

LA CUCINA DELL'IGNORANTE

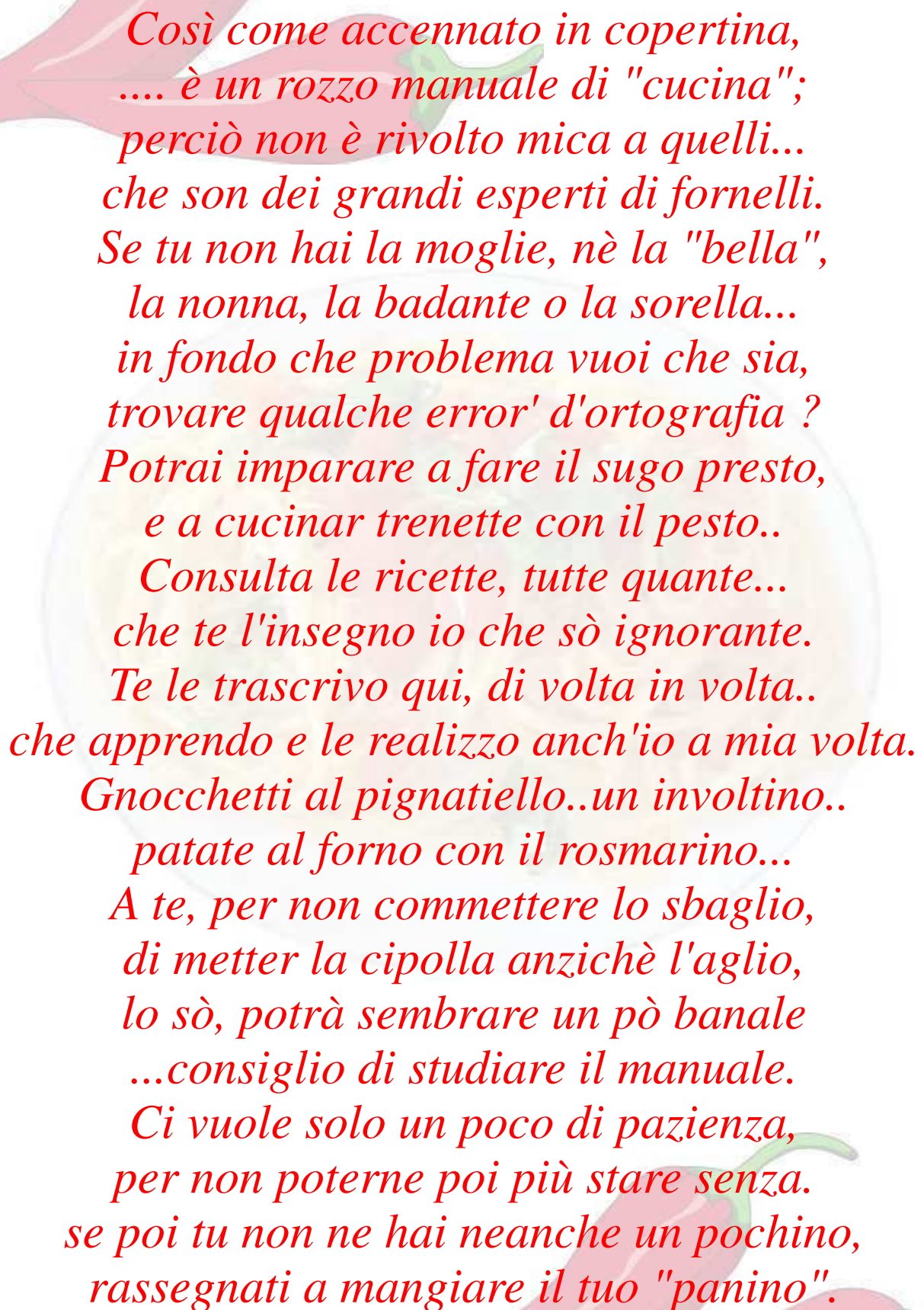
(NB: indice analitico in coda al manuale)



MANGIA COME PARLI !

Il ricettario (pieno di errori d'ortografia) scritto per:

- ... quelli che non hanno mai capito un sugo !
- ... quelli che non distinguono l'aglio dalla cipolla !
- ... quelli che gli girano i "pomodori" ogni volta che leggono "qb" !
- ... quelli che quando la moglie va in vacanza, impostano sul navigatore i negozi di alimentari !



*Così come accennato in copertina,
.... è un rozzo manuale di "cucina";
perciò non è rivolto mica a quelli...
che son dei grandi esperti di fornelli.
Se tu non hai la moglie, nè la "bella",
la nonna, la badante o la sorella...
in fondo che problema vuoi che sia,
trovare qualche error' d'ortografia ?
Potrai imparare a fare il sugo presto,
e a cucinar trenette con il pesto..
Consulta le ricette, tutte quante...
che te l'insegno io che sò ignorante.
Te le trascrivo qui, di volta in volta..
che apprendo e le realizzo anch'io a mia volta.
Gnocchetti al pignatiello..un involtino..
patate al forno con il rosmarino...
A te, per non commettere lo sbaglio,
di metter la cipolla anzichè l'aglio,
lo sò, potrà sembrare un pò banale
...consiglio di studiare il manuale.
Ci vuole solo un poco di pazienza,
per non poterne poi più stare senza.
se poi tu non ne hai neanche un pochino,
rassegnati a mangiare il tuo "panino".*

A.Z.



I TIPI DI PASTA

PASTA DI SEMOLA E DI GRANO DURO

PASTA LUNGA:



0 - CAPPELLINI



6 - BUCATINI



1- FIDELINI



9 - BAVETTE



2 - SPAGHETTINI



10 - LINGUINE



3 - SPAGHETTI



11 - TRENETTE



4 - SPAGHETTONI

PASTA PICCOLA :



01 - LENTINE



02 - OCCHIONI



03 - FIORI DI SAMBUCO



04 - QUADRUCCI



20 - PISELLINI



22 - PUNTINE



23 - PUNTETTE



24 - STELLINE



26 - RISONE



27 - OCCHI DI PERNICE



28 - ANELLINI



30 - CORALLINI



31 - AVE MARIA



32 - DITALINI



33 - DITALINI PICCOLI



34 - DITALINI RIGATI



36 - DITALI RIGATI



37 - CHIOCCIOLINE



38 - CHIFFERINI RIGATI



40 - CHINESINI



90 - FILI D'ORO

PASTA TAGLIATA :



2 - SIGARETTE ZITI



13 - SIGARETTE MEZZANINI



17 - PENNE



8 - MACCHERONI



19 - MACCHERONI RIGATI



14 - PENNINI PICCOLI



37 - PENNE RIGATE



88 - RICCIUTELLE



95 - MEZZE PENNE

PASTA CORTA :



42 - SEDANINI



45 - DENTI D'ELEFANTE



46 - TORTIGLIONI



50 - CHIFFERI RIGATI



52 - CHIFFEROTTI RIGATI



53 - ABISSINI



54 - GNOCCHI



55 - DISCHI VOLANTI



56 - ELICHE



03 - FUSILLI RIGATI



35 - DITALI



96 - MEZZE MANICHE

Il Sugo di pomodoro

Quando ho deciso di imparare a cucinare, la prima cosa che ho chiesto a mia moglie è stata : “ Come si fa il sugo ?” . Lei mi ha risposto : “ Quale sugo ? Quello con la cipolla o quello con l’aglio ?”

Mi ha così spiegato che, a parte il ragù (che secondo la tradizione napoletana ci vogliono ore ed ore per prepararlo), ci sono due tipi di sugo, veloci da realizzare, entrambe con il pomodoro:

Il sugo con la cipolla, che va bene per condire gli gnocchi, i ravioli, i tortelli e **il sugo con l’aglio** va bene per condire lo “spaghettono al pomodoro fresco” o le penne all’arrabbiata, con l’aggiunta per queste ultime, di un pizzico di “forte”

Come fare a distinguere la cipolla dall’aglio ?

Semplice, basta invitare a pranzo un vampiro ! AH ! AH ! AH!

A parte gli scherzi, una cosa importante da sapere è che per fare il sugo di “pomodoro” occorre il pomodoro. Ed è per questo che il sugo di pomodoro è rosso !!!!!!!

Il pomodoro si vende sottoforma di : Passata-Polpa-Pelati-o Pomodorini freschi !

La passata di pomodoro (in brick o in bottiglia) è completamente liquida (si usa per il sugo con cipolla)

La polpa o i pelati (in scatola) sono rispettivamente pomodori tagliati a pezzetti e pomodori interi.

I pomodorini freschi (pachino), vanno benissimo per fare “LO SPAGHETTINO COL POMODORO FRESCO E BASILICO”.



vedi sugo con l’aglio

vedi sugo con la cipolla

Sugo di pomodoro con la cipolla



Per fare il sugo con la cipolla (ad esempio per i ravioli), bisogna preparare un trito a base di cipolla, sedano e carota.

Per preparare un sugo per tre persone prendiamo:

Cipolla : Poco più di un quarto di una cipolla di media grandezza. Togliamo quella specie di buccia che la riveste e la laviamo sotto acqua corrente.

Carota : Una carota o un pezzo di carota di quattro, cinque centimetri. (raschiamo col coltello e laviamo)

Sedano : Le foglie sono simili al prezzemolo, ma **del sedano si usa il "costone"** perchè in genere le foglie si usano per fare il brodo vegetale. Quindi, prendiamo un costone di cinque o sei centimetri e laviamolo.

Possiamo tritare il tutto in un omogeneizzatore elettrico o servendoci di un tagliere e di una mezzaluna o di un coltello molto affilato. Tritiamo tutto finemente. (Ci conviene prima tagliuzzare grossolanamente per poi "affinarci" .

Mettiamo sul fuoco un pentolino con 5 o 6 cucchiaini di olio. (di solito mi regolo con 2 cucchiaini a testa) Versiamo il trito e aspettiamo che imbriondisca la cipolla .

Dopo un po' aggiungiamo la passata (l'intera bottiglia o brick) + un dado da brodo e un po' d'acqua di bottiglia (naturale) (tra 1/2 e 1 bicchiere).

Una volta che ha preso il bollore, passare su un fornello piccolo e far cuocere a fuoco lento,

Il sugo deve "pepetiare", cioè deve lentamente asciugarsi dell'acqua bollendo lentamente.

Assaggiare sempre ed aggiungere un po' di sale, se necessario !

Sarà pronto quando sarà diventato sufficientemente denso e avrà raggiunto la giusta consistenza.

NB:Il sugo che non serve può essere congelato per utilizzi successivi.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 6 cucchiaini

Cipolla: Poco più di un quarto di una cipolla di media grandezza

Sedano: 5 o 6 centimetri di un costone

Carote: Una di quattro o cinque centimetri

Dado da brodo: uno

Sale : Solo se necessario (ricordati che c'è già il dado)

Acqua: C.ca 1 bicchiere di acqua naturale non gasata

Sugo di pomodoro con l'aglio



Per fare gli spaghetti o le penne all'arrabbiata, il sugo va preparato con l'aglio anziché con la cipolla.

Si prende questa volta una padella (per saltare in padella gli spaghetti o le penne), si mette un po' di olio (io mi regolo con un paio di cucchiaini a persona di olio extra-vergine d'oliva) e si tagliano tre grossi spicchi d'aglio.

L'aglio si pulisce della sua buccia e lo si taglia a fettine (dopo averlo lavato sotto acqua corrente) .

Si mette in padella e, quando è imbondito da un lato, lo si rigira con un cucchiaino di legno (magari aiutandosi con la punta di un coltello).

Quando si sarà imbondito da ambo i lati (attenzione a non farlo bruciare), lo si toglie interamente dalla padella.

L'aglio, quindi, serve solo ad insaporire l'olio.

A questo punto nell'olio va messo un intero barattolo di polpa o i pomodori pelati di un'intera scatola (spataracchiandoli con le mani).

Se si vuole, al posto dei pomodori in scatola, si può optare per i pomodorini freschi. In tal caso ci sono due alternative :

usare i pomodorini con tutta la buccia, oppure spelarli.

Per spelarli vi suggerisco di mettere sul fuoco una pentola con acqua di rubinetto da portare ad ebollizione.

Buttare i pomodorini appena bolle l'acqua e, dopo appena un minuto di orologio, scolarli.

In gergo si suol dire che i pomodori vanno "scottati". Questo servirà a facilitare l'operazione di "speltatura".

Vedrete che la pelle se ne viene facilmente, anche se vi brucerete un pochino le dita.

I pomodorini vanno tagliati in modo da ricavarne piccoli tocchetti (quindi in due o quattro pezzi, a seconda della loro grandezza).

In ogni caso, sia che si utilizzino pomodori freschi che in scatola, va aggiunto in padella un po' di sale. (lo inizio con un paio di abbondanti pizzichi, poi assaggio ed eventualmente ne aggiungo se necessario).

Quando il piatto lo richiede (esempio le Penne all'arrabbiata) , aggiungo un po' di misto forte o peperoncino. Lascio asciugare su fornello medio a fiamma bassa, fino ad ottenere un sughetto non troppo liquido e consistente.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 6 cucchiaini

Aglio: 3 grossi spicchi tagliati a fettine

Pomodoro: 1 scatola di pelati o di polpa o 15 pomodorini a persona (una 50na per tre persone)

Sale : un paio di abbondanti pizzichi (aggiungerne se necessario)

Misto forte : un pizzico (se e quando si vuole far arrabbiare il sugo)

Spaghetti al pomodorino



Tagliare i pomodorini a spicchi dopo averli lavati.

Mettere a soffriggere l'aglio (qualche spicchio tagliato sottile) in qualche cucchiaio di olio (un paio a testa) in una padella.

Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e mettere i pomodorini e il sale.

Prima cuocere un po' a fiamma alta.

Poi fare asciugare passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.

Cuocere in una pentola gli spaghetti

Scaldare il sughetto aggiungendo qualche foglia di basilico sminuzzata

Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 6 cucchiari

Aglio: 3 grossi spicchi tagliati a fettine

Pomodoro: 1 scatola di pelati o di polpa o 15 pomodorini a persona (una 50na per tre persone)

Sale : un paio di abbondanti pizzichi (aggiungerne se necessario)

Spaghetti: da 70 a 100 g a testa (a seconda dell'appetito)

Basilico : Quattro o cinque foglie.

Vedi preparazione sugo con l'aglio

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-spaghetti_al_pomodoro_e_olive.html

Spaghetti al tonno



Col pomodoro

Mettere a soffriggere l'aglio (3 spicchi tagliati sottili) in qualche cucchiaio di olio (un paio a testa) in una padella.

Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e mettere il tonno (quello senz' olio, al naturale)

Metterlo in padella a sfriggere un po' (attenzione che schizza !!!!!!!)

Versare nel pentolino una scatola di polpa di pomodoro o di pelati (schiacciati a mano) il sale e un po' di misto forte.

Cuocere un po' a fiamma alta.

Poi fare asciugare passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.

Cuocere in una pentola gli spaghetti

Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 2 cucchiaini a testa

Tonno: Una scatola al naturale

Pomodoro: Una scatola di polpa

Aglio: 3 spicchi tagliati sottili

Sale : Un paio di pizzichi abbondanti (assaggiare sempre)

Misto forte: Secondo i gusti

In bianco

Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di olio (tre a testa) in una padella.

Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e mettere il tonno (quello senz' olio, al naturale) + un paio di acciughe tritate.

Metterlo in padella a sfriggere un po' (attenzione che schizza !!!!!!!)

Versare nel pentolino i capperi (lavati), le olive nere, il sale.

Cuocere in una pentola gli spaghetti

Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Per arricchire il gusto, prima di versare in padella gli spaghetti, mettere a sfriggere (magari in un pentolino a parte) in un goccio di olio un po' di pangrattato. Poi aggiungerlo in padella e amalgamare il tutto.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 3 cucchiaini a testa (in bianco)

Tonno: Una scatola al naturale

Acciughe:due

Aglio: 3 spicchi tagliati sottili

Olive nere: A piacere

Sale : Un paio di pizzichi abbondanti (assaggiare sempre)

Pangrattato: Almeno un cucchiaio a testa

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_al_tonno.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_al_tonno_e_olive.html

La Pizza



Ingredienti per quattro persone:

Farina 00 : 500 grammi
Olio extra-vergine: 5 abbondanti cucchiaini
Sale : due cucchiaini e mezzo da tè
Zucchero : 1/2 cucchiaino da tè
Lievito : 1/2 panetto di lievito (25g / 2)
Acqua gasata : 1 bicchiere

Preparare la pasta:

Per non impastare sul tavolo si può usare un recipiente molto capiente.

Versare la farina e con le dita fare un buco al centro..

Versare l'olio extra-vergine

Il sale

Lo zucchero.

Mettere nel forno a microonde una tazza da tè di acqua gasata e scaldare per 20 secondi.

Stemperare 1/2 lievito e versare nell'impasto.

Impastare energicamente fino ad ottenere un impasto elastico, aggiungendo, se necessario, altra farina.

Quando si è prodotta una palla omogenea, asciugando il recipiente, se ne fa una croce sopra, si copre il contenitore con un panno e si mette nel forno preriscaldato al minimo durante l'impasto. (basta un solo minuto e poi spegnere)

NB: La temperatura più alta rispetto a quella d'ambiente serve solo per favorire la lievitazione.

Dopo tre o quattro ore la pasta è pronta per preparare la pizza o la focaccia

LA PIZZA AL POMODORO :

Usare la leccarda (che andrà messa poi al 3° livello a partire dal basso, ossia al centro del forno)

Mettere la carta forno (ce ne vorranno 2 pezzi per lungo)

Cospargere il fondo con un po' di olio (un cucchiaino c.ca) da stendere uniformemente con le mani.

Portare il forno a 200°

Mettere in forno ricoprendo l'impasto con pomodori, sale e olio e origano. (affondare il pomodoro con le dita nell'impasto)

Dopo c.ca 40 minuti, servendosi di un coltello, guardare se sotto è cotta. **Se non dovesse esserlo, portare la leccarda per qualche minuto al secondo livello (più vicino alla fiamma)**

Quando si è sicuri che sotto la pizza è cotta, togliere la leccarda dal forno e mettere il fiordilatte (precedentemente tagliuzzato a dadini, con una spolveratina di sale).

Rimettere nel forno al 3° livello (riducendo la temperatura a 150°) Ora deve fondersi la mozzarella.

Dopo qualche minuto (controllare a vista) spegnere il forno e, se piace la superficie un po' croccante, accendere qualche minuto il grill.

Si possono fare delle varianti, disponendo in superficie le patate (precedentemente fritte) oppure wurstel, oppure ancora le cipolle. (precedentemente soffritte nell'olio in padella). Ma perché la pizza non esca troppo secca, si consiglia sempre di aggiungere la mozzarella.

LA FOCACCIA :

Si consiglia di usare la dose doppia degli ingredienti usati per la pizza al pomodoro, anche perché la focaccia deve essere più alta. (vedi pizza ripiena)

Mettere sulla superficie un po' di olio e stendere uniformemente (con la mano fare i buchi premendo)
Mettere in forno a 200°.

Quando è cotta sotto (c.ca 40 minuti), accendere il grill .

Appena si è un po' dorata, togliere dal forno la teglia, cospargere con acqua e olio la superficie e rimettere la leccarda in forno invertendo il senso .Quando si è dorata uniformemente, la focaccia è pronta.

LA PIZZA RIPIENA :

Poiché per la focaccia ripiena occorrono due strati di pasta , gli ingredienti vengono raddoppiati

Ingredienti per quattro persone:

Farina 00 : 1 kg

Olio extra-vergine: 10 abbondanti cucchiari

Sale : 5 cucchiaini da tè

Zucchero : Un cucchiaino da tè

Lievito : 1 panetto di lievito (25g)

Acqua gasata : 2 bicchieri

NB. Si possono preparare vari tipi di ripieno, in questo caso si divide la pasta in due pezzi, uno per il fondo, l'altro per la copertura. Praticamente però, sembra essere più semplice stendere l'impasto sulla leccarda e farne uscire per metà fuori. Mettere il ripieno scelto tra i vari possibili, e quindi ricoprire piegando la parte che fuoriesce dalla leccarda sul ripieno.

Per il resto, vedi le modalità di cottura della focaccia.

NB: Per chiuderla, fare sempre in modo che la parte di sotto si sovrapponga allo strato superiore, onde evitare che fuoriesca il ripieno durante la cottura.

Esempi di ripieni : Prosciutto cotto e galbanone

Prosciutto crudo e fiordilatte

Speck e scamorza affumicata

Ripieno misto (acquistato appositamente in salumeria)

Scarola (precedentemente pulita e lessata)

Alici, mozzarella e fiori di zucca

Melanzane grigliate, mozzarella, pomodorini, pizzico di parmigiano.

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-impasto_per_la_pizza_-ricetta_base-.html

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_inglese-pizza_margherita_3.htm

<http://www.ricettepercucinare.com/ricerca.php>

http://www.theitaliantaste.com/italian-cooking/pizza/ricette_recipes/pizza_010_pizza_con_le_patate.php

<http://www.spadellare.com/index.php?module=articles&func=display&ptid=10&aid=403>

http://www.video.mediaset.it/video/studioaperto/cotto_e_mangiato/183162/focacce-ripiene.html

<http://www.gustissimo.it/ricette/focacce/focaccia-di-patate.htm>

La Pasta e broccoli



Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di olio in un pentolino.
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo dal pentolino.
Mettere i broccoli (appena presi dal congelatore)
Aggiungere un dado e peperoncino e fare scongelare i broccoli a fiamma alta.
Tagliare, servendosi di una forbice, eventuali pezzi grossi.
Aggiungere un po' d'acqua di bottiglia (fino a scarso meta' pentolino)
Continuare la cottura a fuoco lento.

Anche il giorno dopo, aggiungere acqua di bottiglia.
Quando bolle, buttare le conchiglie o orecchiette o pasta sarda
Controllare se va aggiunto il sale.
Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si e' ancora raggiunta la cottura.

Ingredienti per tre persone:

Olio extra-vergine d'oliva : 6 cucchiari
Aglio: 3 grossi spicchi tagliati a fettine
Broccoli surgelati: Una decina di fiori di broccoli c.ca
Dado: 1 dado da brodo.
Sale : un paio di abbondanti pizzichi (aggiungerne se necessario)
Pasta: da 70 a 100 g a testa (a seconda dell'appetito)

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_broccoli.html

Gnocchi al pignatiello



Gli ingredienti sono per tre persone (tre pignatielli) :

Preparare un sugo con , cipolla, sedano e polpa di pomodoro (al posto della passata)

(Per 3 persone ho usato poco piu' di una 1/2 carota, un costone di sedano di 7 o 8 cm , e poco piu' di un quarto di una cipolla di media grandezza. Poi ho usato 2 scatole di pelati , tagliati a pezzetti prima di immetterli nella pentola e un dado).

Tagliare a dadini il fiordilatte (spolverandolo con un po' di sale)

Preparare 2 foglioline di basilico (per ciascun pignatiello)

Grattugiare un po' di parmigiano.

Mettere in ciascun pignatiello 5 cucchiaini del sugo preparato.

Mettere a bollire l'acqua in una pentola abbastanza grande.

Buttare in acqua bollente c.ca 250 g. di gnocchi a persona.

Bastano pochissimi minuti per la cottura (Quando sono cotti galleggiano)

Colarli, (conservando un po' di acqua di cottura per diluire con un cucchiaino(se necessario) il sugo nel fondo del pignatiello)

Rimettere in pentola gli gnocchi e versarvi sopra il rimanente sugo e i dadini di fiordilatte. (il sugo deve abbondare)

Girare in pentola e mettere nei pignatielli.

Preriscaldare alla max temperatura il forno (almeno 10 min prima)

Portare a 180° e inserire i pignatielli a meta' altezza sulla grata (3° livello dal fondo)

Lasciare cuocere per c.ca 10 min .

Tirare fuori dal forno, mettere il parmigiano e il basilico e accendere il grill. Per c.ca 5 minuti.

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-spaghetti_con_melanzane.html

La Pasta al pesto



Togliere dal congelatore una vaschetta di pesto già preparato (basilico-aglio-olio-sale) e fare scongelare in un piatto.(in alternativa utilizzare un vasetto di pesto già pronto)
Aggiungere pinoli (tritati con la mezzaluna sul tagliere) un po' d'olio crudo e parmigiano.
Mettere la pentola sul fuoco e aspettare l'ebollizione.
Nel frattempo tagliare un paio di grosse patate a pezzetti piccolini.
Mettere le patate in pentola quando bolle l'acqua, un attimo prima degli spaghetti.
Quando gli spaghetti sono al dente, colare e versare in pentola il pesto.

Ingredienti per tre persone:

Pesto : Una vaschetta (o un barattolo) di pesto pronto

Pinoli : Mezzo scatolino o poco più.

Olio extra-vergine d'oliva : 2 o tre cucchiari

Parmigiano: Un paio di cucchiari di parmigiano appena grattugiato.

Patate: 2 grosse patate tagliate a tocchetti " piccolini" (importante perche' si devono cuocere nello stesso tempo di cottura della pasta)

Sale : Per la cottura della pasta 4 cucchiaini da the (abbondanti) poi....assaggiarePe

Pasta: da 70 a 100 g a testa (a seconda dell'appetito)

<http://www.mangiareinliguria.it/consorziopestogenovese/pestogenovese.php>

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-linguine_al_pesto_genovese.html

Le Olive fritte



PRIMA VERSIONE :

Tritate finemente la cipolla e rosolatela in una padella con olio. Dopo qualche minuto aggiungete le olive nere. Tenetele a fuoco vivo per 5 minuti e servitele in tavola, calde.

Ingredienti per quattro persone:

Olive nere :500 gr. di olive nere
Cipolla bianca una
olio d'oliva extravergine .abbondante

SECONDA VERSIONE :

Le olive possono essere preparate con una variante. Anzichè usare la cipolla si può utilizzare aglio ed origano. Basterà allora soffriggere 2 spicchi d'aglio interi, aggiungere le olive e spruzzare con l'aceto. Quando questo sarà evaporato, potrete spolverare le olive con un poco d'origano. Servitele in tavola sempre calde. BUON APPETITO !

Ingredienti per quattro persone:

Olive nere :500 gr. di olive nere
olio d'oliva extravergine :non abbondare
Aglio:2 spicchi
Aceto: 1/2 bicchiere
Origano :Un paio di pizzichi abbondanti

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_calabrese-olive_fritte.htm

http://www.agricolagiordano.it/old/ricette/olive_fritte.htm

Spaghetti alla Procida



Se il polpo e' fresco, mettere almeno un'ora in freezer.

Poi immergere per tre volte in acqua bollente.

Fare cuocere il polpo per 1 ora e mezza.

Preparare un soffritto d'aglio (tre spicchi) in abbondante olio extra-vergine d'oliva.

Nel frattempo il polpo cotto va tagliato e versato in padella.

Dopo un po' aggiungere i pomodorini tagliati a spicchi e, se piace un po' di peperoncino oltre al sale (ovviamente).

Nell'acqua di cottura del polpo (portata ad ebollizione) aggiungere il sale per la cottura degli spaghetti.

Colarli quando sono al dente, conservando un po' di acqua di cottura.

Versare in padella gli spaghetti colati, aggiungendo un po' d'acqua di cottura, più un'abbondante spolverata di prezzemolo

Ingredienti per 3 persone:

Polpo: Uno di media grandezza

Aglio: 3 spicchi

Olio extra-vergine: abbondante

Pomodorini: una quindicina di ciliegine

Spaghetti: 300 grammi

Prezzemolo: una abbondante spolverata

Peperoncino: a seconda dei gusti

http://www.video.mediaset.it/video/studioaperto/cotto_e_mangiato/171753/spaghetti-alla-procida.html#tc-s1-c2-o1-p1

Spaghetti alla carbomais



Tagliare a fettine la cipolla e metterla a soffriggere insieme all'aglio in qualche cucchiaio di olio in una padella.

Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e lasciare raffreddare.

Sciacquare il mais (una mezza scatola)

Versare il mais in padella con un po' di sale e un po' di misto forte (spaghetтата).

Cuocere c.ca 100 gr. a testa di spaghetti.

Sbattere due uova a parte.

Quando gli spaghetti sono quasi cotti, versarli in padella.

Aggiungere le uova sbattute e amalgamare il tutto, fino alla completa cottura dell'uovo.

Mettere qualche fogliolina di prezzemolo.

Ingredienti per 3 persone :

cipolla: meno della meta' di una cipolla di media grandezza

aglio : due o tre spicchi

olio: un paio di cucchiari a testa:

mais: 1/2 scatola

peperoncino o misto forte: secondo i gusti

spaghetti: 280-300 grammi

uova: due

prezzemolo: una spolveratina

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-fettuccine_al_mais.html

<http://www.cucinare.meglio.it/ricette-a-base-di.htm?q=mais>

La Pasta e piselli



Mettere a soffriggere la cipolla in qualche cucchiaino di olio in un pentolino.

Nel frattempo cuocere i piselli appena tolti dal congelatore (meglio di quelli in scatola) mettendoli in un piatto di vetro per il microonde (con un po' di acqua e un po' di sale).

Impostare il forno = 6 min.- microonde- 100 P

Quando la cipolla è a metà doratura, mettere un po' di prosciutto cotto o crudo o un po' di pancetta a rosolare con la cipolla (senza ancora aggiungere altro)

Quando si è imbrunito il "tutto", aggiungere i piselli con tutta la loro acqua, un dado e fare stare un po' a fiamma alta.

Aggiunger due o tre dita di acqua (sufficiente a coprire i piselli), coprire la pentola e alzare la fiamma per portare ad ebollizione.

Quando bolle, togliere il coperchio e abbassare la fiamma per far cuocere i piselli (una ventina di minuti circa dall'ebollizione).

Quando si è pronti per la cottura della pasta, aggiungere un po' di acqua (tenendo conto che serve per la cottura della stessa) e aggiustare di sale (riguardo alla quantità di acqua ricordarsi che è meglio doverne aggiungere un po' quando la pasta è ancora cruda, piuttosto che trovarsi con i tubetti già cotti e liquido in eccesso).

Quando bolle buttare i tubetti e far cuocere a fiamma bassa,

Ricorda : la pasta e piselli va servita leggermente brodosa, al contrario della pasta e ceci.

Ingredienti per tre persone :

Cipolla : ¼ di una cipolla di media grandezza

Piselli surgelati: xxx grammi (peso del prodotto surgelato)

Pancetta o prosciutto cotto : Un paio di vaschette di pancetta tagliata a tocchetti

Dado : uno

Tubetti : 300 grammi

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_piselli.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_piselli_-2-.html

<http://www.ideericette.it/ricettapasta-e-piselli/>

Bucatini alla carbonara



Preparazione

Far rosolare, in una padella con olio, la cipolla tritata e la pancetta tagliata a dadini; dopo alcuni minuti versate il vino bianco e lasciate evaporare lentamente.

Mentre la pasta si cuoce in acqua salata, frullate come per una frittata, le uova aggiungendo il parmigiano grattugiato e il pepe; una volta scolata la pasta, mettetela in una padella insieme alle uova che debbono cuocere fino a raggiungere il colore della pasta.

Versate sopra la cipolla ed i dadini di lardo pancetta e servite.

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 g di [pasta tipo bucatini](#)
- 3 [uova](#)
- 2 vaschette di pancetta tagliata a dadini
- 1 [cipollina](#)
- 1/2 bicchiere di [vino bianco](#)
- 300 g di [formaggio parmigiano](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#)

<http://www.ideericette.it/ricetta-spaghetti-alla-carbonara-di-melanzane/>

Ziti al forno con melanzane e mozzarella



Preparazione

Tagliare a pezzetti la melanzana e metterla in acqua e sale.

Strizzare le melanzane e metterle su un tagliere.

Friggere le melanzane in abbondante olio

Quando sono fritte, metterle in un piatto sopra della carta assorbente in modo che la carta assorba l'olio in eccesso

Preparare su tagliere un trito di aglio, cipolla e peperoncino.

Far stufare il trito in una padella con olio e un po' di acqua

Aggiungere il pomodoro e far cuocere un po'

Aggiungere le melanzane fritte e continuare la cottura

Quando il sugo è a fine cottura aggiungere il basilico a pezzetti

Nel frattempo pesare e spezzare la pasta. Far cuocere la pasta in acqua salata bollente

Prendere la mozzarella e tagliarla a dadini, unire qualche fogliolina di basilico

Quando la pasta è cotta, scolarla e saltarla in padella con il sugo di melanzane

A questo punto prendere una pirofila da forno.

Mettere sul fondo qualche pezzetto di mozzarella

Fare uno strato di pasta spolverizzando di formaggio grattugiato misto, disponendo sopra altra mozzarella a pezzetti e qualche fogliolina di basilico.

Continuare così alternando lo strato di pasta al formaggio grattugiato, la mozzarella e il basilico in modo da creare 2-3 strati

Potete spolverizzare anche con qualche scaglia di parmigiano e, se volete rendere la pasta al forno più croccante, disponete sopra qualche fiocchetto di burro

Mettete in forno caldo circa 20 minuti in modo che la mozzarella si sciolga e la pasta diventi croccante

Tagliate a pezzi e servite! Se non vi fanno paura le calorie, spolverizzate con altro formaggio!!

Ingredienti per 3 persone:

- 270 gr di pasta formato ziti
- 1 melanzana
- 1 mozzarella
- pomodoro
- formaggio grattugiato misto (pecorino romano e parmigiano reggiano)
- basilico

Bucatini all'amatriciana (finta)



Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di olio in una padella.
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e mettere la pancetta a rosolare (in alternativa lo speck)
Quando la pancetta o lo speck hanno preso colore, mettere la polpa o i pelati (schiacciati)
Aggiungere un po' di forte.
Prima cuocere un po' a fiamma alta.
Poi fare asciugare passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.
Cuocere in una pentola i bucatini
Scaldare il sughetto .
Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Ingredienti per tre persone:

aglio : 3 spicchi

olio: 6 o 7 cucchiai

pancetta o speck : se prendi quella in vaschette, una vaschetta va bene per una o 2 persone

polpa di pomodoro: un barattolo intero

Misto forte: secondo i gusti

Bucatini: 270-300 grammi

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-bucatini_all-amatriciana.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_all-amatriciana.html

Paella



Mettere a soffriggere la cipolla.

Versare la Paella appena presa dal congelatore.

Mettere un dado.

Versare un po' d'acqua (un bicchiere c.ca- nb deve cuocerarsi il riso)

Se si gradisce, mettere un pelato o due pomodorini a persona.

Salare con una punta di sale.

Mettere il misto forte.

Se è possibile, aggiungere 2 o 3 cozze (a testa) precedentemente fatte aprire in una teglia a parte con un pizzico di sale.

Fare asciugare (versare un po' d'acqua se il riso non e' ancora cotto) passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.

Cottura c.ca 15-20 minuti.

Preparare qualche ora prima per fare insaporire..

Ingredienti per 3 persone:

Cipolla : poco più di un quarto di una cipolla di media grandezza.

Dado:uno

Acqua: un bicchiere di acqua naturale

Paella: 750 grammi di prodotto surgelato

Pomodoro: 3 pelati o 6 pomodorini

Misto forte: secondo i gusti

<http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-paella.html>

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-paella_al_pesce.html

Spaghetti alla puttanesca



Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di in una padella.
Quando l'aglio si e' imbrunito, toglierlo e mettere la polpa o i pelati (schiacciati)
Aggiungere un po' di forte.
Prima cuocere un po' a fiamma alta.
Aggiungere un po' di capperi (lavati) + olive nere tagliate a fettine
Poi fare asciugare passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.
Cuocere in una pentola gli spaghetti
Scaldare il sughetto .
Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Ingredienti per 3 persone :

spaghetti: 270-300 grammi
aglio: 3 spicchi
olio extravergine: 6 cucchiari c.ca
pomodoro: un barattolo di polpa o di pelati (schiacciati)
olive nere: secondo i gusti
capperi: secondo i gusti

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-vermicelli_alla_puttanesca.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-penne_alla_puttanesca.html

Spaghetti allo scoglio



La sera prima:

Togliere dal congelatore e passare in frigo il misto scoglio e le vongole (se congelate)

Il giorno della spaghetтата:

Fare aprire, in una teglia larga, 5 o 6 cozze a testa, aggiungendo un po' di sale.

Preparare un trito piuttosto fine a base di aglio e prezzemolo.

Mettere a soffriggere il trito in una padella.

Quando l'aglio si è imbrionito mettere il misto scoglio e le vongole (se scongelate) + ½ bicchiere di vino bianco, alzare la fiamma e coprire per qualche secondo..

Subito dopo, togliere il coperchio e fare sfumare il vino abbassando la fiamma.

A metà cottura mettere prima 2 o 3 pomodori pelati schiacciati- un po' di misto forte e poi le vongole (se in vasetto, con un po' di acqua del vasetto).

Fare asciugare.

Verso la fine aggiungere le cozze e farle insaporire.

Cuocere in una pentola gli spaghetti

Quando sono cotti colarli e saltarli in padella.

Ingredienti per 3 persone :

spaghetti : 270-300 grammi

misto scoglio: 300 grammi di prodotto congelato

vongole: un vasetto o una confezione di vongole congelate

cozze : una ventina

aglio: 3 spicchi

prezzemolo : un mazzetto da tritare con l'aglio

pomodoro: 2 o 3 pelati schiacciati.

vino bianco : ½ bicchiere

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-spaghetti_allo_scoglio.html

Spaghetti con le cozze



Tritare l'aglio e il prezzemolo e mettere a soffriggere in una padella con olio extravergine .
(l'aglio non va mai tolto)
Aggiungere le cozze tritate finemente (crude e aperte a mano)
Aggiungere ½ bicchiere di vino bianco e fare sfumare.
Aggiungere i pelati (un'intera scatola) e un po' di peperoncino.
Fare cuocere e aggiungere le cozze con il guscio (non cotte)
Salare all'occorrenza.

Ingredienti per tre persone:

Aglio : 3 spicchi

Prezzemolo: Un fascetto da tritare con l'aglio

Olio extra-vergine: 6-7 cucchiari

Cozze: 1 Kg c.ca (una 15 na a testa da tritare crude) il resto da aggiungere chiuse

Vino bianco: ½ bicchiere

Pomodori pelati: 1 scatola

Peperoncino: Se gradito

La Pasta e fagioli



Mettere a soffriggere la cipolla in qualche cucchiaino di olio in un pentolino.
Quando la cipolla si è dorata versare un'intera scatola di fagioli borlotti (o cannellini)
Se si usano i cannellini si può aggiungere un paio di cucchiaini di polpa o un paio di pelati.
Dopo un po' aggiungere un po' d'acqua di bottiglia e un dado.
Far cuocere a fuoco lento.

Anche il giorno dopo, scolare una parte dei fagioli e passarli. Versare il passato in pentola.
Aggiungere acqua di bottiglia.
Quando bolle, buttare la pasta mista.
Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si è ancora raggiunta la cottura.

Ingredienti per 3 persone:

cipolla: poco meno della metà di una cipolla di media grandezza
olio extra vergine : un paio di cucchiaini a testa
acqua naturale : poco più di un bicchiere
dado: uno
fagioli borlotti (scuri) o cannellini (chiari): una scatola
pasta mista : 270-300 grammi
pomodoro: qualche cucchiaino di polpa o un paio di pelati (se i fagioli sono i cannellini)

La Pasta e fagioli alla padovana

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_fagioli_padovana_-2-.html

Tritate finissimo l'aglio (1 spicchio) con una maniatina di prezzemolo quindi scaldate l'olio (3 cucchiaini) in una casseruolina, mettetevi il trito preparato e qualche fogliolina di rosmarino e dopo 30 minuti, unite la farina.

Mantenete la fiamma al minimo e mescolate continuamente per circa 2 minuti quindi, quando la farina comincia a scurirsi, bagnatela con la passata di pomodoro (2 cucchiaini) diluita in 1/2 tazza di acqua calda. Quando la salsa riprende il bollore, versate la scatola (250g) di fagioli borlotti, mescolate bene e aggiungete un po' di misto forte.

Quando i fagioli si sono insaporiti, aggiungere un po' di acqua e un dado e fare cuocere i fagioli.
(scolarne un po' e passarli al fine prima di buttarla la pasta)

Buttate la pasta e fatela cuocere, mescolandola spesso.

Lasciate un po' intiepidire la minestra prima di servirla, spolverata di parmigiano grattugiato.

Tranne che nella versione veneta, la pasta e fagioli non viene completata con il formaggio ma piuttosto con una macinata di pepe o con un filo di olio crudo

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 250 g di [fagioli borlotti secchi](#)
- 180 g di [pasta tipo ditalini](#)
- 1 cucchiaio di [farina](#)
- 3 cucchiaini di [olio d'oliva extra-vergine](#)
- 2 cucchiaini di [passata di pomodoro](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- [Rosmarino](#)
- [Prezzemolo](#)
- [Formaggio parmigiano grattugiato](#)

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_mista_con_gamberi_fagioli_e_zucchine.html

Vedi pasta e fagioli con le cozze

La Pasta e fagioli con le cozze



se cozze fresche:

Lavare accuratamente le cozze in acqua corrente.

Metterle (con il loro guscio) in una ampia padella in cui avremo versato un cucchiaino d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato ed il vino bianco.

Incoperchiare, alzare la fiamma ed attendere che i mitili si aprano;

se cozze congelate:

Scongelare (nel microonde-programma scongelamento rapido)

Mettere in un pentolino dove si è soffritto uno spicchio d'aglio .

Dopo un po' aggiungere il vino.

Fare sfumare a fuoco lento.

Le cozze vanno tenute in una scodella coperte del loro liquido d'apertura (o sughetto) opportunamente filtrato con un setaccio strettissimo.

Passare i fagioli (3/4 della scatola) servendosi del tritatutto per ottenerne una densa crema.

In un'alta e capace pentola versiamo:

il rimanente olio (6 cucchiaini) con uno spicchio d'aglio schiacciato e la mezza cipolla tritata;

Fare imbiondire il tutto ed eliminare poi l'aglio, spezzettare i pomodorini, versarli nel soffritto e portare a cottura la salsetta a fiamma bassa in 10 minuti.

Subito dopo aggiungere il dado e un po' di pepe , il prezzemolo tritato e versare la purea di fagioli ed il solo liquido di cottura delle cozze;

Intanto portare ad ebollizione un po' d'acqua naturale (in un pentolino a parte)

Versare la pasta, mescolare ed aggiungendo poco alla volta qualche mestolino di acqua bollente portare a cottura la pasta, a mo' di risotto.

A cottura ultimata aggiungere tutte le cozze ed abbondante pepe macinato al momento, rimestare delicatamente ed impiattare versando su ogni porzione un sottile filo d'olio; servire accompagnando il piatto con l'altra meta' della cipolla cruda affettata sottilmente

Vini adatti: rossi corposi.

Ingredienti per 4 persone:

cozze : *1 kg 8fresche) 300 g (surgelate)*

fagioli cannelli lessati : *una scatola*

pomodorini tipo ciliegine: *quattro*

aglio: *2 spicchi*

cipolla di tropea : *1 cipolla*

vino bianco : *più di mezzo bicchiere*

olio d'oliva: *6-7 cucchiaini*

prezzemolo: *un ciuffo*

dado: *uno*

pepe: *secondo i gusti*

pasta corta: *formato ditalini. 360-400 grammi*

<http://www.odealvino.com/pesce/pasta-e-fagioli-con-le-cozze.html>

Pollo alla salsa di tonno

PREPARAZIONE DELLA SALSIA

Ingredienti:

Tonno sott'olio: *una scatola*

Acciughe : *tre*

Tuorli di uova sode : *tre*

Limone: *uno*

Olio d'oliva: *uno "spruzzo"*

1. Pulire le acciughe, sgocciolare il tonno e passarli al mixer con i tuorli sodi.
2. Allungare la salsa ottenuta con olio e succo di limone.

PREPARAZIONE DEL POLLO

3. In una casseruola scaldate tre cucchiaini d'olio e rosolatevi delicatamente il pollo.
4. Spruzzatelo con un bicchiere di vino bianco e lasciatelo evaporare.
5. Dopo alcuni minuti salate (un dado), pepate (misto forte), aggiungete una foglia d'alloro e uno spicchio d'aglio interi, **cipolla, carota e sedano ben tritati.**
6. Coprite il recipiente e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per circa un'ora.
7. Nel frattempo preparate la salsa di tonno.
8. Ritirate il recipiente dal forno, togliete il pollo, filtrate al passino il fondo di cottura e unitelo alla salsa.
9. Tagliate il pollo freddo a pezzi, disponeteli sul piatto da portata, copriteli di salsa.
10. Tenete in frigo 2 ore.
11. Il piatto richiede i vini bianchi

Ingredienti per tre persone:

pollo : *uno*

carote : *una*

cipolla: *una*

aglio: *uno spicchio*

sedano: *un costone*

vino: *un bicchiere di bianco*

dado : *uno*

alloro: *una foglia*

Pollo fritto all'americana



Il problema con il pollo fritto all'americana è ottenere che il pollo si cuocia bene: per questo l'ideale sarebbe lasciare i fusi di pollo in marinata tutta la notte, e comunque non meno di 2 ore. Togliete la pelle ai fusi di pollo, altrimenti lasciatela tranquillamente

La marinata la prepariamo con il succo di limone e il misto forte e un po' di sale

Sistamate le cosce di pollo in modo che siano ben immerse, coprite e lasciate marinare in frigorifero. Quando è il momento di cucinare le cosce di pollo, dovrebbero essere diventate di colore abbastanza chiaro perchè cotte nel limone.

Fate friggere i fusi di pollo, così come sono per 10, anche 15 minuti in olio bollente. (in una pentola alta) **Attenzione, perché a contatto con il limone l'olio schiumerà molto.**

Ripassare i fusi di pollo nella marinata, per farli insaporire ancora un pochino, poi nell'uovo sbattuto con una presa di sale.

Rotolatelo per bene nel *misto di farine*.

Finalmente friggete il pollo all'americana, sempre nel medesimo olio bollente, e rigorosamente immerso, per altri 10 minuti. Ed ecco il pollo fritto all'americana: croccante e ben dorato.

Salate leggermente e servite.

Si può mangiare caldo o freddo: come preferite

Ingredienti:

pollo: *cosce o altri pezzi di pollo tranciati*

limone : *1 o 2*

uovo: *uno*

misto forte : *secondo i gusti*

olio di semi: *abbastanza da coprire il pollo*

farina di grano : *una ciotola*

farina di mais: *una ciotola*

Cetrioli alle olive



Tagliate a fettine i cetrioli, salateli e lasciateliriposare mezz'ora in uno scolaverdure in modo che perdano la loro acqua di vegetazione amarognola.

Sgocciolateli e sistemateli in un'insalatiera.

Cospargeteli con l'aneto tritato e condite con unucchiaio abbondante di succo di limone e uno d'olio

Unite le olive nere snocciolate tagliate in quattro

Regolate il sale se occorre, mescolate, lasciate isaporire alcuni minuti e servite.

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 2 [cetrioli](#)
- 20 [olive nere](#)
- 1 [limone](#)
- [Aneto tritato](#)
- 1 cucchiaio di [olio d'oliva](#)
- [Sale](#)

<http://www.cucinare.meglio.it/ricette-a-base-di.htm?q=cetrioli>

La Pasta e lenticchie



Mettere a soffriggere la cipolla in qualche cucchiaio di olio (qualche spicchio tagliato sottile) in un pentolino. Quando la cipolla si è dorata, mettere tre cucchiai abbondanti di lenticchie a persona (di quelle secche in scatola).

Fare soffriggere un po' le lenticchie nella cipolla.

Versare un po' d'acqua (un paio di dita a coprire le lenticchie)

Mettere un dado e coprire la pentola col coperchio per fare bollire.

Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma e far cuocere

(ci vorrà più tempo dei piselli per cuocere perché le lenticchie sono secche, mentre i piselli surgelati erano già cotti)

Anche il giorno dopo:

Quando si è pronti per cuocere la pasta, aggiungere ancora un po' d'acqua e portare all'ebollizione.

(Tener conto che è meglio metterne poca, per poi aggiungerla se la pasta non ha raggiunto la cottura.)
cottura.

Ingredienti per tre persone:

cipolla: poco più di un quarto di una cipolla media

olio extravergine: 2 cucchiai a testa

lenticchie: 3 cucchiai a testa= 9 di lenticchie secche

dado: uno

[http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestra di pasta e lenticchie.html](http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestra_di_pasta_e_lenticchie.html)

[http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta e lenticchie -2-.html](http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_lenticchie_-2-.html)

La Pasta e ceci



Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di olio (qualche spicchio tagliato sottile) in un pentolino.
(se si vuole con un po' di pancetta o un rametto di rosmarino)
Nel frattempo sgusciare i ceci (un'intera scatola) e schiacciarne un terzo circa.
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo dal pentolino.(cosi' pure il rosmarino)
Versare i ceci nel pentolino con tre cucchiaini di polpa di pomodoro
Dopo un po' aggiungere un po' d'acqua di bottiglia e un dado.
Far cuocere a fuoco lento.

Anche il giorno dopo:

Aggiungere acqua di bottiglia.

Quando bolle, buttare la pasta mista

Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si e' ancora raggiunta la cottura.

Ingredienti per tre persone:

aglio: 3 spicchi tagliati sottili

olio extravergine: 2 cucchiaini a testa

pancetta :una vaschetta di pancetta tagliata a dadini

rosmarino: un rametto (in alternativa alla pancetta)

ceci: una scatola di ceci sgusciati a mano (per circa 1/3 schiacciati con la forchetta)

pomodoro: tre cucchiaini di polpa

dado: uno

pasta mista: 270-300 grammi

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_ceci.html

Penne all'arrabbiata



Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaio di olio (un paio a testa) in un pentolino.
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo.
Versare nel pentolino una scatola di polpa di pomodoro o di pelati (schiacciati a mano) il sale e un po' di misto forte.
Cuocere in una pentola le penne.
Quando sono cotte colarle e versare il sughetto riscaldato direttamente in pentola.
Lasciare asciugare sul fornello.

Ingredienti per tre persone:

aglio : 3 spicchi

olio extravergine : 2 cucchiari a testa

polpa di pomodori: una scatola (o una scatola di pelati)

sale fino: 4 cucchiaini abbondanti da thè nell'acqua + un paio di pizzichi nel sugo (assaggiare)

misto forte: abbondante

penne : 270-300 grammi

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-penne_all-arrabbiata.html

La Pasta e zucchine



Tagliare (senza sbucciare) le zucchine a fettine (le più piccole dividerle a metà, le più grandi per quattro)
Mettere in padella e versare 3 abbondanti giri d'olio.
Salare.
Cuocere la pasta.
Quando bolle, scolare.
Saltare la pasta in padella.

Ingredienti per tre persone:

Zucchine: **tre**
Olio extravergine: **tre abbondanti giri in padella**
Sale fino: 4 cucchiaini da tè in acqua + un paio di abbondanti pizzichi per le zucchine (assaggiare)
Pasta : 270-300 grammi

Facoltativo:

cipollina novella : **una**
pesto: **un cucchiaino**
provola affumicata : **un pezzettino**

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_zucchine_-2-.html

La Pasta e zucca



Tagliare a quadretti piccini la zucca (senza seme)
Mettere a soffriggere l'aglio in qualche cucchiaino di olio (qualche spicchio tagliato sottile) in un pentolino.
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo dal pentolino.
Versare i pezzi di zucca nel pentolino con il pomodoro
Aggiungere il misto forte.
Dopo un po' aggiungere un po' d'acqua di bottiglia e un dado.
Far cuocere a fuoco lento, fino a che non si e' ammorbidita la zucca.

Anche il giorno dopo, aggiungere acqua di bottiglia.
Quando bolle, buttare la pasta mista
Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si e' ancora raggiunta la cottura.
5 minuti prima di servire , aggiungere un'abbondante spolverata di prezzemolo.

Ingredienti per 3 persone :

zucca: 550 grammi
aglio: 3 spicchi
olio extravergine: 2 cucchiaini a testa
pomodoro: 2 cucchiaini di polpa o due pelati
misto forte : a piacere
dado : uno
pasta mista: 270-300 grammi
prezzemolo:abbondante

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_e_zucca.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pasta_alla_zucca.html

Lasagne al pesto



Il pesto :

Si fanno scongelare cinque confezioni di pesto surgelato (l'equivalente di 4 o 5 vasetti di pesto già pronto)
Si mettono in un recipiente capiente con olio extravergine, pinoli tritati, parmigiano, circa 250 g di becciamelle e latte (quanto basta per ottenere, mescolando il tutto, una miscela semiliquida).

Scottare le lasagne:

Mettere in un recipiente acqua, sale, olio (2 cucchiaini) e portare ad ebollizione.
Portare quindi su fiamma bassa e immergere le lasagne 3 alla volta per cinque minuti.
Fare asciugare su un panno (senza farle attaccare)

Preparazione delle lasagne al pesto:

Si prende una teglia da forno, si prepara il fondo con carta-forno e si versa un po' del pesto (liquido) preparato.

Si prepara un primo strato di lasagne (3 lasagne o comunque il necessario a coprire la superficie della teglia).

Su questo primo strato di lasagne si versa un ulteriore strato di pesto liquido, si "spruzza" qua e là un po' di becciamelle, si spolvera uniformemente su tutta la superficie del parmigiano grattugiato.

Si prepara un successivo strato di lasagne e così via, fino a circa 5 strati di lasagne (**se ciascuno è di tre lasagne, totale= quindici**).

Sull'ultimo strato (ossia quello più superficiale) stendere uno strato di pesto + uno di becciamelle (questa volta uniforme) e un'abbondante strato di parmigiano.

Infornare a 180° (al secondo livello dal basso) per circa ½ ora.
Passare al grill per 5 minuti circa per fare un po' di crosta in superficie.

Ingredienti per 6-7 persone :

(da queste dosi, infatti, ne vien fuori una teglia da cui possono essere estratte 6-7 porzioni)

Pesto: 5 vaschette di pesto surgelato

Becciamelle: 1 confezione da 500 (se ne usano 350-400 grammi)

Pinoli: Circa 50 grammi

olio extravergine: il necessario

lasagne: 15 sfoglie di lasagne già pronte da infornare (ma che si suggerisce cmq di scottare)

parmigiano: il necessario

<http://www.gingerandtomato.com/per-vegetariani/lasagne-al-pesto/>

<http://diariodicucina.myblog.it/archive/2009/04/22/lasagne-al-pesto.html>

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-lasagne_al_pesto_-2-.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-lasagne_al_pesto.html

La Pasta e patate



Tagliare le patate (crude e sbucciate) in piccoli tocchetti.
Mettere a soffriggere la cipolla in qualche cucchiaino di olio
Quando la cipolla si è dorata versare le patate.
Dopo un po' aggiungere 2 o 3 pelati o qualche cucchiaino di polpa di pomodoro
Dopo un po' aggiungere un po' d'acqua di bottiglia e un dado. (Niente forte)
Far cuocere a fuoco lento fino alla cottura delle patate (vedi lenticchie e legumi crudi).

Anche il giorno dopo, aggiungere acqua di bottiglia.
Quando bolle, buttare la pasta mista
Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si è ancora raggiunta la cottura.

Ingredienti per tre persone:

patate bianche: 3 grosse patate
cipolla: poco meno della metà di una cipolla di media grandezza
oli extravergine: 6-7 cucchiaini
pomodoro: 2 o 3 pelati o 2 o 3 cucchiaini di polpa
dado: uno
pasta mista: 270-300 grammi

<http://www.ideericette.it/ricetta-pasta-e-patate/>

[http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestra di pasta e patate.html](http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestra_di_pasta_e_patate.html)

<http://piscicellivincenzo.myblog.it/archive/2009/04/22/ricetta-pasta-e-patate-al-forno.html>

Pasta con le melanzane



Mettere a soffriggere l'aglio , tagliato sottile, in qualche cucchiaio di olio (un po' più del solito perché le melanzane assorbono olio) in una padella.

Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo e mettere le melanzane

Versare nel pentolino una scatola di polpa di pomodoro o di pelati (schiacciati a mano) il sale (niente forte).

Cuocere un po' a fiamma alta.

Poi fare asciugare passando sul fornello piccolo a fiamma bassa.

Cuocere in una pentola la pasta.

Quando è cotta colarla e saltarla in padella.

Ingredienti per 3 persone:

aglio: 3 spicchi

olio extravergine : una decina di cucchiai (le melanzane lo assorbono molto)

melanzane : un paio

pomodoro: una scatola di polpa-o pomodorini o pelati schiacciati

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-spaghetti_con_melanzane.html

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_siciliana-pastasciutta_con_le_melanzane_fritte.htm

La frittata di scammaro



Sciogliere i capperi per dissalarli. poi, scolateli e tritateli grossolanamente.

Fate scaldare 4 cucchiaini di olio in una padella e mettetevi a stufare a fuoco lento le acciughe spezzate, le olive snocciate e tagliate in 2, i pinoli e i capperi.

Quando l'aglio è dorato rimuovetelo, aggiungete il prezzemolo tritato, il pepe e spegnete il fuoco.

Lessate la pasta in acqua normalmente salata e scolate ben al dente.

Versatela in una zuppiera e conditela con il sughero mescolando bene.

Mettete in una padella 3 cucchiaini di olio .

Versate gli spaghetti, (su fiamma alta per 1 minuto scarso) premeteli con il cucchiaio di legno per compattarli e livellateli bene.

Passarli sul fornello più piccolo e a fiamma bassa cuocere per tre minuti ciascuno i quattro bordi della padella.

(Fate cuocere a fuoco moderato finché il bordo non appare rosolato. Sinceratevi che sia ben dorata tutta la superficie inferiore sollevando appena un lembo con una forchetta. Quando lo è, girate la frittata aiutandovi con un coperchio e fatela di nuovo scivolare nella padella. Fate dorare anche la seconda faccia e infine rivoltatela sul piatto di portata.

Per un più appetitoso risultato, tostare un po' di pangrattato e versare negli spaghetti prima di mettere tutto in pentola.

Ingredienti per 3 persone:

aglio: *2 spicchi*

capperi : *25 grammi*

acciughe : *30 grammi*

olive nere di gaeta : *60 grammi*

pinoli: *30 grammi*

olio extravergine : *6-7 cucchiaini*

prezzemolo: *abbondante*

pepe: *secondo i gusti*

sale: *secondo i gusti*

spaghetti: *270-300 grammi*

pangrattato: *un'abbondante spolverata*

<http://www.youtube.com/watch?v=m9qoUy4dXNc>

http://www.ilgiornaledelcibo.it/ricette/ricetta-scheda.asp?scheda=Frittata+di+scammaro&id_ricetta=934

<http://lacucinadiflap.blogspot.com/2009/01/frittata-di-scammaro.html>

http://www.paesionline.it/cucinareg_regione_ricetta.asp?id=58

Pollo alla cacciatora



Pulite il vostro **pollo** e tagliatelo a pezzi lasciando la pelle che darà più sapore alla ricetta.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente e fate rosolare i pezzi di pollo da tutte e due le parti per circa 10 minuti finché saranno dorati.

A questo punto, aggiungete **la cipolla** tritata finemente e **l'aglio**, il **sedano** e le **carote** tritate, un pizzico di **sale**, il **pepe** ed il **rosmarino** lasciando soffriggere il tutto per almeno altri 5 minuti.

Quando tutto sarà ben colorito, versate sul pollo il **vino rosso** e lasciatelo evaporare.

Aggiungete quindi i **pomodori**, coprite con un coperchio e lasciate cuocere il tutto a fiamma moderata per almeno 30 minuti (o fino a che il pollo sarà ben cotto e morbido) durante i quali, se il pollo dovesse asciugarsi, aggiungerete un mestolo d'acqua calda o di brodo.

Una volta cotto, aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e servite ben caldo con un contorno di polenta o purea di patate.

Ingredienti:

Aglio: 1 spicchio

Cipolle: 1

Carote: 2

Olio : ½ bicchiere

Pepe: Una spolverata

Pollo: 1

Pomodori: 400 g di pelati o polpa

Prezzemolo: un ciuffo tritato

Rosmarino: 1 rametto

Sedano: 3 gambi

Vino: 1 bicchiere di rosso

<http://www.youtube.com/watch?v=QxmXOV7qxGo>

<http://www.misya.info/2007/04/27/pollo-alla-cacciatora.htm>

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_toscana-pollo_alla_cacciatora.htm

Patate alla griglia



Pelate le patate e tagliatele a fette sottilissime,
Preparate un po' di olio + un pizzico di sale + un po' di basilico tritato
Immergete nell'olio aromatizzato.
Scaldate molto bene la griglia
Cuocete le patate su entrambe i lati.
Servite le patate alla griglia caldissime: se si raffreddano perdono il loro fascino!

INGREDIENTI:

Patate rosse: due

Olio : 20 c.c.

Basilico: qualche foglia tritata

Sale: un pizzico

http://www.cucinaitaliana.info/ricettepag/secondi/secondi%20vegetariani/patate%20griglia/patate_griglia.htm

Fagioli all'ucelletto



Mettere a soffriggere l'aglio in un pentolino con due o tre foglie) .
Quando l'aglio si e' imbriondito, toglierlo dal pentolino.
Versare un trito di sedano (un pezzettino non troppo grande)
Dopo qualche minuto aggiungere qualche pomodorino o un po' di polpa con un po' di sale e di forte.
Quando il sughetto e' pronto, versare i fagioli in scatola (bianchi, ma anche i borlotti vanno bene)

Nota bene :

Se li si vuole mangiare col pane, i fagioli devono essere piuttosto asciutti, altrimenti, se se ne vuole fare una zuppetta, (tipo con...fresella sotto), al momento in cui si versa la scatola di fagioli, lasciar cadere anche un po' di "acquetta".

Quando i fagioli si sono insaporiti (quelli in scatola dovrebbero essere gia' cotti), fare una spruzzatina di origano e poi impiattare.

Ingredienti per tre persone:

aglio : 2 o 3 spicchi

sedano: un pezzo di costa (3-4 cm)

pomodoro: qualche pomodorino (4 o 5 a testa) o 3 cucchiari di polpa

olio extravergine: 2 cucchiari a testa

salvia: 3 foglie di salvia (o un rametto)

fagioli bianchi o borlotti: due scatole

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-fagioli_all-ucelletto_-4-.html

<http://www.cucinaericette.it/cucina-italiana/cucina-toscana/ricette/contorni/ricetta-fagioli-ucelletto.asp>

<http://ricette.giallozafferano.it/Fagioli-all-ucelletto.html>

Spaghetti o tagliatelle con lenticchie e speck



Immergere le lenticchie in acqua per mezz'ora.
Lavare le verdure(carota-sedano e cipolla) e mettere a rosolare in un filo d'olio.
Sgocciolare le lenticchie e versarle nella casseruola con lo speck.
Dopo un po' versare la polpa di pomodoro.
Versare acqua fino a coprire.
Portare ad ebollizione a fuoco moderato.
Salare e pepare, e coprire per continuare la cottura per 30 minuti circa.
Cuocere gli spaghetti.
Servire con un filo d'olio.

Consiglio: Al posto degli spaghetti , mi piace di piu' l'idea di usare le tagliatelle all'uovo.

Ingredienti per 4 persone:

Spaghetti : 400 g o tagliatelle all'uovo (12-13 nidi fanno c.ca 400 grammi)
Speck affettato: 150 g
Polpa di pomodoro :200 g
Lenticchie secche: 100 g
Carota: una
Sedano: ½ gambo
Cipolla: mezza
Olio extravergine: 2 cucchiaini a testa
Sale e pepe: secondo i gusti

Minestrone



Mettere a soffriggere la cipolla in qualche cucchiaino di olio in un pentolino.
Quando la cipolla si è imbrionita, mettere il minestrone (appena preso dal congelatore).
Fare stufare sul fornello medio a fiamma bassa.
Dopo qualche minuto aggiungere un po' d'acqua di bottiglia (fino a coprire).
Aggiungere un dado (senza forte) e continuare la cottura a fuoco lento, coprendo col coperchio fino a fare bollire.
Quando bolle, togliere il coperchio e continuare la cottura per c.ca ½ ora.

Anche il giorno dopo, aggiungere acqua di bottiglia.
Quando bolle, buttare la pasta.
Fare consumare l'acqua, eventualmente aggiungerla se non si è ancora raggiunta la cottura.

INGREDIENTI PER 3 PERSONE:

olio extravergine: un paio di cucchiaini a testa
cipolla: poco più di ¼ di una cipolla media
minestrone congelato: 300 grammi circa
dado: uno
pasta: tubetti o pasta mista 270-300 grammi

<http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestrone.html>

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestrone_semplice.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-minestrone_al_pesto.html

La Peperonata



Pulire, dopo averli ben lavati 4 o 5 peperoni (pulire anche all'interno)
Tagliarli a falde corte e larghe.
Mettere in padella .
Aggiungere una mezza cipolla tagliata a pezzetti.
Versare tre abbondanti "giri" d'olio.
Mettere sul fuoco a fiamma alta, girare e attendere qualche minuto.
Versare c.ca mezzo barattolo di polpa o pelati (c.ca 250 g) o pomodorini.
Aggiungere un dado (spezzettato) + 2 bicchieri c.ca d'acqua .
Quando ha preso il bollore, passare su fiamma media, girare bene.
Dopo c.ca 15-20 minuti abbassare la fiamma per fare asciugare.
Aggiustare di sale se necessario.

INGREDIENTI PER TRE PERSONE:

peperoni: 4 o 5

cipolla: mezza

olio extravergine: tre abbondanti "giri" di ...padella

polpa di pomodoro: mezzo barattolo ...c.ca 250 grammi o pomodorini

dado: uno

<http://www.cucinainsimpatia.net/viewtopic.php?f=48&t=2681>

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947qau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=peperonata+calabrese>

Ratatouille



Tagliare tutto a pezzi piccolini (a quadretti)
Aggiungere 1 dado-(niente forte)
un pizzico di maggiorana (o di basilico e una spolverata finale di prezzemolo).
Annaffiare con un bel po' di olio.
Mettere tutto sul fuoco e fare stufare.
(aggiustare di sale)

Ingredienti e dosi per 6 persone

- 1 [cipolla](#) (piccola)
- 1 [melanzana](#) (media lunga)
- 2 [zucchine](#) (medie lunghe)
- 3 [peperone giallo/rosso/verde](#)
- 2 [pomodori](#) (rossi) + ½ scatola di polpa
- 3 [patate](#) (bianche)
- maggiorana (o basilico e una spolverata finale di prezzemolo)
- dado + sale (il necessario)
- [Pepe](#)
- [Olio d'oliva](#) (6 giri di padella)

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-ratatouille_di_verdure.html

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-bruschette_con_ratatouille.html

<http://ricette.giallozafferano.it/Ratatouille.html>

Coniglio al rosmarino



Scongela la sera prima il coniglio.

Tagliare a pezzi, lavarlo e metterlo in una pentola con acqua e aceto (1/2-bicchiere aceto)

Lasciare riposare per almeno 3 ore.

Sciacquarlo e rimetterlo in pentola sul fuoco per fargli perdere l'acqua in eccesso.

Intanto mettere a soffriggere l'aglio in una casseruola.

Togliere l'aglio dorato.

Quando l'olio si è un po' raffreddato, mettere il coniglio e fare rosolare da ambo i lati (a fiamma bassa).

Quando si è "imbrunito un po'", mettere un ¾ di bicchiere di vino bianco (alzare la fiamma e mettere il coperchio)

Un minuto e poi togliere il coperchio e fare evaporare il vino.

Aggiungere un dado (spezzettato in pentola) e cinque rametti di rosmarino.

(il dado dovrebbe salare a sufficienza, ma dopo un po' assaggiare per verificare)

Continuare la cottura finché non si asciughi.

Ingredienti per 4 o 5 persone:

coniglio : *uno*

aceto: *½ bicchiere*

aglio: *2 o 3 spicchi*

olio extravergine: *tanto da inumidire il fondo della casseruola*

vino bianco: *¾ di bicchiere*

rosmarino: *cinque rametti*

dado: *uno*

sale: *secondo i gusti (assaggiare durante la cottura)*

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-coniglio_al_vino_bianco.html

http://www.ischiainformazioni.net/coniglio_ischitana.php

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947qau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=coniglio+all%27ischitana>

<http://ricette.giallozafferano.it/Coniglio-alla-Ligure.html>

Cosciotto di tacchino al forno



Accendere il forno 10 minuti prima al max.
Togliere la leccarda.
Preparare una teglia bassa con carta forno.
Togliere la pelle al cosciotto aiutandosi con le forbici.
Lavare il cosciotto sotto acqua corrente e adagiare nella teglia.
Coprire ambo i lati con gli aromi per arrosto.
Cospargere il tutto con olio.
Mettere un pochino di acqua.
Mettere in forno a 180°.
Girare durante la cottura (dopo un'ora c.ca)
Dopo un'altra ora c.ca rigirare, coprire e portare il forno a 150°.
Lasciare cuocere, anche le parti laterali con il vapore per c.ca mezz'ora
(non c'è bisogno di sale perché già salati gli aromi)

oppure

Accendere il forno 10 minuti prima al max.
Togliere la leccarda.
Preparare una teglia bassa con carta forno.
Togliere la pelle al cosciotto aiutandosi con le forbici.
Lavare il cosciotto sotto acqua corrente e adagiare nella teglia.
Cospargere il tutto con olio.
Versare un bicchiere di vino bianco.
Mettere diversi rametti di rosmarino.
Mettere (spezzettandolo) un dado.
Mettere in forno a 180°.
Girare durante la cottura (dopo un'ora c.ca)
Dopo un'altra ora c.ca rigirare, coprire e portare il forno a 150°.
Lasciare cuocere, anche le parti laterali con il vapore per c.ca mezz'ora
(non c'è bisogno di sale perché già c'è il dado)

Nota bene: Con questa seconda base, si possono cuocere tutti gli arrostiti "arrotolati in rete", polpettoni e spiedini.

Nota bene: In ambedue i casi, se si usano anche le patate, vanno queste tagliate a pezzi abbastanza grossi perché, data la lunga durata della cottura del tacchino, si sfalderebbero se fossero troppo piccole.

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-tacchino_al_forno.html

<http://www.youtube.com/watch?v=PgFNo1cc7xw>

http://www.mammapina.it/Secondi/Tacchino_al_forno.html

Focaccia di patate



Lessate le patate, (300 gr) scolatele e sbucciatele .
Passatele nello schiacciapatate e mescolatele alla farina e al lievito che avete sciolto in poca acqua tiepida.
Lavorate l'impasto aggiungendo dell'acqua a filo fino ad ottenere una pasta elastica e morbida.

Lavorate l'impasto con un matterello e disponetelo in una teglia unta d'olio. Coprite con un panno e fate lievitare per circa due ore. Irrorate con l'olio a filo, cospargete di sale e rosmarino e cuocete in forno già caldo a 200 gradi per circa 40 minuti.

Accorgimenti:

E' consigliabile lessare le patate con la buccia per evitare che "bevano" l'acqua di cottura. Ricordatevi però di lavarle molto bene prima di immergerle nell'acqua.

Ingredienti per 6-7 persone:

Farina 00 : 1000 gr.

Patate: 300 gr con la buccia

Lievito: un panetto di lievito 25 gr

Olio extra-vergine d'oliva : 10 cucchiaini

Sale : 5 cucchiaini da tè

Zucchero : 1 cucchiaino da tè

Acqua gasata : 2 bicchieri

Rosmarino: meglio se già tritato

<http://www.gustissimo.it/ricette/focacce/focaccia-di-patate.htm>

Torta di mele



In un recipiente capiente mettere:

Le uova con lo zucchero e mescolare.

Aggiungere il latte, il burro precedentemente fuso e mescolare.

Aggiungere la farina + il lievito setacciati con il passino stretto.

Mettere un pizzico di sale, la cannella ed impastare il tutto, magari servendosi di una frusta elettrica per evitare i grumi.

Versare il composto in una teglia foderata con carta forno.

Versarvi le mele e spolverare con un po' di zucchero (fa la crosticina).

Mettere in forno preriscaldato a 180°.

Cuocere per circa 1 ora e mezza.

Prima di servire, spolverare con zucchero a velo

Ingredienti :

Uova: 3

Mele: 1 kg (a tocchetti non troppo grandi)

Burro: 100 gr.

Zucchero: 300 gr

Farina 00: 300 gr

Latte: 200 cc

Lievito per dolci: 1 bustina

Zucchero a velo: una spolveratina

Sale: mezzo cucchiaino

Cannella: una fialetta

http://www.video.mediaset.it/video/cotto_e_mangiato/dolci/184527/torta-di-mele-allan-bay.html

<http://prontointavola.tgcom.it/wpmu/2009/10/22/torta-di-mele-la-piu-facile-e-la-tarte-tatin/>

[http://www.kucinare.it/ricetta/Torta di mele e cannella-1391.aspx](http://www.kucinare.it/ricetta/Torta%20di%20mele%20e%20cannella-1391.aspx)

<http://ricette.giallozafferano.it/Torta-rustica-di-mele.html>

Cozze ripiene



Ingredienti per 4 persone:

- Kg. 4 di cozze (di cui Kg. 1 per il ripieno);
- Gr. 300 di mortadella;
- 2 uova;
- gr. 150 di parmigiano;
- la mollica di un panino bagnato nel latte;
- un pizzico di maggiorana e di timo;
- sale q.b.;
- Kg. 500 di pelati;
- Peperoncino a piacere;

Preparazione del ripieno:

scegliere Kg. 1 di cozze tra le piu' piccole; aprirle a mano e prelevarne il contenuto; aggiungere tutti gli ingredienti di cui sopra ed inserirli nel mixer; tritare fino ad ottenere un impasto tipo polpette; se l'impasto è troppo molle, aggiungere pangrattato; viceversa, aggiungere un po' di olio.

Aprire e snervare le cozze piu' grandi da riempire senza staccare le due valve e lasciandovi il contenuto; inserire un po' di ripieno e richiudere ogni cozza.

Per la cottura, fare un battuto di aglio e prezzemolo, farlo soffriggere in olio, in un ampio tegame, senza far bruciare l'aglio; aggiungere il vino e far sfumare; aggiungere i pelati ed il peperoncino; sistemare le cozze l'una accanto all'altra ben strette e lasciar cuocere (per circa 40 minuti) fino a prosciugare il sugo (se necessario, aggiungere acqua, ma il sugo non dev'essere liquido).

<http://www.cucinaericette.it/ricetta-cozze-ripiene.asp>

<http://francescaspalluto.blogspot.com/2007/06/cozze-ripiene-alla-tarantina.html>

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947qau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=cozze+ripiene>

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_molisana-cozze_ripiene.htm

Cozze aperte al limone



Mettere le cozze in un tegame .
Un pizzico di sale (se necessario)
Coprire.
Accendere il fuoco e aspettare che si aprano.
Servire col limone

La 'Mpepata

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-cozze_al_limone.html

http://www.velocissimo.it/cozze_aperte_allampa.html

Pulite e raschiate accuratamente le cozze sotto l'acqua corrente.
Immergetele poi in una grande ciotola d'acqua fredda ed eliminate quelle che eventualmente galleggiano
Sciogliete 50 g di sale in 10 cl di acqua bollente e unitevi 1 l e 1/2 di acqua fredda.
Immergetevi le cozze e lasciatele riposare per circa 3 ore in frigorifero, o, comunque, in un luogo fresco, senza più smuoverle: si eliminerà così gran parte del sale naturale contenuto all'interno delle valve.
Circa 10 minuti prima di servire, mettete l'olio in una padella larga e dai bordi alti, unitevi l'aglio e il prezzemolo tritati, il peperoncino spezzettato, poco sale e pepe.
Scolate le cozze e sistematele nel recipiente, alternandole con fettine di limone.
Fate cuocere, a fiamma alta, finché tutte le valve si saranno aperte: scuotete la padella di tanto in tanto.
Servite le cozze subito con il loro liquido di cottura (non sarà più salato, grazie all'operazione di ammollo fatta prima).

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 1500 g di [cozze](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [olio d'oliva extra-vergine](#)
- 2 [limoni](#)
- Alcuni rametti di [prezzemolo](#)
- 1 [peperoncino secco](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#)

Zuppa di pesce ('ambress 'ambress)



Se volete realizzare una zuppa di cozze veloce ecco come fare:

Preparare un trito con l'aglio e il prezzemolo e mettere a soffriggere in padella con qualche cucchiaino di olio extravergine. Prima che si "indori", versare il vino bianco e lasciare sfumare. Poi versare la polpa, lasciare cuocere un po' e quindi versare (così come prese dal frigo) la zuppa, le cozze e i filetti di merluzzo (cercano di spezzarli il più possibile, prima di metterli in padella).

Aggiungere il "forte" e un po' di sale.

Se necessario, allungare un po' con l'acqua e aggiungere sale in base ai propri gusti.

Quando è pronto versare nei piatti in cui precedentemente si erano messi dei crostini o del pane tostato.

Aggiungere, se fa piacere, un filo di olio a crudo.

INGREDIENTI PER TRE PERSONE:

zuppa di cozze surgelata: una scatola da 500 gr.

filetto di merluzzo surgelato: 1 o 2

cozze: (se fresche un kg) se sgusciate e surgelate basta una confezione da 300 gr.

polpa: 3 cucchiaini

misto forte: secondo i propri gusti

sale: secondo i propri gusti

aglio: due grossi spicchi

prezzemolo: un bel fascetto

olio extravergine: qualche cucchiaino (6 circa)

vino bianco: mezzo bicchiere

Se le cozze sono fresche:

Mettere le cozze in un tegame .

Un pizzico di sale (se necessario)

Coprire.

Accendere il fuoco e aspettare che si aprano.

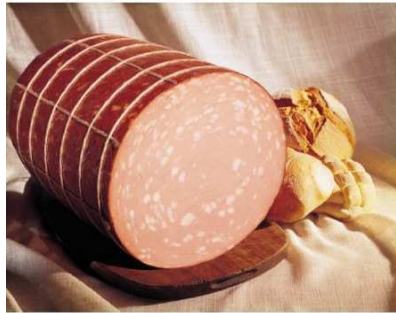
Mettere poi in padella assieme al resto, poco prima di servire.

<http://ricette.dialettando.com/ricette/2006070614562581828932.lasso>

<http://diariodicucina.myblog.it/archive/2008/02/24/zuppa-di-pesce-livornese-caciucco.html>

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947qau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=zuppa+di+pesce>

Penne alla mortadella



Mettere a soffriggere la mortadella tagliata a “tocchetti” piccolini, in un po’ di olio in padella (senza né aglio, né cipolla).

Cuocere le penne (rigate) o i rigatoni e scolarli al dente.

In un pentolino a parte mettere ad “abbrustolire” il pangrattato.

Quando la mortadella si è “dorata” un po’ , versare metà del pangrattato abbrustolito.

Quando si è colata la pasta, versarla e saltarla in padella, aggiungendo il resto del pangrattato e una generosa grattata di parmigiano.

INGREDIENTI PER TRE PERSONE:

Penne rigate: 270-300 gr

Mortadella: 1 etto tagliato “spesso”

Pangrattato: 3-4 cucchiaini colmi

Parmigiano: secondo i propri gusti.

<http://www.ricettariocucina.com/2010/07/pasta-con-mortadella.html>

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-penne_alla_mortadella.html

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947qau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=pasta+con+la+mortadella>

<http://www.ricettefaciliegustose.com/2009/02/pasta-alla-mortadella.html>

Arancini di riso alla siciliana



I piselli: Mettere i piselli nel forno a microonde e cuocere 6-7 min a 100 P (devono rimanere croccanti).

La carne :Preparate il sugo di carne: mettete in una casseruola, la **cipolla** ed il **sedano** e la **carota** tritati, fate rosolare, mettete **la carne** e bagnate con il **vino bianco**. Quando sarà evaporato, aggiungete un bicchiere di passata (o tritate due o tre pelati nel tritatutto con un po' di acqua), **un dado e pepate**. Cuocete una mezz'ora a fuoco basso e fare consumare.

Il riso: In una pentola lessate il **riso** in acqua (1 lt e 200 ml + aggiungere di volta in volta) salata (due cucchiaini da the di sale fino) , scolatelo. Quando si sarà raffreddato, versatevi (**il parmigiano**)* e il **tuorlo di tre uova** . Infine qualche cucchiaino (liquido) del sugo appena preparato per dare colore al riso. Controllare di sale. Stendere il riso su un piatto largo per farlo raffreddare.(almeno ½ ora)

Adesso procedete a formare gli arancini, prelevando una manata di riso raccogliendola sul palmo delle mani, formate un incavo profondo e con un cucchiaino inserite il ragù e uno o due dadini di mozzarella + un paio di piselli. Richiudete con un altro po' di riso e passate l'arancino nella farina, nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggerete in abbondante olio e non appena saranno dorati, scolate su carta assorbente . Se si raffreddano prima di servire a tavola, infornare per qualche minuto a 180°.

INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE:

riso tondo per timballi: 500 grammi

uova: 3 tuorli + 2 intere

** parmigiano grattugiato: 40-50 grammi*

pangrattato : 5 cucchiaini

caciocavallo tagliato a dadini o mozzarella: 100 grammi

pomodori (passata) : 1 bicchiere

carne di vitello macinato: 250 grammi

cipolla : poco più di un quarto di una cipolla media

gambo di sedano: uno non troppo grande

carota : una piccola

pisellini surgelati : 70 grammi

vino bianco: ½ bicchiere

olio d'oliva: 2 cucchiaini a testa per fare il sugo

olio di semi: il necessario per immergere gli arancini in un pentolino (almeno due alla volta)

sale e pepe: secondo i gusti

<http://www.colonialvoyage.com/ricette/it/italia/arancini.html>

<http://www.ricettedisicilia.net/piatti-unic/arancine-di-riso-con-carne/>

<http://ricette.giallozafferano.it/Arancini-di-riso.html>

Crema chantilly



Tra le creme usate in pasticceria per farcire e decorare, è senz'altro una delle preferite, poiché semplice, leggera e dal gusto squisito; spesso viene mischiata alla crema pasticcera, per renderla più delicata e leggera (“crema Diplomatica”)

Mettere la panna in un contenitore, poi con un coltellino ben affilato, tagliate la bacca di vaniglia per la sua lunghezza e, raschiando, togliete dal suo interno i piccoli semini neri: aggiungete bacca e semini alla panna, chiudete il contenitore con un coperchio e ponetelo in frigorifero per tutta la notte.

Filtrate la panna con un telo di lino o cotone, poi versatela in una ciotola alta e stretta e montatela con uno sbattitore; appena la panna sarà montata, sempre sbattendo, aggiungete gradatamente lo zucchero al velo.

INGREDIENTI :

panna fresca : 250 ml

vaniglia: 1 bacca o una bustina di vanillina o aroma di vaniglia in gocce.

zucchero a velo : 50 grammi

Crema diplomatica

Fate sobbollire il latte con una stecca di vaniglia (o se non l'avete, utilizzate una bustina di vanillina)

In una terrina, montare i tuorli con lo zucchero

Incorporare alle uova la farina setacciata. Versare ora il latte a filo nel composto con le uova e mescolate il tutto.

Trasferire il composto in un pentolino e cuocere la crema mescolando di continuo per non far creare grumi. Lasciate sobbollire finchè la crema non si addensa.

Appena la crema si sarà raffreddata, iniziate a montare la panna.

Incorporare dolcemente la panna alla crema pasticciera cercando di non smontare la crema chantilly. Mescolare il tutto dolcemente .

INGREDIENTI :

uova: 4 tuorli

farina 00 : 4 cucchiaini

zucchero a velo: 5 cucchiaini di zucchero

latte: 400 ml

limone o vaniglia: scorza di limone o una stecca di vaniglia

panna per dolci: 250 ml

Penne-patate-pancetta e pecorino



Lessare le patate e passarle per ottenere una purea.
Mettere a soffriggere l'aglio in padella.
Togliere l'aglio quando si è dorato e rosolare la pancetta.
Aggiungere le patate e uno schizzo di latte.
Un' abbondante grattata di pecorino.
Un paio di noci tritate.
Salare e pepare secondo i gusti.
Saltare le penne in padella, una volta colate.
Inpiattare e grattare ancora un po' di pecorino a crudo.

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE:

Aglio: 2 o 3 spicchi

Olio extravergine: un paio di cucchiari a testa

Penne rigate: 360-400 gr

Pancetta (meglio se affumicata) : Un paio di vaschette per un tot c.ca 150 g (tagliata a dadini)

Patate: due o tre

Pecorino: abbondante

Latte: Uno schizzo

<http://www.pomodororosso.it/ricette/pasta-patate-e-pancetta>

<http://www.ricettariocucina.com/2010/05/pasta-con-patate-e-pancetta.html>

<http://locabongaincucina.blogspot.com/2010/02/pasta-patate-e-pancetta.html>

Pollo allo spiedo



Inserire nel pollo un rametto di rosmarino e un'abbondante spolverata di aromi per arrosto.

Inserire il pollo nello "spiedo"

Legare il pollo allo spiedo con uno spago, facendo in modo che lo stesso tenga fermo, vicino al pollo i restanti rametti di rosmarino.

Bagnare con acqua la superficie del pollo e poi, ruotandolo, spolverare abbondantemente sulla superficie gli aromi per arrosto.

Inserire nel forno l'apposito sostegno e appoggiarvi lo spiedo (che ad una estremità andrà inserito in un foro nel forno).

Al primo livello posizionare la leccarda con carta forno (per raccogliere i grassi durante la cottura).

Cuocere per almeno un'ora e mezza accendendo il grill.

Ingredienti:

Pollo: 1 intero già pulito.

Rosmarino: 6 rametti

Aromi per arrosto: abbondanti

spago

http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-pollo_allo_spiedo.html

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947gau1&hl=it&ie=utf-8&oe=UTF-8&q=pollo+allo+spiedo>

<http://www.cucinarefacile.com/ricetta.asp?id=84>

Brodo vegetale



Mettere l'acqua in una pentola.

Inserire tutti gli ingredienti tagliati a tocchetti. Coprire la pentola con un coperchio.

Portare ad ebollizione.

Quando bolle, passare su fornello più piccolo e abbassare la fiamma.

Fare "pepetiare" fino a cottura delle verdure, restringendo il brodo che così risulterà più concentrato e saporito.

La cottura sarà per circa 3 ore e 1/2.

Controllare sempre di sale ed eventualmente aggiungerlo

Nella quantità di brodo necessaria mettere a cuocere la pastina (piccola: puntine-farfalline-anellini o lunga: capellini)

In ciascun piatto poi aggiungere un cucchiaino di olio a crudo.

Ingredienti per 6-8 persone:

(Il brodo vegetale può essere conservato in frigorifero per una settimana e se congelato, anche per 3 mesi)

Acqua di bottiglia (naturale): 3lt e ½ circa

Dadi : due

Sale: 2 cucchiaini da tè

Carota: 1 grande

Patate: 1 grande

Zucchini: 1 grande

Sedano: 1 costa grande

Polpa pomodoro: 2 o 3 cucchiaini o pomodori rossi

Cipolla: poco più di un quarto di cipolla grande

Olio extravergine: 1 cucchiaino a testa a crudo.

<http://www.cucinaitaliana.info/ricettepag/basi/brodo%20vegetale/brodo%20vegetale.htm>

<http://www.timangio.com/brodo-vegetale/>

Gateau di patate



Creare l'impasto in un recipiente, con tutti gli ingredienti sottodescritti.

Mettere in una teglia (con carta forno) l'impasto amalgamato e steso per bene.

Spolverare il pane grattugiato sulla superficie.

Mettere in forno a 200 gradi sulla griglia a metà forno.

Girare a metà cottura la teglia.

Dopo un'ora 1 ¼ portare il forno a 150° per ½ ora c.ca.

Poi, accendere il grill per cinque minuti, giusto per indorare un po' il pangrattato.

Nella variante con gli spinaci, creare un primo strato con l'impasto, mettere gli spinaci e coprire con la seconda metà dell'impasto e poi sopra il pangrattato.

Ingredienti per 4 persone:

Patate: 1 kg lessate e passate

Mortadella: 100 grammi circa

Fiordilatte: 125-130 grammi

Parmigiano: 50 grammi (o pecorino 25-30 grammi)

Uova intere: 5

Sale: un cucchiaino da the' poi assaggiare

Pepe: Una bella spolverata

Pane grattugiato: per coprire la superficie

Spinaci: 4-5 cubetti surgelati (scongelati) nella variante

<http://ricette.giallozafferano.it/Gateau-di-patate.html>

<http://www.lospicchiodaglio.it/index.php?sez=ricette&azione=scheda&elemento=362>

<http://www.misya.info/2007/10/11/gateau-di-patate.htm>

Spezzatino con patate e piselli



Mettere a soffriggere il trito cipolla+sedano+carota in un pentolino sufficientemente capiente. Quando si è imbrionita, versare in una pentola la carne tagliata a "tocchetti" e già mescolata precedentemente nella farina: Fare rosolare per 10 min.. Quando tutta la carne ha preso colore, versare ½ bicchiere di vino rosso e alzare la fiamma e coprire per portare all'ebollizione. Appena bolle, togliere il coperchio e lasciare sfumare bene il vino per 20 minuti circa. o cmq fino a quando il vino si è assorbito. (tutto a fiamma viva)
Mettere **se si vuole la polpa di pomodoro**, un dado e, sale e pepe.
Dopo circa 15 min. aggiungere i piselli e, se necessario aggiungere acqua fino a coprire.
Lasciare cuocere per un 25-30 minuti.
Nel frattempo avremo sbucciato e tagliato a pezzi le patate
Si aggiungono e si continua la cottura per altri 25-30 minuti. Le patate si sfarinerebbero se venissero messe prima.

Ingredienti per 3-4 persone:

Cipolla : poco più di ¼ di cipolla media o mezza cipolla piccola.

Sedano: un gambo

Carota: una

Farina: un cucchiaino

Piselli surgelati :250 grammi (scong.al microonde 7 min 100 P con 5 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale)

Carne di vitello 600 grammi

Patate: 650-700 grammi

Olio extravergine : qualche cucchiaino per rosolare la cipolla

Vvino: mezzo bicchiere di rosso

Dado: uno

Sale e pepe: secondo i gusti.

Pomodoro: se graditi 300 grammi di polpa

<http://www.alfemminile.com/w/ricetta/r1438/spezzatino-di-vitello-con-piselli.html>

<http://www.misya.info/2007/05/20/spezzatino-patate-e-piselli.htm>

<http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-spezzatino-in-umido-con-patate-e-piselli.html>

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947gau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=spezzatino+con+patate+e+piselli+ricetta>

<http://www.google.it/cse?cx=partner-pub-4034709909117525%3Arg3h947gau1&hl=it&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=spezzatino+con+patate+e+piselli+ricetta>

<http://lacucina-degliangeli.blogspot.com/2009/10/spezzatino-con-piselli-e-patate.html>

Salsiccia e friarielli



Pulite e lavate i **friarielli** *

Metteteli a scottare in un pentolone con acqua salata bollente per circa 5-6 minuti, scolateli e metteteli in un recipiente (volendo si possono conservare in frigo e consumare conditi con sale, olio e limone freddi o dopo averli scaldati un po')

Nel frattempo prendete la **salsiccia**, bucherellatela con l'aiuto di una forchetta o di uno stuzzicadenti e mettetela in padella con un po' di acqua in modo da farla cuocere dentro e da far fuoriuscire il grasso che va a confluire nell'acqua

Quando la salsiccia è un po' cotta, buttare l'acqua di cottura, aggiungere un filino di olio e fate rosolare bene senza coperchio. (dopo un po' e' possibile aggiungere mezo bicchiere di vino bianco). Fare sfumare

A questo punto mettere la salsiccia in un piatto. Nella padella in cui è stata cotta la salsiccia aggiungere l'aglio e il peperoncino e far soffriggere leggermente. Quando l'aglio è imbrunito, toglierlo dalla padella.

Aggiungere i friarielli e far cuocere coperti in modo che vengano stufati.

Quando i friarielli sono cotti aggiungere la salsiccia precedentemente cotta e far insaporire.

Si può servire la salsiccia con i friarielli nel piatto oppure alla napoletana "ind o' cuzziell e' pan" che sarebbe il cantuccio del pane! Buon appetito!

Ingredienti per 3 persone:

salsiccia: 500 gr

friarielli : 700 gr

aglio: due o tre spicchi

olio extravergine: un filino

peperoncino: secondo i gusti

sale: secondo i gusti

<http://www.ideericette.it/ricetta-salsiccia-e-friarielli/>

<http://www.youtube.com/watch?v=nbJWzXYMfDg>

<http://www.friarielli.it/preparazione.htm>

* I friarielli non sono i broccoli, ma quella verdura a foglia larga e piccole cimette polpose, detta comunemente cime di rapa. Il broccolo è quell'ortaggio con punte simili a piccoli cavolfiori ma più allungati e verdi brillante



Farinata di ceci



Mettete in una terrina la farina nella classica forma a fontana e versate al centro, l'olio, il sale e il rosmarino , poi, un pò alla volta, l'acqua.

Mescolate il tutto per bene facendo attenzione ai grumi, fino ad ottenere un composto liquido e omogeneo che lascerete riposare, mescolando di tanto in tanto, dalle 4-5 ore.

Coprire con un coperchio e lasciare fuori dal frigorifero.

Trascorso il tempo necessario, è probabile che si sarà formata della schiuma in superficie: toglietela con un mestolo forato o con un cucchiaio.

Versate altro olio in una teglia antiaderente (la tradizione prevederebbe il rame o l'alluminio), coprendone tutto il fondo .

Versate dentro la teglia il composto di ceci con un altro po' di olio in superficie e fate cuocere in forno

preriscaldato a 220° per circa mezz'ora fino a quando la farinata non risulti di un bel colore dorato ;

Dopo, spegnete il forno e accendete il grill fino a quando la superficie della farinata non risulti di un bel colore nocciola (circa 15 minuti).

Quando sarà cotta, sfornate la farinata, cospargetela di sale e pepe macinato, tagliatela a quadrati e servitela ancora calda.

Variante: (su fornello)

Se volete provare un metodo di cottura alternativo vi consigliamo questo: prendete una padella antiaderente col fondo abbastanza spesso e dopo averla unta d'olio per bene, scaldatela molto sul fuoco del **fornello**.

Versate la pastella nella padella e lasciate cuocere il tutto per 15 minuti finchè la farinata si stacchi dal fondo, quindi giratela dall'altro lato e completate la cottura.

Ricordate che se scegliete questo metodo di cottura dovete usare, per ungere la padella, **dell'olio di semi che non è troppo forte e va bene per friggere**.

Se volete gustare la vostra farinata come la mangiano i liguri, potete condirla con del pesto, dello stracchino o del gorgonzola che andranno spalmati sulla farinata quando è ancora bollente per far sì che si sciolgano e diventino quasi un tutt'uno.

Ingredienti per 4-5 persone:

una teglia: di circa 40 cm di diametro

farina di ceci: 250 g

acqua : 500 ml

rosmarino: due rametti secchi (o tritato)

olio extravergine : due cucchiaini per l'impasto

pepe : una spolverata

sale: due cucchiaini

rosmarino: una spolverata se piace

<http://ricette.giallozafferano.it/Farinata-di-ceci.html>

http://www.youtube.com/watch?v=7ecWbBsw388&feature=player_embedded#!

<http://www.youtube.com/watch?v=WzX14sZ6av0&NR=1>

Seppie gratinate



Tagliare ad anelli le seppie. Far soffriggere l'aglio schiacciato con l'olio, poi aggiungere le seppie e far insaporire a **fuoco vivo**. Unire le olive e i capperi ben sciacquati, **niente sale mi raccomando**, mettere il coperchio e fare cuocere circa una mezz'ora. Trasferire poi il tutto in una pirofila, spolverizzare con abbondante pan grattato, prezzemolo, completare con un filo d'olio e fare gratinare in forno funzione grill.

Ingredienti per tre persone:

seppie: 250 grammi

olive nere: 2 cucchiaini

capperi sotto sale: 1 cucchiaio (ben sciacquati)

aglio: 2 spicchi

olio extravergine : 2 cucchiaini a testa (per soffriggere l'aglio)+ 1 filo d'olio prima di accendere il grill

prezzemolo : una spolverata abbondante

sale: se serve (i capperi, benché lavati dovrebbero sufficientemente insaporire)

pangrattato: una spolverata abbondante

http://www.video.mediaset.it/video/studioaperto/cotto_e_mangiato/150188/seppie-gratinate.html

<http://profumodimare-dixe.blogspot.com/2008/02/seppie-gratinate.html>

<http://ilcricetogoloso.blogspot.com/2009/06/seppioline-gratinate.html>
<http://ilcricetogoloso.blogspot.com/2009/06/seppioline-gratinate.html>

Frittata di cipolle



In una padella **o in un ruoto di alluminio** capiente fare soffriggere la cipolla tagliata a fettine in un pò di olio. Salare e mettere un coperchio e lasciare cuocere a fuoco dolce per 15 minuti (mi raccomando controllate che non bruci!!)

Se si vuole, si può aggiungere ½ cucchiaino di farina mescolando per non formare grumi.

Intanto che la cipolla appassisce, prendere le uova e romperle in un piatto, quindi sbatterle con la forchetta e mettere solamente un pizzico di sale, dal momento che abbiamo già salato le cipolle. Aggiungere abbondante pepe se piace (ci sta benissimo!).

Quando la cipolla sarà cotta, unire alle uova (nel piatto) e mescolare per amalgamarle.

Se piace aggiungere un po' di misto parmigiano-pecorino.

Una volta che saranno bene amalgamate, versare tutto a cuocere in padella.

In alternativa si può usare un ruoto di alluminio. In tal caso la frittata non va girata ma, per la cottura della superficie, va messa in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti. Si consiglia in tal caso di stendere in superficie qualche fettina di pancetta.

Se si usa la tradizionale padella, la parte più complicata consiste proprio nel rigirare la frittata. il metodo più semplice consiste nel porre un piatto o un coperchio grande quanto la padella sopra la frittata, girare sottosopra la padella e rimettere la frittata a cuocere facendola scivolare delicatamente dal piatto alla padella (???)

Nel video si capisce meglio:

<http://www.youtube.com/watch?v=MXBInNhnZd4>

INGREDIENTI PER 3 PERSONE:

uova : 6

olio extravergine: *un paio di cucchiaini a testa*

farina: **½ cucchiaino**

cipolla: *½ a persona x 3= 1 e ½ di media grandezza*

pepe: *secondo i gusti*

sale: *secondo i gusti*

pancetta: **qualche fettina**

parmigiano-pecorino: **se piace una grattata mista**

<http://machebonta.blogspot.com/2010/01/frittata-di-cipolle.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=fetzDUJuzhc>

http://www.ciao.it/Frittate_Opinione_1152677

Sugo alla genovese



Affettate a velo le cipolle, mettetele in una pentola con la carne, l'olio, la carota e il sedano tagliati a cubetti, coprite, e fate cuocere per un'oretta a fuoco vivace – le cipolle dovranno diventare trasparenti e dovrà evaporare tutto il liquido.

Quando le cipolle saranno abbastanza asciutte versate il **primo** bicchiere di vino bianco, questa volta a fuoco bassissimo, e fate cuocere per circa altri 40 minuti.

Trascorsi i 40 minuti Versare **l'altro bicchiere di vino**, il sale e il pepe, e ripetere l'operazione precedente facendo ben attenzione a non far attaccare il sugo alla pentola!

Note: Con questo sugo condite i rigatoni lessati al dente e spolverizzate di grana. La carne la servirete come pietanza accompagnata da un'insalata verde. buon appetito a tutti e leccatevi pure i baffi ch  non sar  disdicevole!

Questa ricetta e' tipicamente napoletana !!!!!

Il sugo   chiamato "alla genovese", perch  pare sia stato preparato per la prima volta alla fine del 1400 da certi cuochi genovesi che aprirono taverna a Napoli alla Loggia di Genova.

Ingredienti per 5/6 persone:

Cipolle vecchie: 2 kg

Spezzatino di manzo: 1 Kg

Carota: una

Sedano: una costa

Vino bianco secco: due bicchieri

Olio extravergine di oliva: un bicchiere

sale: secondo i gusti

pepe nero: se piace

Rigatoni: 600 gr

LINK AI PRINCIPALI SITI DI RICETTE

**Ricette**
PER CUCINARE

Cucinare Meglio

Pinomessina.it



Le ricette della nonna



Paste asciutte corte Paste asciutte lunghe Minestre e zuppe Ricette da forno Risi e risotti



DE CECCO®



Dall'amore per il cibo la passione per la cucina



LINK AI PRINCIPALI SITI DI RICETTE



INDICE
PRIMI PIATTI
SECONDI PIATTI
CONTORNI
DOLCI E SESSERT
SALSE E SUGHI E IMPASTI BASE

COPERTINA pag 001
INTRODUZIONE pag 002
TIPI DI PASTA pag 003-004-005
SUGO DI POMODORO pag 006
SUGO DI POMODORO (CON CIPOLLA) pag 007
SUGO DI POMODORO (CON L'AGLIO) pag 008
SPAGHETTI COL POMODORINO pag 009
SPAGHETTI AL TONNO pag 010
PIZZA E FOCACCIA pag 011-012
PASTA E BROCCOLI pag 013
GNOCCHI AL PIGNATIELLO pag 014
PASTA AL PESTO pag 015
OLIVE FRITTE pag 016
SPAGHETTI ALLA PROCIDA pag 017
SPAGHETTI ALLA CARBOMAIS pag 018
PASTA E PISELLI pag 019
BUCATINI ALLA CARBONARA pag 020
ZITI AL FORNO CON MELANZANE E MOZZARELLA pag 021
BUCATINI ALL'AMATRICIANA pag 022
PAELLA pag 023
SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA pag 024
SPAGHETTI ALLO SCOGLIO PAG 025
SPAGHETTI CON LE COZZE pag 026
PASTA E FAGIOLI pag 027-028
PASTA E FAGIOLI CON LE COZZE pag 029
POLLO ALLA SALSA DI TONNO pag 030
POLLO FRITTO ALL'AMERICANA pag 031
CETRIOLI ALLE OLIVE pag 032
PASTA E LENTICCHIE pag 033
PASTA E CECI pag 034
PENNE ALL'ARRABBIATA pag 035
PASTA E ZUCCHINE pag 036
PASTA E ZUCCA pag 037
LASAGNE AL PESTO pag 038
PASTA E PATATE pag 039
PASTA E MELANZANE pag 040
FRITTATA DI SCAMMARO pag 041
POLLO ALLA CACCIATORA pag 042
PATATE ALLA GRIGLIA pag 043
FAGIOLI ALL'UCCELLETTO pag 044
SPAGHETTI CON LENTICCHIE E SPECK pag 045
MINISTRONE pag 046
PEPERONATA pag 047
RATATOUILLE pag 048
CONIGLIO AL ROSMARINO pag 049
COSCIOTTO DI TACCHINO AL FORNO pag 050
FOCACCIA DI PATATE pag 051
TORTA DI MELE pag 052
COZZE RIPIENE pag 053
COZZE APERTE COL LIMONE pag 054
ZUPPA DI PESCE pag 055
PENNE ALLA MORTADELLA pag 056
ARANCINI DI RISO ALLA SICILIANA pag 057
CREMA CHANTILLY E DIPLOMATICA pag 058
PENNE PANCETTA PATATE PECORINO pag 059
POLLO ALLO SPIEDO pag 060

BRODO VEGETALE pag 061
GATEAU DI PATATE pag 062
SPEZZATINO PATATE E PISELLI pag 063
SALSICCIA E FRIARIELLI pag 064
FARINATA DI CECI pag 065
SEPPIE GRATINATE pag 066