino al momento di servire.

Preparare la crema di peperone:

lavare il peperone e pulirlo da semi e filamenti, ridurlo in tocchetti.

In una padella scaldare l'olio con un piccolo spicchio d'aglio, aggiungere i peperoni e lasciar cuocere a fuoco vivace, sfumare con l'aceto, aggiungere il basilico, regolare di sale e pepe quindi coprire e abbassare il fuoco. Portare a cottura aggiungendo poca acqua calda per volta.

Una volta cotto, trasferire il tutto nel bicchiere del minipimer e frullarlo a crema .

Al momento di servire, velare il piatto con un po' di crema di peperone, togliere delicatamente il savarin di cous cous dallo stampo, aggiungere la ratatouille e decorare a piacere.

ORZOTTO ALLE VERDURE di Rita Mezzini

250g di orzo perlato
2 zucchine grandi
3 carote
200g di fagiolini
1 scalogno



Ho proceduto come per fare il risotto: ho tostato l'orzo con lo scalogno ed un po' di olio, ho aggiunto le verdure tagliate a dadini, ho coperto con acqua (per farlo leggero!) e portato a cottura.

Alla fine ho mantecato con una noce di burro e parmigiano (spero che almeno la domenica, in dosi modiche ti siano concessi).

Con queste dosi ne è venuta una vagonata e la sera, riscaldato, era migliore!!! Per due si può dimezzare la dose.

PASTA ALLA CREMA DI PEPERONI di Paprika



Dopo averlo scottato in acqua ho frullato il peperone con del sale, olio, basilico fresco e un goccino di latte per rendere il composto cremoso. Scolato la pasta al dente e condito con la crema.

PASTA CON L'AGLIO di Il Tosco

pomodori freschi di quelli maturati al sole di Sicilia , aglio, basilico, peperoncino, sale e pepe.

Niente di più semplice: in un pestello si mettono i pomodori spellati e privati dei semi, gli spicchi d'aglio (secondo i gusti, ma se si chiama pasta con l'aglio.....), qualche grano di sale grosso, foglie di basilico e peperoncino. Poi come per un pesto alla genovese: olio di gomito ed un filo anche di quello d'oliva, però questo dentro il pestello. Ottenuta la crema, la si lascia riposare un pochino e se per caso dovesse affiorare del liquido prima vi sputate in un occhio per non aver scelto i pomodori giusti e poi lo potete anche assorbire con dello scottex.

Con questa crema ci condite la pasta, e sentirete gli angeli cantare. Poi, per raggiungere l'estasi, arrostiti una fetta di spada sulla brace (poco, ché diventa stopposa!) e ci spalmate sopra uno strato generoso della stessa.

Per un po' sarà meglio non baciare l'amato bene, ma a voi che vi importa? Siete già in paradiso.....

PASTA IN SALSA DI CARCIOFI (SENZA OLIO) di Nutria



Togliere ai carciofi le foglie più esterne e tagliare le punt

e, raschiare i gambi (col pelapatate) tagliare a metà. Cuocere in pentola senza olio con prezzemolo aglio e semi di finocchio.

Da cotti togliere bene la barbetta (se c'è) e frullarli aggiungendo un po' della loro acqua di cottura, salare. Lessare la pasta e condirla con la salsa .

PENNE CON RICOTTA, ZAFFERANO E ZUCCHINE di Broxani

Piacciono anche a mia figlia il che è tutto dire, tagli a rondelle le zucchine le passi un po' in padella con dell'olio, sale un niente di dado e le fai appassire, poi ci metti la ricotta e in ultimo lo zafferano e amalgami il tutto; ci condisci poi la pasta.

PEPERONE AGLI SPAGHETTI CON OLIVE di Rosaria Rubino

Attenzione ai grassi

ho tagliato i peperoni in due e messi in forno cuocendoli vuoti per metà cottura, nel frattempo ho messo a cuocere la pasta e in una padella ho messo a soffriggere l'olio, 1 cucchiaino a testa con una parte delle olive verdi e uno spicchio d'aglio, tutto tritato grossolanamente, ho fatto soffriggere giusto un minuto ho aggiunto nella padella qualche mestolino d'acqua di cottura della pasta e gli spaghetti scolati al dente, ho fatto stare il tutto sul fuoco finché l'acqua non è scomparsa, quindi ho arrotolato due forchettate di pasta e ho riempito i peperoni, ho rimesso in forno fino a quando il peperone non era cotto al punto giusto, quando ho impiattato ho messo nel piatto un po' di salsa di olive, ottenuta facendo frullare qualche oliva con un cucchiaino d'olio



RAVIOLONI di Manu bla bla



Ho preso una zucchina tagliata a tocchetti e l'ho fatta passare in padella (senza olio), aggiungendo solo un po' d'acqua quando si asciugava troppo, fino a cottura. Un pizzichino, ma poco, di sale e poi tritata nel tritacutto.

A parte ho grattugiato un po' di scamorza e poi l'ho aggiunta al trito di zucchine appena queste si sono raffreddate; aggiunto anche una bella macinata di pepe.

Ho tirato una sfoglia fatta con un uovo e semola rimacinata.

Con la sfoglia ho fatto dei quadratoni e inserito il ripieno di scamorza e zucchine preparato.

Cotti in acqua bollente per 3 minuti.

Nel frattempo ho scaldato del latte sciogliendoci un cucchiaino di dado (ovviamente quello fatto in casa), e un cucchiaino di maizena.

Ho lasciato rapprendere il sughetto.

Con ritagli di zucchina e peperoni grigliati ho fatto una julienne.

I ravioloni li ho conditi con questo condimento, julienne grigliata e scamorza grattugiata

A posteriori direi che un'aggiunta di pepe macinato al momento sui ravioloni non sarebbe guastata.

Anche un semplice burro e salvia potrebbe andar bene, ma ho preferito abusarne solo per il contorno.

SEDANINI ALLA VENTRESCA CON IL CURRY di Bruna Cipriani

Ingredienti per 4 persone:

320 g di sedanini
 150 g di ventresca di tonno sgocciolato
 2 gambi teneri di sedano verde
 50 g di capperini sott'aceto
 1 cucchiaio di di curry in polvere(io ho usato il Madras)
 olio extra vergine di oliva
 sale pepe

Pulite il sedano, lavatelo, tritatelo grossolanamente e mettetelo in una ciotola con i capperini sgocciolati e il curry.

Unite la ventresca spezzettata, 2 cucchiataie di olio, una macinata di pepe e mescolate.

Cuocete i sedanini, sgocciolateli al dente e mescolateli nella ciotola con gli ingredienti preparati.

Aggiungete ancora un filo d'olio , curry e pepe a piacere.

Spolverate sopra le foglie di sedano tritate per profumare e servite tiepida o fredda.

SPAGHETTI AI CALAMARI E ZUCCHINE CON FIORI di Bruna Cipriani

Ingredienti per 3 persone

G 250 di spaghetti
 4 calamari
 1 o 2 scalogni, dipende dalla grossezza
 6 piccole zucchine con il fiore
 Olio e.v.o.
 Vino bianco
 Basilico e prezzemolo tritati
 3 pomodori pelati e tagliati a dadi
 Sale e peperoncino.



Stufare lo scalogno tritato in alcuni cucchiai di olio (la quantità dipende dalla dieta...), unire i calamari puliti, lavati e tagliati a rondelle, far saltare un paio di minuti, poi aggiungere le zucchine tagliate a fiammifero. Quando si sarà ritirato un po' il fondo di cottura sfumare con del vino bianco e far restringere. Aggiungere il peperoncino in polvere, i fiori tagliati a metà e senza pistillo, la dadolata di pomodoro, basilico e prezzemolo tritati e regolare di sale. Appena il tutto sarà amalgamato versare gli spaghettoni cotti molto al dente, spadellare e servire.

SPAGHETTI AL CARTOCCIO di AnnaMaria58

Condimento:

½ cipollina bianca
 i ritagli delle zucchine fatti a cubetti
 1 spicchio d'aglio
 un ciuffetto di prezzemolo
 peperone rosso e giallo a cubetti
 due olive a pezzetti ed una intera per guarnire
 (a persona)
 olio evo, sale e pepe
 un pizzico di parmigiano
 Spaghetti (io ho usato il numero 3, quelli non
 tanto grossi, ma nemmeno troppo sottili)



Un disco di carta forno.

Mettete a bollire l'acqua per gli spaghetti ed intanto fare il condimento, mettendo in poco olio a soffriggere la cipolla e l'aglio tritati finemente.

Unire i peperoni a cubetti, le olive a pezzetti e per ultime le zucchine sempre a cubetti. Aggiustare di sale e pepe, cercando di mantenere le verdure al dente e non girarle troppo.

Cuocere gli spaghetti al dente, mischiarli al condimento e suddividerli sui dischi di carta forno.

Aggiungere il parmigiano, chiudere l'involucro e metterlo nel forno caldo a 180° per una decina di minuti circa. Per servire: aprire leggermente il pacchetto, aggiungere il prezzemolo spezzettato e l'oliva tenuta da parte.

SPAGHETTI ALLA BOTTARGA A MODO MIO di Valeria

Spaghetti
 Olio extravergine d'oliva
 Uno spicchio d'aglio
 Bottarga di tonno
 prezzemolo

Mettete dell'olio d'oliva in una padella con uno spicchio d'aglio intero, fatelo dorare, poi toglietelo dal fuoco e spegnete. Subito versate la bottarga grattugiata a fuoco spento e mescolate.

Lessate gli spaghetti al dente, scolateli e poi versateli nella padella col condimento, mescolate ben bene e poi condite con prezzemolo fresco tritato.

SPAGHETTI ALLE ERBE di Anny

(per 1 persona)

Spaghetti g 60

Parmigiano g 5

Salvia, menta a foglie, timo, origano, basilico, rosmarino, olio d'oliva

Far macerare tutti gli aromi in un goccio d'olio per 10 minuti. Nel frattempo lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli e condirli con gli aromi preparati e una spolverata di parmigiano.

SPAGHETTI PRIMAVERA di Anny

kcalorie 309

Per 1 pers.

Spaghetti g 60

Mozzarella fresca g 20

Olive nere g 5

Pomodori g 30

Cipolle e olio ev

In un recipiente mettere i pomodori maturi tagliate a fettine, la mozzarella a dadini e le olive snocciolate condire il tutto con un goccio d'olio e lasciare macerare per 10 minuti circa.

In una casseruola far soffriggere un trito di cipolle in olio. Lessare gli spaghetti, condirli con la cipolla e il composto preparato precedentemente, mescolare velocemente e ripassare in pentola finché la mozzarella si scioglie

TAGLIATELLE CON RAGÙ DI QUAGLIE, PETTO E COSCIA SCALOPPATI di Bruna Cipriani

Tagliatelle o tagliolini freschi per 4

4 quaglie

2 spicchi di aglio

2 carote

Una costa di sedano

Una cipolla rossa

Mezzo porro

Un rametto di timo

Una foglia di alloro

2 foglie di salvia

Un decilitro di brandy

Un decilitro di vino bianco, Olio extravergine d'oliva, Sale, pepe



Pulire e disossare le quaglie dividendo i petti dalle cosce, tenere da parte le carcasse e ridurre a dadini quattro mezzi petti. Pulire e tagliare le verdure a cubetti conservandone gli scarti.

In una casseruola, rosolare gli spicchi d'aglio con un filo d'olio, aggiungere le carcasse e lasciare insaporire per pochi minuti. Eliminare l'aglio, sfumare con il vino, unire gli scarti delle verdure e coprire con dell'acqua. Portare a bollore continuando la cottura fino ad ottenere un brodo ristretto salare e pepare.

In una padella con un filo d'olio e due foglie di salvia imbiondire i dadini di petto. Unire le verdure a dadini, far rosolare un poco, quindi sfumare con il brandy e lasciare insaporire. Allontanare dal fuoco e lasciar riposare il ragù, quindi, riportando tutto sul fuoco, unire il brodo ben ristretto e filtrato, regolando la densità. Nel frattempo, in una seconda padella con un velo d'olio, un rametto di timo e una foglia di alloro, rosolare i petti e le cosce a fuoco vivace. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e saltarla al dente nella padella con il ragù ottenuto.

Adagiare i tagliolini al centro di quattro piatti e appoggiare su ognuno due cosce, un petto diviso a metà e scaloppato finemente. Irrorare con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo. Guarnire a piacere con una foglia di salvia e un rametto di timo.

TAGLIATELLE CON RAGU DI VERDURE di Chicca

Un' altra idea sarebbe quella di fare le tagliatelle con un ragù di verdure.

Praticamente cuoci in bianco tutte le verdure di stagione che trovi, fave, piselli, asparagi, zucchine...tutte a tocchetti e rosolate con uno spicchio di aglio.

Per non usare molto olio sfumi con un po' d'acqua e abbondante vino bianco, che gli dà sapore ed è meno calorico. ci metti un po' di peperoncino e leghi con un pochino di acqua di cottura al momento dello scolo della pasta.

TAGLIERINI ALL'ORIENTALE di Bruna Cipriani

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di taglierini all'uovo freschi, oppure 250gr.secchi
- un petto di pollo
- 2 peperoni (1rosso e 1 verde)
- 300 g di champignon
- una confezione di germogli di soia freschi
- aglio
- salsa di soia
- basilico e prezzemolo
- sale pepe

Mondare e lavare le verdure, tagliare i peperoni a striscioline ed affettare gli champignon. Mondare il petto di pollo e tagliarlo a striscioline sottili.

In un wok versare olio e.v. e far saltare le striscioline di petto di pollo, finché son belle colorite e croccanti, quindi toglierle e tenerle in caldo.

Aggiungere nella padella qualche cucchiaino di olio, far scaldare con lo spicchio di aglio, versare i peperoni, saltarli un pochino, quindi aggiungere i funghi ed i germogli di soia, farli saltare per alcuni minuti finché non diventino teneri ma ancora croccanti. Aggiungere il petto di pollo, spadellare e bagnare con alcuni cucchiaini di salsa di soia. Spolverare di abbondante basilico e prezzemolo tritato. Regolare di sale e pepe.

Versare nel wok i tagliolini cotti al dente, spadellare, regolare con la salsa di soia e servire.

TAGLIOLINI AGLI SCAMPI E GAMBERONI di Bruna Cipriani

In primis non bisogna prendere troppi crostacei, altrimenti rischia di diventare un po' troppo dolce, per i miei gusti. Penso che basti uno scampone, un gamberone e una bella coda di gambero a testa, ma ho dato retta al pescivendolo e ne ho presi il doppio.

Allora... Sgusciate i gamberi e separate le teste dalle code. Fate andare l'aglio in olio e peperoncino e aggiungete le teste dei gamberi e un pizzico di prezzemolo tritato. Schiacciate leggermente le teste per estrarre i succhi, toglietele e mettete gli scampi e i gamberoni decapati in padella, fateli saltare e aggiungete le code di gamberi sgusciate e dei pomodorini del piennolo o di Pachino, precedentemente schiacciati per far uscire i semi. Regolate con un cucchiaino o due di brodo di pesce la densità del sugo, perché deve essere piuttosto fluido.

Nel frattempo avrete buttato in acqua bollente salata dei tagliolini (se avessi usato gli spaghetti forse era meglio) scolati subito al primo bollore e ripassati nella padella del sugo fino a completa cottura. Disponete artisticamente nei piatti....



TAGLIOLINI CON CALAMARETTI E ZUCCHINE di Bruna Cipriani

Per 4 persone

300 g di tagliolini secchi, freschi 400 gr
 4 zucchini novelle
 alcuni fiori di zucca (facoltativi)
 2 scalogni
 prezzemolo
 olio e.v.o.
 300 g di calamaretti

1/2 bicchiere di vino bianco
sale e peperoncino q.b.

Pulire i calamaretti eviscerandoli e privandoli di becco e occhi, quindi tagliarli a striscioline.

Lavare le zucchine e tagliarle a fiammifero, togliere il gambo e il pistillo ai fiori di zucca e dividerli in quattro.

Affettare sottilmente gli scalogni lasciarli imbiondire in padella nell'olio con il peperoncino, aggiungere quindi le zucchine e i calamaretti, bagnare con il vino bianco e proseguire la cottura per quindici minuti circa, unire i fiori e farli appassire.

Cuocere i tagliolini in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione.

Scolarli molto al dente e versarli nella padella con la salsa di calamaretti amalgamando il tutto per pochi istanti con del prezzemolo tritato.

Sistemare i tagliolini in ogni piatto e decorare con foglie di prezzemolo. Servire ben caldo.

RISO E RISOTTI

CARNAROLI ALL'ERBALUCE DI CALUSO CON FILI DI ZUCCHINE, PISTILLI DI ZAFFERANO, BASILICO ED ERBA CIPOLLINA di Guga

Riso carnaroli

porri

Zucchine

Un pizzico di pistilli di zafferano

3 foglie di basilico

6 fili di erba cipollina

Brodo vegetale

Erbaluce di Caluso



Preparare il brodo vegetale con un pomodoro, una patata, una carota, delle foglie di sedano, una zucchina, una cipolla una foglia di alloro

Tagliare i porri finemente e farli soffriggere in una pentola di rame stagnato, appena cotti mettere i fili di zuccina e far cuocere facendo attenzione che non attacchino.

Una volta cotti mettere a tostare il riso e rosolarlo bene con l'Erbaluce.

Appena il vino viene assorbito mettere il brodo e subito gli stimmi di zafferano.

A cottura ultimata fare un trito di basilico ed erba cipollina e mescolare.

PIRAMIDE DI RISO PILAF CON ZUCCHINE E PESTO DI OLIVE E BASILICO di Claudia049

Riso Basmati 200 g.
 Zucchine 300 g.
 Aceto di mele 1 cucchiaino
 Olio extra vergine
 sale

Per il pesto
 Olive snocciolate 80 gr.
 Una ventina di foglie di basilico
 capperi 20 grammi
 Pinoli 20 gr
 1 spicchio d'aglio fresco
 Sale



Per il pesto
 ho messo tutto gli ingredienti nel frullatore con un poco d'olio e ho frullato il tutto
 Per il riso pilaf
 Soffriggi la cipolla nell'olio, unisci il riso precedentemente risciacquato e fai tostare sempre mescolando.
 Versa 4dl. di brodo vegetale bollente copri con un coperchio e metti in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, senza mescolare fino a quando il brodo sarà stato tutto assorbito dal riso.
 Poi l'ho messo a raffreddare steso su un vassoio
 ho tagliato tre zucchine a dadini e le ho fatte saltare in un filo d'olio
 Quando il riso era freddo l'ho condito con il pesto e la dadolata di zucchine e ho aggiunto un cucchiaino di aceto di mele
 Ho messo poi il tutto in stampini a forma di piramide

POMODORINI RIPIENI di Annaginger

Prendo dei pomodori di medie dimensioni, li svuoto conservando la polpa, che poi condisco con parecchie erbe aromatiche, quelle che ho a disposizione, tranne rosmarino e salvia. Aggiungo riso (qualità indifferente, quantità spannometrica), parmigiano o pecorino grattugiati, a volte formaggio a cubetti o dadini di qualche salume agonizzante in frigo, ma la versione nature la preferisco. Se mi ricordo, ci metto pure il sale
 Riempio con questo composto i pomodori (subito, senza farlo aspettare), metto sopra il loro coperchietto e li metto in un tegame. Un giro d'olio e metto sul fornello, incoperchiato.
 Dopo circa 45 min, a volte anche meno, i pomodori sono cotti. A quel punto, tolgo il coperchio per far prendere colore e metto una fetta di formaggio (a volte anche la sottiletta) tra i pomodori e i loro coperchietti.
 Sono decisamente migliori da freddi.

POMODORINI RIPIENI di Daria

Pomodori con il riso e patate della sora Maria (ovvero mia nonna!!)

Ingredienti ("ovviamente" tutto ad occhio!!!!):

pomodori
 riso (io questa volta ho usato il riso ribe)
 prezzemolo
 basilico
 origano
 aglio
 olio d'oliva
 sale e pepe bianco
 vino bianco
 patate



Svuotare i pomodori e metterli a scolare a testa in giù in un colapasta. Passare la polpa al passaverdura, aggiungere basilico e prezzemolo tritati e l'origano, l'aglio sempre tritato, il pepe bianco e il sale, olio d'oliva e del vino bianco. Aggiungere il riso (io calcolo circa un pugno di riso per pomodoro) e lasciarlo insaporire per qualche ora. Riprendere i pomodori, metterli nelle teglia, salarli e aggiungere il riso e mettere una patata come coperchio! A parte condire delle patate a tocchetti con olio, sale e aglio e metterle nella teglia con i pomodori. Infornare a 200° per un'oretta circa.

POMODORINI RIPIENI di Maffo

La mia (ricetta di NonnaMia..) non prevede il vino, niente il basilico bensì il prezzemolo, e i pomodori sono piccoli, molto piccoli.



Il riso (uso l'arborio) lo metto, crudo, a bagno con la polpa dei pomodori frullata e condita, per una notte intera in frigo, girandola ogni tanto.

Le patate a tocchetti sono obbligatoriamente OBBLIGATORIE e il riso condito che avanza dalla farcitura lo semino sul fondo della teglia apposta.

La regola inderogabile a casa mia è: le patate (e il sughetto post-cotture) sono proprietà esclusiva di chi li ha cucinati..

POMODORINI RIPIENI di Quack

Io ho il riso per risotti flora classico (per intenderci quello che non scuoce) e lo metto A CRUDO in una ciotola con l'interno dei pomodori, tritato grossolanamente, sale, un pezzetto d'aglio per ogni pomodoro (da aggiungere successivamente così chi non lo gradisce mangiare può toglierlo facilmente), una macinata di pepe, un po' di basilico tritato e un giro d'olio. come quantità di riso calcolo per dei pomodori medi due cucchiaini per pomodoro più 2 cucchiaini per la tiella (se sono 4 pomodori metto in tutto 10 cucchiaini di riso). mescolo bene e poi riempio i pomodori aggiungendo il pezzetto d'aglio. se mi avanza un po' di riso lo mescolo con le patate.



RISO INTEGRALE ALL'ANANAS di AnnaMaria58

Per ogni persona:

80g di riso integrale (per noi era così, poi ognuno mette la quantità che preferisce)

2 fette di ananas

1 cucchiaino di mandorle a lamelle sottili

1 cucchiaino di formaggio morbido e fresco (tipo philadelphia)

per tutti:

1 cucchiaio di olio evo

mezza cipollina

brodo vegetale preparato prima (con una carota, una cipolla, un gambo di sedano, un rametto di prezzemolo: si fanno bollire le verdure nell'acqua, si sciolano e si conserva il brodo così ottenuto in frigo che servirà per cuocere ...)

un bicchiere di vino bianco secco

una bustina di zafferano

sale e pepe q.b.



Tritare la cipolla e farla rosolare nell'olio aggiungendo, se serve, il brodo precedentemente preparato. Unire il riso e farlo un pochino tostare, bagnare col vino e farlo evaporare. Portare a cottura usando il brodo di verdura caldo; a metà cottura aggiungere lo zafferano diluito in un pochino di brodo. Aggiustare di sale e pepe. A fuoco spento mantecare il risotto usando il formaggio fresco. Dividere le fette di ananas a pezzetti ed aggiungerne una parte al riso mescolando. Trasferire il riso nel piatto, guarnire con i pezzetti di ananas ed il cucchiaino di lamelle di mandorla e servire.

RISOTTINO PRIMAVERA CON CUORE FILANTE DI SCAMORZA di Stefy83

Ho fatto del brodo vegetale (carota,cipolla,sedano,patata); nel frattempo ho tagliato a julienne circa 150 g di zucchine,mezza carota, a rondelle sottili mezzo porro,una manciata di pisellini (congelati), una falda di peperone giallo e una rosso cubetti. Ho fatto appassire in padella con un filo d'olio,ho salato e aggiunto un pochino d'acqua, incoperchiato e fatto cuocere per circa 10 minuti. Ho poi fatto tostare nella solita padella con le verdure 160 g di riso carnaroli, ho aggiunto brodo vegetale e man mano che cuoceva lo aggiungevo alla bisogna. Intanto ho spennellato d'olio delle ciotoline in ceramica e ci ho messo uno strato di riso, poi nel centro ho messo 3-4 cubotti di scamorza e ho coperto con il riso. Passato in forno caldo per circa 10 minuti, sformato e servito subito.



RISOTTO AI FAGIOLINI di Adriana

Ho soffritto nel wok in un cucchiaino di olio mezza cipolla, ho aggiunto un pugno di riso a persona più uno per il wok e l'ho fatto tostare, ho versato un mestolo di brodo di pollo bollente ed i fagiolini verdi tagliati a pezzettini, ho proseguito la cottura aggiungendo un mestolo di brodo alla volta. A metà cottura ho aggiunto lo zafferano e quando sia il riso che i fagiolini erano al dente ho spento il fuoco, aggiunto una fetta di scamorza affumicata, mescolato e servito.



RISOTTO AI PEPERONI di Anny

kcalorie 251

Dosi per 1 persona

Riso g 50

Brodo vegetale g 60

Peperoni g 50

Cipolle g 5

Parmigiano g 5

Carote g 10

Sedano g 5

Olio ev

In una casseruola far soffriggere un trito di cipolle con l'olio, unire i peperoni le carote e il sedano tagliati a dadini e lasciare dorare per alcuni minuti bagnando ogni tanto con brodo vegetale. Aggiungere poi il riso e il rimanente brodo, lasciare cuocere per 18/20 minuti. Cospargere di parmigiano

RISOTTO D'ORZO AL ROSMARINO CON GAMBERI ROSSI di Bruna Cipriani

questa è una ricetta di Sadler (Il Pesce)

Variante con utilizzo di una minor quantità di brodo

Ingredienti (per 10 persone), ma vi giuro che è bastato solo per 6 e per il bis di un mio amico.

Orzo g 250

Gamberi rossi di media dimensione 30

Pomodori ramati kg 1,5

Scalognò 1

Aglio 2 spicchi

Alloro 2 foglie

Brodo vegetale lt 1

Panna g 30

Burro g 100

Pomodoro concentrato 1 cucchiaio

Brandy g 100

Rosmarino 2 rametti

Erbe: timo, prezzemolo g 50

Parmigiano grattugiato q.b.

Olio d'oliva extra vergine q.b.

Peperoncino



Far ammollare l'orzo in acqua fredda almeno 30 minuti prima della cottura.

Cuocere l'orzo con l'acqua, l'aglio in camicia e l'alloro in una casseruola per 30 minuti circa, quindi scolare e sciacquare in acqua corrente.

Sgusciare i gamberi e conservare le code. Eliminare con uno stuzzicadenti il budellino.

In una casseruola far stufare uno scalognò tritato e uno spicchio d'aglio in camicia con poco olio d'oliva, aggiungere i carapaci dei gamberi, far sudare, bagnare con il brandy, il pomodoro tagliato a pezzetti e 1 cucchiaio di pomodoro concentrato, aggiungere poca acqua e portare a ebollizione per venti minuti. Quindi passare al passaverdura schiacciando bene (o al tritacarne), in modo da recuperare più succo possibile, poi passare al colino cinese e far addensare la salsa aggiustando di sale e peperoncino.

Far cuocere l'orzo con il brodo vegetale (io ne ho usato ½ l), farlo asciugare, aggiungere la panna e far legare il tutto.

Aggiungere del rosmarino tritato soffritto e mantecare con le erbe fresche tritate, il burro e un poco di parmigiano. Scottare le code di gamberi in un sauté di olio e rosmarino tritato. Versare il risotto nei piatti dandogli la forma con un cerchietto (coppapasta) di cm 7 di diametro, sistemare nel mezzo i gamberi con la salsa e servire.

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Giuliana

Attenzione, in questo caso c'è la panna

per la bavarese:

800 g pomodori da sugo ben maturi
 1 scalogno
 100 g panna montata
 6 g colla di pesce
 1 spicchio d'aglio
 olio e.v.
 sale, pepe

per il riso:

io ho fatto ieri un risotto alla parmigiana e ne ho tenuto da parte un po' a cui ho aggiunto un trito di basilico e aglio, ma nulla vieta di bollirne q.b. e di condirlo con un po' d'olio e lo stesso trito aromatico. Lasciarlo freddare bene.



per la spuma di patate:

2 patate grosse
 1 pezzetto di burro
 100 g panna montata

per la salsa:

basilico,
 olio, sale



Sbollentare e spelare i pomodori, eliminare i semi e tritarli. In una larga padella far imbiondire lo scalogno affettato sottile insieme all'aglio, quindi versare i pomodori e lasciar cuocere finché il sugo è omogeneo e un po' lento.

Ammollare la colla di pesce, strizzarla e unirla al sugo di pomodoro mescolando bene perché si sciolga perfettamente, quindi frullare il tutto nel mixer per qualche minuto per ottenere una crema abbastanza densa ma liscia. Lasciar raffreddare.

Una volta fredda, montare la panna e incorporarla perfettamente al composto. Prendere degli stampini domopack, versare una cucchiata di composto sul fondo.

Con le mani fare delle piccole polpettine di riso freddo e appoggiarle sullo strato di composto, poi ricoprire con dell'altro impasto fino a livello. Tenere in frigorifero.

Per la spuma di patate:

Cuocere le patate a vapore, passarle allo schiacciapatate, regolare di sale, pepe bianco, e unire una piccola noce di burro. Mescolare bene in modo da evitare che si formino grumi.

Lasciar raffreddare, e una volta freddo, montare la panna e incorporarla delicatamente alle patate.

Per la salsa al basilico:

Nel bicchiere del frullatore mettere una manciata di foglie di basilico ben lavato e sgrondato, un pizzico di sale, e azionare versando dell'olio a filo finché si otterrà una salsa.

Sformare la bavarese sul piatto, guarnire con la salsa al basilico e accompagnare con quenelle di spuma fredda di patate.

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI 2 di Giuliana

Vege-sushi

per il riso:

250 g riso per sushi
mezzo bicchiere di aceto di riso
mezzo bicchiere di vino bianco
sale, poco zucchero

pomodori perini sodi
poco basilico
1 spicchio d'aglio
olio, sale e pepe

Patate lessate a vapore

salsa di basilico
(come sopra)



Sbollentare i pomodori, spellarli, tagliarli a metà e poi ancora a metà ottenendo dei filetti il più possibile sodi e sani, eliminare i semi.

Metterli a marinare in una ciotola con un trito di aglio e rosmarino, sale, pepe e olio. Coprire e lasciar insaporire due o tre ore.

Preparare il riso:

lavare il riso, cambiando l'acqua finché non risulta limpida. Dopodiché lasciar riposare mezz'ora nell'acqua.

In una pentola mettere il riso scolato, aggiungere il vino bianco e l'aceto e dell'acqua in quantità sufficiente a coprire abbondantemente il tutto e un pizzico di sale. (Ci sarebbe voluta l'alga per il brodo giapponese ma non ne avevo, per cui ho aromatizzato l'acqua a modo mio) Lasciar bollire per 9 minuti, quindi spegnere e lasciare riposare nella sua acqua per altri 10 minuti.

Scolare e allargare il riso in un largo contenitore, mescolandolo e cercando di raffreddarlo al più presto. (Io l'ho visto fare col ventaglio).

Una volta freddo, a parte mescolare del sale, poco zucchero e ancora un goccio d'aceto e poi versare il tutto sul riso, mescolando bene. Coprire perché rimanga umido.

Lessare le patate al vapore, una volta cotte e lasciate svaporare qualche minuto, tagliare a fette spesse.

La salsa al basilico va fatta come sopra indicato.

In un piatto allineare le fette di patata, aggiungere su ognuna un cucchiaino di salsa al basilico. Con le mani formare una polpetta di riso un po' bislunga (andrebbero fatte un po' meglio di quelle della foto) e appoggiarne una su ogni fetta di patata.

Sgocciolare i filetti di pomodori dalla marinata e appoggiarne uno su ogni polpetta di riso.

Guarnire con poca salsa al basilico e servire.

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Barbara

Allora, in pratica ho ridotto la stessa ricetta a versione finger food.

Ho svuotato i pomodorini, scoprendo che se si usa il leva torsoli si fa' in un attimo, li ho salati e appassiti in forno a 180° per 40 minuti.

Ho lessato le patate, le ho schiacciate, ho aggiunto sale e latte q.b. ad avere un composto omogeneo, poi una dose abbondante di basilico tritato.

Ho cotto il riso in acqua, l'ho scolato e mescolato a sugo di pomodoro (olio, aglio e passata di pomodoro) e ai rimasugli dei pomodorini.

Ho legato il composto con una manciata di parmigiano e l'ho fatto raffreddare.

Ho preso lo stampo di silicone con le mezze sfere piccole e ho formato la "culla" di riso in ogni buchetto poi ho cotto 20 minuti a 150° ventilato.

Ho sformato le barchette e vi ho adagiato il pomodorino dopo averlo riempito di purea aromatizzata, usando la sac a poche.

Fine.

Perplessità : non ho rispettato la cottura del riso prevista dalla ricetta, cioè messo a crudo nel forno e ho aggiunto il parmigiano che non c'era.

Mi sono venute in mente un paio di varianti :

- visto che le semisfere vengono benissimo, si potrebbe pensare di riempirne un paio di purea di patate aromatizzata di basilico e dadini di pomodoro e poi unirle fra loro formando una piccola sfera di riso
- con lo stesso concetto si potrebbero chiudere i finger food della foto con una mezza sfera vuota.



SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Dana

Sono ritornata all'aspetto tradizionale. Anche la ricetta è tradizionale, ma di una tiella pugliese, riso patate e cozze, che ho quindi ristrutturato nel pomodoro.

ho frullato la polpa, l'ho condita con poco sale prezzemolo tritato, olio, poco aglio tritato, ho aggiunto un po' di acqua filtrata delle cozze e un cucchiaino di riso (originario) a pomodoro e lasciato per un'oretta.

Nel pomodoro: una fetta di patata, cipolla affettata sottilmente, prezzemolo, qualche

cozza e il riso con il sughetto, di nuovo cipolla e cozze, patata e riso. Ho terminato con la patata e la cipolla. Ho coperto con i gusci. In teglia con le patate a tocchetti condite con olio e sale.



SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Giuditta.2001

Io ho un'inconscia avversione ad accendere il forno per minime quantità e, vivendo sola, i pomodori ripieni monoporzione non li faccio mai.

Ora ho provato a cuocerli al micro col crisp. Ottimi

Fatti col sistema a crudo con ammollo ho preparato 4 pomodorini medio piccoli. Due semplici solo olio sale e basilico e due con un po' di tonno. Ho tagliato una patata a grossi bastoncini e li ho usati come tacche per non far cadere i pomodori in quella enorme teglia. Non ho aggiunto altri condimenti ma, volendo, penso si possa mettere un po' d'olio nella teglia.

Ho cotto 10 minuti solo micro a media potenza(500 w) e poi altri 10 col crisp.

Li ho mangiati freddi e mi sono piaciuti.

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Irenequarato

1...tagliato patate a fettine supersottili ... e invece di ungere il tegame ho messo un po' d'olio in un piattino e ci ho passato dentro le fettine di patata che così hanno aderito bene agli stampini

2...tagliato un pomodoro a fette sottilissime e posato una fettina di pomodoro alla base di ogni stampo sopra fodera di patata (questo per la questione del po' di umido che serve a cuocere la patata)

3... riempito il tutto con il solito pomodoro... riso origano olio

4... chiuso stampini con una fettina di pomodoro spolverata di sale spolverata di origano filo d'olio e pezzettino d'aglio che io poi toglierò ...

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Maffo

In pratica è un cestino di sfogliette di patata tagliate con la mandolina con cui ho foderato degli stampi oliati. Ho frullato grossolanamente la polpa di un po' di pomodorini tagliati a pezzetti e l'ho condita con sale aglio olio pepe, ci aggiungo altri pezzi di pomodori, aggiungo il riso (un cucchiaino colmo per ogni scodellina) e faccio riposare per una notte in frigo (stavolta non l'ho lasciato in frigo, l'ho usato subito). Poi riempio le scodelline di patate negli stampi, ci metto sopra un pomodorino aperto a fiore. spolvero di sale e metto in forno a cuocere a 180° per circa un'ora.



Dopo una mezzora circa, preparo un'emulsione di acqua sale e olio e ne verso uno o due cucchiaini in ciascuna scodellina così il riso completa la cottura.

Sono buoni tiepidi o freddi, esattamente come i pomodori originali.

Le patate sono belle croccantine, il riso avrebbe potuto essere più saporito se l'avessi tenuto nella polpa più a lungo ma il tempo era tiranno.

- 1) le fettine di patata andrebbero leggermente e velocemente sbollentate perché completamente crude non aderiscono bene alle pareti dello stampo*
- 2) forse se si copre la teglia con l'alluminio si crea un effetto "serra" che consente al riso di cuocere meglio e alle patate di non bruciarsi troppo*
- 3) bisogna assolutamente far stare a bagno il riso con la polpa senno non cuoce bene*
- 4) si potrebbe cuocere la scodellina a parte, mettendo a bagno le fettine di patate nello stesso sughetto dei pomodori cosicché non si "spezzi" l'insieme del gusto e cuocere invece il riso, come diceva Paprika, in teglia e insaporito allo stesso modo della ricetta tradizionale su un letto di tocchetti di patate e coperto da fette di pomodoro per poi trasferirlo intiepidito nelle scodelline (ma non mi arride molto l'idea..)*

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI RosalbaF

In un piatto ho messo del riso, pezzetti di mozzarella, grattata di parmigiano, sale e pepe, basilico a pezzettini, qualche pomodorino passato e un po' di becciamella

ho preso dei pomodori grossi e li ho tagliati a fette, poi delle patate grosse e ho tagliato a fette di qualche millimetro, ho messo un filo d'olio in una teglia piccola, e ho iniziato con un primo strato di pomodori, poi uno strato di patate e poi uno strato di riso e poi ancora uno strato di patate, un pizzico di sale e un po' di olio. Ho chiuso con strato di pomodori, ho messo in forno per un ora e più'.



SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Rossanina



Il bicchierino

Ho rosolato mezzo spicchio d'aglio in un tegame con olio extravergine (il risotto al pomodoro è l'unico per il quale uso l'olio). Ho aggiunto il riso, tostato e poi ho unito un cucchiaino di concentrato di pomodoro che ho diluito in un po' di acqua bollente salata. Ho tirato su il risotto con l'acqua bollente e alla fine ho aggiunto una bella manciata di erbe (maggiorana, timo e basilico) spezzettate al momento.

Sotto ho messo un purè fatto con olio extravergine anziché burro, per riprendere il sapore del risotto.

SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Stefanì

In una teglia unta di olio ho fatto uno strato di patate tagliate sottili, spolverate di sale e pepe poi uno strato abbondante di un trito composto da prezzemolo, basilico, aglio e pecorino.

Uno strato di riso crudo, ancora uno strato di trito di aromi, uno strato di pomodori tagliati a fettine, giro di olio e brodo a coprire il tutto. in forno per circa 1 ora.

Tutto si è cotto alla perfezione, i sapori si sono amalgamati...è uscito fuori un piatto assai gradevole.

Io non amo i pomodori con il riso, non li faccio mai!ma questi li ho mangiati con gusto!!!



SPERIMENTAZIONE POMODORINI RIPIENI di Vanilla75



... diciamo che con i pomodori con il riso ha in comune gli ingredienti... ma anche il riso l'ho fatto con i pomodorini, lasciato macerare un po', e poi cotto come un semplice risotto, e fatto raffreddare... pesto leggero, ovvero basilico e olio... vi dirò che mi è piaciuto molto... anche il sapore...

TORTA DI RISO SALATA AI PEPERONI, PEPERONI AL BALSAMICO di Ale_13



Per la "torta" di riso ho bollito del riso lasciandolo molto al dente (ho usato del thailandese integrale perché a casa avevo quello). Ho aggiunto un uovo, della scamorza grattugiata, qualche odore, un po' di brodo vegetale e ho messo in teglia in forno fino a cottura. Quando era quasi pronta ho messo sopra dei peperoni a listarelle precedentemente passati in padella.

Per i peperoni al balsamico ho usato la ricetta della Ross che è nel db.

Zuppe - vellutate - minestrone

CREMA DI CARCIOFI di DanielaF

6 carciofi
prezzemolo
olio e.v.
aglio
brodo vegetale
1 scalogno
farina
un po' di burro
parmigiano



Pulite i carciofi e lavarli, intanto preparare del brodo vegetale, con cipolla, carota, e sedano, sale. In una padella scaldare l'olio con del prezzemolo e dell'aglio tritato, aggiungere i carciofi tagliati, po' di sale un po' di brodo vegetale, coprire e lasciare cuocere a piacere.

Intanto in un tegame fare stufare lo scalogno con il burro ed un po' di brodo, aggiungere la farina e fare tostare, aggiungere il brodo vegetale e poi i carciofi, lasciate cuocere a fuoco lento, per alcuni, minuti con il minipinner frullate tutto aggiungete un po' di parmigiano e servire.

CREMA DI ZUCCHINE di Stef e Marchino



Tagliare le zucchine (meno tre possibilmente grosse e dritte) a dadini piccoli, tritare uno scalogno, farlo appassire con un cucchiaino d'olio evo, poi mettere a insaporire le zucchine. Aggiungere un bicchiere di latte, uno d'acqua, un poco di dado vegetale e far cuocere fino a che le zucchine siano morbide. Scolarle dal liquido di cottura e tenere da parte i 3/4 (per il tortino). Rimettere nel liquido le zucchine rimaste, con eventuali avanzi di fettine dai tortini, e far bollire una mezz'ora. Frullare col pimer ed impiattare.

“GHIOTTA DI PESCE” (ZUPPA) PER IL CUSCUS di Valeria

2 cipolle
 4 spicchi d'aglio
 3 foglie d'alloro
 una bustina di zafferano
 un barattolino di doppio concentrato di pomodoro
 peperoncino
 mandorle bianche
 pesce da brodo (grongo, scorfano, gallinella, ecc..)
 sale olio

fai un soffritto con la cipolla e l'aglio tritati, un po' di peperoncino a pezzettini e l'alloro.

Quand'è tutto dorato aggiungi il doppio concentrato, l'acqua e lo zafferano. Metti anche il sale.

Fai bollire. Quando bolle aggiungi il pesce pulito, e un trito di aglio e mandorle. Cuoci per 1 ore e mezza.

Poi togli il pesce e lo pulisci. Metti via le lisce e le teste troppo grosse mentre le teste piccole le rimetti nel brodo che passerai (con tutte le teste e quello che c'è dentro) al passa pomodoro coi buchi piccoli. Passa bene bene tutto il brodo. Una parte ti servirà per fare rigonfiare la semola, l'altra da servire con la ghiotta di pesce.

Se usi dei pesciolini piccoli da brodo (piccole gallinelle, scorfanetti ecc..) devi ridurre decisamente il tempo di cottura, ma puoi verificare sempre tu quando è cotto, basta controllare ogni tanto, l'importante è tenere tutto a fuoco bassissimo (un po' tipo il ragù di carne...).

Io ho utilizzato anche pezzi grossi di grongo che ci stanno un po' più a cucinare, tutto qui.

Il pesce deve rimanere a pezzi ma tutto il resto si può spappolare decisamente!

dimenticavo, io al cuscus ho aggiunto anche una patata bollita e carote bollite; decorano molto il piatto e aiutano a "sopportare" il peperoncino.

LA CREMA DI SEDANO CON POLPA DI RICCI E GAMBERI AL CURRY E ROSMARINO di Bruna Cipriani

(Variante ricetta di Pinella)

Spero che mi scuserai Pin, ma l'ho adattata a me (non alla mia dieta), per cui ho "dovuto" rosolare in un cucchiaino d'olio uno spicchio d'aglio ed un cucchiaino di cipolla tritata con il sedano a pezzetti, comprese le foglie. Ho aggiunto l'acqua e portato a cottura il sedano, l'ho scolato mettendolo in una ciotola con ghiaccio per tenere il bel colore verde, e recuperato l'acqua di cottura, quindi ho frullato il tutto regolando la densità.

Ho pulito i gamberi lasciando solo la coda del carapace e tagliando un pochino la schiena per togliere il budello, li ho fatti saltare in padella con olio e rosmarino spolverizzandoli con un pochino di curry, perché ho pensato che ci poteva star bene.

Ho impiattato mettendo la crema sul fondo, disposto sopra i gamberi ed un cucchiaino di polpa di riccio (purtroppo quella in scatola), un filo d'olio e via.

La bottarga non l'avevo purtroppo...ho fatto quello che ho potuto ed era già buona così, certo che con bottarga e polpa di ricci freschi dev'essere una libidine!!!



VELLUTATA BICOLORE DI CARCIOFI AL TIMO E DI CAROTE di Rita Mezzini



*Si possono preparare il giorno prima e riscaldare.
A me piacciono anche fredde!!*

Per la vellutata di carciofi:

In un tegame ho messo mezzo porro, due carciofi e due patate piccole, ho aggiunto un cucchiaino di olio, coperto di acqua e cotto fino completa cottura delle verdure, poi ho frullato con il minipimer.

Stesso procedimento per la vellutata di carote, fatta però solo con carote (2-3 dipende dalla grandezza) e porro .

Messo nei bicchierini e cosparso con foglioline di timo.

VELLUTATA DI ZUCCHINE CON GARGANELLI ALLO ZAFFERANO di Ale_13

Per la vellutata si fa appassire uno scalogno tritato in un po' di olio, si aggiungono le zucchine tagliate a rondelle (io ho usato una mandolina per avere uno spessore e, quindi, una cottura uniforme), si fanno prendere un attimo calore e si coprono con brodo vegetale (fatto con sedano, carota e cipolla). Una volta cotte si frullano con il minipimer, si aggiustano di sale e si riportano sul fuoco a restringere fino alla consistenza desiderata.



I garganelli li ho cotti come per fare un risotto (in questo modo rimangono più cremosi): ho appassito un pezzetto di scalogno, ho aggiunto i garganelli e ho portato a cottura aggiungendo del brodo vegetale. Al momento di mantecare ho aggiunto anche qualche pistillo di zafferano. Ho messo sulla vellutata e ho spolverato con della scamorza grattugiata.

MINISTRONI

MINISTRONE ALLA LIGURE CON I FUNGHI di Bruna Cipriani

Per 4 persone

150 di fagioli borlotti secchi (tenuti a bagno per 12 ore)

1 melanzana

200g di verza

200g di zucca mondata

250 g di pomodori pelati

200g di funghi freschi

abbondante basilico

uno spicchio d'aglio

30g di pecorino

30 g di cacio sardo

olio, grana grattugiato

120 g di pasta piccola o riso

sale, pepe

Scolate i fagioli dall'acqua di ammollo, metteteli in una casseruola, copriteli con 3 litri di acqua e cuoceteli per un'ora.

Unitevi un cucchiaio d'olio e.v. e le altre verdure tagliate a pezzetti, tenendo da parte un terzo dei funghi, e continuate a cuocere coperto e piano per un'altra ora. Salate e pepate.

Pestate nel mortaio le foglie di basilico e l'aglio sbucciato, unendo a mano a mano un po' d'olio, il cacio e il pecorino mescolati e un po' di sale.

Buttate nel minestrone la pasta o il riso, cuocete per 5 minuti, poi unite i funghi rimasti e finite di cuocere.

Un momento prima di levare dal fuoco aggiungete il pesto e abbondante grana grattugiato.

MINISTRONE ALLA MILANESE COL RISO di Bruna Cipriani

Per 4 persone

50 g di lardo, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, olio, riso 2 patate, 2 carote, una grossa zucchina 2 costole di sedano, 250 g di verza, 150 g di fagioli borlotti secchi (a bagno per 12 ore), 200g di pomodori pelati, un porro, una rapa, grana grattugiato, un pezzetto di cotenna di maiale, un pezzetto di crosta di grana, sale, pepe

Tempo: 2 ore e mezza

1. Preparate un battuto finissimo con il lardo, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo mondati. Mettetelo in una capace casseruola con 4 cucchiaini di olio e fatelo soffriggere piano.
2. Intanto mondate e lavate le verdure, tagliate a dadini carote, patate, rapa, zucchina e pomodori, a listarelle la verza e a fettine il porro e il sedano.
3. Unite al soffritto prima i fagioli scolati, poi le verdure, lasciate insaporire, aggiungete la cotenna, la crosta di grana lavata e 2 litri e mezzo di acqua. Cuocete per 2 ore, piano e coperto.
4. Buttate il riso e finite di cuocere. Servite con abbondante grana.

MINISTRONE ALLA NAPOLETANA COL PEPERONE di Bruna Cipriani

Per 4 persone

70 g di prosciutto crudo burro, una cipolla, 2 spicchi d'aglio, 350 g di pomodori pelati o freschi, 2 carote, 2 patate, una grassa zucchina, 2 costole di sedano, un piccolo peperone rosso e uno giallo, un ciuffo di prezzemolo, un rametto di basilico, 120 g di riso, sale, pepe

Tempo: un'ora e mezza

1. Tritate il prosciutto (leggermente grasso) con la cipolla e l'aglio e fatelo appassire in una casseruola con 50 g di burro.
2. Nel frattempo tagliate a dadini i pomodori (quelli freschi vanno prima spellati) e uniteli al soffritto.
3. Dopo 10 minuti unite carote, patate, zucchine e sedano a dadini e fateli stufare.
4. Aggiungete 2 litri e mezzo di acqua e cuocete per circa mezz'ora, coperto. Abbrustolite i peperoni, privateli della pellicina e tagliateli a dadini.
5. Uniteli al minestrone, con il prezzemolo e il basilico tritati, poi buttate il riso e finite di cuocere.

MINISTRONE ALLA TOSCANA COI CANNELLINI di Bruna Cipriani

Per 4 persone

300 g di cannellini secchi (a bagno per 12 ore); un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio una costola di sedano, 2 carote, basilico, un rametto di rosma-

rino, 50 g di pancetta, una cipolla, 4 pomodori freschi o pelati, 500 g di verza, 160 g di ditalini da minestra, olio extravergine di oliva sale, pepe.

Tempo: 2 ore

1. Scolate i fagioli dall'acqua di ammollo, metteteli in abbondante acqua fredda poco salata e cuoceteli per un'ora.
2. Scolateli, conservando l'acqua di cottura e passatene la metà al setaccio.
3. Mondate e tritate prezzemolo, aglio, sedano, carote, rosmarino e basilico. Tritate anche la pancetta. Mettete il tutto in una casseruola con la cipolla affettata e 6 cucchiaini di olio; fate soffriggere piano, poi aggiungete i pomodori a dadini, la verza a listarelle, i fagioli interi e quelli passati, con la loro acqua di cottura, e ancora un po' di acqua se occorre. Salate, pepate e cuocete per un'altra ora.
4. Buttate la pasta, finite di cuocere e servite con olio crudo e pepe.

MINISTRONE DI RISO CON POMODORI di Anny

(per 1 persona)

Riso g 50

Parmigiano g 5

Patate g 40

Fagioli freschi g 10

Carote g 30

Zucchine verdi g 30

Pomodori g 25

Sedano, aglio, cipolle, olio di oliva, basilico in foglie

Pulire bene tutta la verdura e tagliarla a pezzetti, fare un trito con la cipolla, il prezzemolo, l'aglio e fare soffriggere in un goccio d'olio, unire le altre verdure, le patate lasciate intere e i fagioli sgranati. Versare l'acqua e lasciare cuocere a fuoco medio per almeno due ore. Quando le patate saranno cotte, toglierle e schiacciarle con una forchetta, così il brodo verrà più denso e saporito. 20 minuti prima del termine della cottura unire il riso e lasciare cuocere, cospargere di parmigiano

CONDIMENTI PER PASTA, BRUSCHETTE ED INSALATE

DRESSING PER CONDIRE INSALATA O POMODORI di Marcy

Se non si vuole usare olio, a me è piaciuto.

yogurt naturale 100 gr
1 cucchiaino di senape
erba cipollina tagliata fine fine
aneto un po' frullato
un pizzico di sale

mescolare tutto, dovrà essere abbastanza fluido in modo da insaporire tutta la verdura.

PESTO DI ZUCCHINE di Elisabetta66

Tagli a rondelle le zucchine e le fai saltare in padella con poco olio (se vuoi proprio stare sul light cuocile nel MO senza olio) lasci raffreddare e le frulli con tanto basilico, olio, sale e parmigiano

PESTO DI ZUCCHINE di Guga

Zucchine cotte a vapore, messe nel mixer con basilico, pinoli, mandorle in polvere, sale e pepe, olio a crudo.

Si aggiunge a freddo nella pasta calda.

RAGU' D'ANATRA di Alberto Baccani

(Da rivisitare e rendere meno grasso in base alle abitudini alimentari di ciascuno di voi)

Ingredienti per 6 persone:
2 cosce d'anatra
200 g di pancetta affumicata
50 g di burro
1/4 di carota
1/2 cipolla
1 costa di sedano
timo e maggiorana
2 scalogni
un po' d'olio

½ dado
2 cucchiainate di passata di pomodoro
2 dl. di vino rosso
200 g di funghi, tagliati a fettine
15 gerigli di noci

Fare il soffritto, rosolarlo con burro ed un po' d'olio. Pulire le cosce e tagliare la carne. Passarle al tritacarne insieme alla pancetta con il disco grosso e poi ripassarle ancora una volta. Salare e pepare la carne trita con il timo e la maggiorana e metterla con il burro nel soffritto già fatto rosolare e cuocere per circa 1 ora con un po' di brodo aggiungendo poi il vino. Far asciugare un po' ma che resti morbido il tutto. Aggiungere la passata e far andare ancora per un'oretta a fuoco bassissimo come per il ragù bolognese a tagame coperto. Il ragù d'anatra più cuoce meglio si presenta. Trifolare a parte i funghi e aggiungerli alla fine con un trito di prezzemolo insieme ai gherigli di noce. Servire con trenette o lasagnette fatte a mano che devono essere fresche e con minimo un uovo per 80 g di farina.

SUGHETTO PER LA PASTA O BRUSCHETTE di Stefy83

Un sughetto per la pasta o bruschette con: melanzane grigliate, pomodori secchi e peperoni grigliati frullati con poco olio. forse anche una cipolla stufata ci sta bene.

SUGO DI POMODORO di Tere

Ho preparato del sugo di pomodoro fatto solamente con i pelati frullati, uno spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio, un po' di dado vegetale. Con il sugo condisco la pasta e poi aggiungo verdura cotta a vapore. Cerco di preparare la verdura in anticipo, perché altrimenti quando non è pronta mi viene la tentazione di supplire con qualcos'altro. La faccio cuocere nel cestello a vapore della pentola a pressione. Poi le conservo in frigo e le uso all'occorrenza.

SUGO ZUCCHINE E POMODORI di Marcy

1 cipolla bianca
2 zucchine
2 pomodori rossi ramati (oppure una manciata di ciliegini
ricotta affumicata una grattatina
sale pepe e 1 cucchiaino di dado bimby

1 cucchiaio di olio (o quello che è consentito).
pasta (io calcolo 70-80 g a porzione).

far stufare la cipolla a fuoco bassissimo con l'olio.

Intanto tagliare a cubettini le zucchine e anche i pomodori. metterli in padella e alzare un pochino il fuoco. mettere sale e dado e far andare.

Una volta pronto spegnere. Intanto cuocere la pasta. Una volta pronta (un pochino al dente saltarla nel sugo e se c'è bisogno allungare leggermente con acqua di cottura.

Impiattare e grattarci sopra un pochino di ricotta affumicata.

ZUCCHINE di Rossanina

Prendi le zucchine, passale in padella antiaderente con un goccio di acqua (o brodo vegetale) e un niente di olio (meno di un cucchiaino), ma anche senza. Falle asciugare e un pochino rosolare.

E poi le condisci con la salsina (se l'olio l'hai messo in padella non lo metti nella salsina). Lasciacele mezza giornata abbondante.