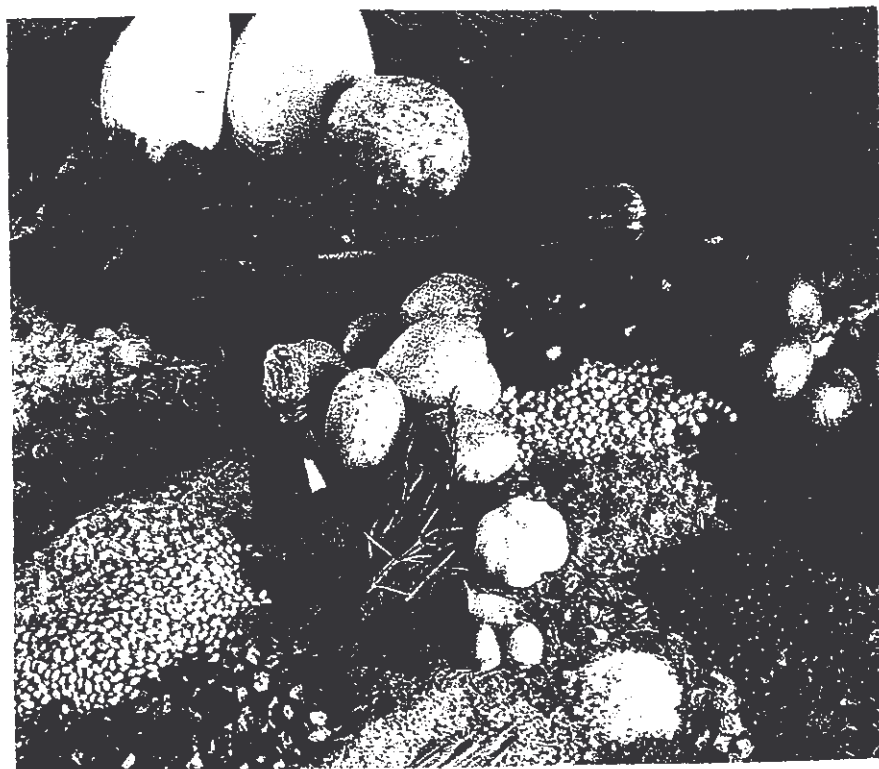


# RICETTARIO

Per ospiti dei servizi Minorili della Giustizia



ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE  
ROMA 2000

PREPARAZIONE E MODALITA' DI COTTURA  
DELLE RICETTE

ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE  
I.N.R.A.N.

Roma ~ 2000

IL PRESENTE RICETTARIO È STATO STILATO DALLA DOTT.SSA BRUNA LANCIA.

DIRIGENTE TECNOLOGO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE.  
SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE.

DOCENTE, PRESSO L'UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA, DEL CORSO DI  
DIPLOMA "DIETOLOGIA E DIETETICA APPLICATA".

HANNO COLLABORATO ALLA STESURA DEL PRESENTE RICETTARIO LE  
DIETISTE: CINZIA LE DONNE E DEBORAH MARTONE

# INDICE PRIMI PIATTI

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Bucatini alla amatriciana	136	19
Conchiglie saporite	152	27
Farfalle ai broccoli	105	3
Farfalle al prosciutto	131	16
Farfalline alle erbe	154	28
Fettuccine al pomodoro	176	39
Fusilli alla salvia	145	23
Fusilli alle melanzane	172	37
Fusilli con prosciutto e piselli	162	32
Fusilli con zucchine	102	2
Fusilli in salsa rosata	117	9
Gnocchetti sardi al pomodoro	157	29
Gnocchi al ragù	171	36
Gnocchi all'ortolana	120	11
Gnocchi alla boscaiola	106	4
Gnocchi alla romana	134	18
Gnocchi in salsa di ricotta e spinaci	146	24
Insalata di conchiglie con tonno	169	35
Insalata di maccheroncelli	156	29
Insalata di riso	164	33
Lasagne	151	26
Linguine al tonno	144	23
Maccheroncini con la ricotta	149	25
Minestra di pasta e ceci	101	1
Minestra di pasta e fagioli	119	10
Minestra di pasta e lenticchie	110	6

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Minestra di pasta e patate	129	15
Minestra di pasta e piselli	104	3
Minestra di patate e peperoni	168	35
Minestra di piselli alla toscana	127	14
Minestra di riso alla parmigiana	107	4
Minestra di riso e patate	123	12
Minestra di riso e piselli	138	20
Minestra verde estiva	158	30
Minestrina di riso e limone	113	7
Minestrone alla milanese	155	28
Minestrone con riso	135	18
Minestrone di verdura con pasta	116	9
Pappardelle tricolore	112	7
Pasta al forno	118	10
Penne ai quattro formaggi	166	34
Penne all'arrabbiata	100	1
Penne alla carrettiera	111	6
Pennette aglio olio e acciughe	139	20
Pizza margherita	177	39
Pomodori con riso	165	33
Risi e bisi	170	36
Riso tonnato	128	15
Risottino ai quattro formaggi	124	13
Risotto ai funghi	114	8
Risotto al peperone	160	31
Risotto al prosciutto	103	2
Risotto all'ortolana	161	31
Risotto alla milanese	132	17
Risotto alla paesana	108	5

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Risotto alla pescatora	153	27
Risotto alla salsiccia	147	24
Risotto besciamella e carciofi	143	22
Risotto con piselli	121	11
Risotto con seppie e funghi	141	21
Risotto con zucchini	137	19
Risotto primavera	167	34
Risotto verde alla genovese	150	26
Sedanini con funghi e peperoni	174	38
Sedanini prosciutto e pecorino	142	22
Spaghetti alla campagnola	133	17
Spaghetti alla carbonara	115	8
Spaghetti alla puttanesca	109	5
Spaghetti alle vongole	122	12
Spaghetti con capperi e olive nere	- 125	13
Spaghetti con le acciughe	159	30
Spaghetti con le sarde	148	25
Tagliatelle al ragù	126	14
Tagliatelle melanzane e peperoni	173	37
Tagliatelle zucchini e prezzemolo	175	38
Tortellini al pomodoro	163	32
Tortellini alla crema rosa	140	21
Trenette al pesto	130	16

# INDICE

## SECONDI PIATTI

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Acciughe al verde	246	59
Arrosto di bovino	217	46
Arrosto di maiale	263	68
Baccalà con patate	202	41
Bistecca di bovino	237	55
Braciola di maiale	232	53
Brasato	231	52
Coniglio al vino bianco e timo	254	63
Coscio di pollo agli aromi	244	58
Cotoletta alla milanese	214	45
Cotolette alla bolognese	256	64
Cotolette di palombetto	258	65
Fesa di tacchino agli aromi	204	42
Fesa di tacchino dorata	236	55
Fesa di tacchino e rughetta	243	58
Fettina alla pizzaiola	249	61
Fettina di maiale aromatizzata	223	48
Filetti di merluzzo al pomodoro	260	66
Filetti di sogliola al forno	240	56
Formaggio da tavola	205	42
Frittata al formaggio	264	68
Frittata al prosciutto	252	62
Frittata alle erbe	203	41
Frittata di cipolle	227	50
Frittata di zucchine	235	54

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Hamburger	213	45
Hamburger al formaggio	224	49
Hamburger pomodoro e cipolla	248	60
Latticini	201	40
Limanda impanata	208	43
Merluzzo al limone	229	51
Mortadella	215	46
Nasello in salsa	216	46
Palombo al forno	225	49
Petto di pollo al limone	239	56
Petto di pollo in salsa verde	261	67
Petto di tacchino	222	48
Piccatina al limone	230	52
Pollo al limone	255	64
Pollo all'arrabbiata	212	45
Pollo alla cacciatore	262	67
Pollo arrosto	221	48
Pollo con peperoni	245	59
Polpette al prezzemolo	242	57
Polpettine alla crema	210	44
Prosciutto cotto	207	43
Prosciutto crudo	219	47
Rollè di tacchino	228	51
Salame	238	55
Salsicce in umido	209	43
Saltimbocca alla romana	226	50
Scaloppine al prezzemolo	206	42
Seppie con piselli	251	62
Seppioline al pomodoro	234	54



<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricetta</i>	<i>Numero pagina</i>
Sgombro agli aromi	220	47
Sgombro alla fiorentina	253	63
Spezzatino alla campagnola	233	53
Spezzatino di bovino	259	66
Spezzatino di tacchino	250	61
Straccetti alla romana	200	40
Tonno sott'olio	211	44
Uova alla contadina	218	47
Uova sode	257	65
Uova sode mimosa	247	60
Würstel con crauti	241	57

# INDICE CONTORNI

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricette</i>	<i>Numero pagine</i>
Bieta all'agro	302	70
Broccoletti di rapa	301	69
Broccoli all'olio	303	70
Carote al limone	320	76
Carote alla parmigiana	309	72
Carote in insalata	316	75
Cavolfiore gratinato	310	73
Cicoria ripassata	317	75
Cicoria strascinata	308	72
Fagioli in insalata	315	74
Fagiolini al pomodoro	335	82
Fagiolini lessi	331	80
Fagiolini trifolati	339	84
Finocchi gratinati	312	73
Finocchi in insalata	323	77
Funghi al prezzemolo	313	74
Funghi trifolati	324	77
Insalata di pomodori e cetrioli	330	79
Insalata fantasia	334	81
Insalata mista	305	71
Insalata verde	300	69
Melanzane al funghetto	337	83
Melanzane alla griglia	333	81
Patate al rosmarino	306	71
Patate arrosto	325	78

<i>Nome ricetta</i>	<i>Numero ricette</i>	<i>Numero pagine</i>
Patate dorate	321	76
Patate fritte	311	73
Patate lesse	314	74
Peperonata	336	82
Piselli al burro	327	78
Piselli al prosciutto	304	70
Pomodori in insalata	329	79
Purea di patate	318	75
Spinaci al burro	319	76
Spinaci al limone	307	71
Spinaci saltati	332	80
Zucchine al parmigiano	326	78
Zucchine all'origano	322	77
Zucchine fritte in pastella	338	83
Zucchine trifolate	328	79

## PREPARAZIONE E MODALITÀ DI COTTURA

### PRIMI PIATTI

Numero ricetta

100

#### **Penne all'arrabbiata**

*Pasta di semola "penne"*

*Pomodori pelati*

*Cipolla*

*Olio extravergine di oliva*

*Peperoncino, basilico, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e tagliate la cipolla a fette sottili. In una casseruola fate cuocere a freddo i pomodori pelati, la cipolla, l'aglio, il basilico e il peperoncino. Fate sobbollire fino a quando la salsa si è addensata. Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versate nella casseruola insieme alla salsa. Fate saltare il tutto a fuoco vivace per qualche minuto e servite subito.

Numero ricetta

101

#### **Minestra di pasta e ceci**

*Pasta di semola corta*

*Ceci secchi*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglio, cipolla*

*Prezzemolo, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Mettete i ceci in ammollo in acqua tiepida 24 ore prima. Lavateli e lessateli per circa 2 ore in una pentola con acqua salata. A parte preparate un soffritto con l'olio, l'aglio, la cipolla e il prezzemolo tritati. Versate il soffritto nella pentola con i ceci, mescolate, se necessario aggiungete altra acqua calda, unite la pasta e ultimate la cottura. Aggiungete un pizzico di pepe e servite.

Numero ricetta

102

### Fusilli con zucchini

*Pasta di semola "fusilli"*

*Zucchini*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Prezzemolo, aglio, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo insieme all'aglio. Mondate e lavate anche le zucchini e affettatele sottilmente. Unite il tutto in una casseruola, aggiungete l'olio, il sale e il pepe. Mettete sul fuoco e lasciate cuocere per circa 25 minuti. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versate nella casseruola, aggiungete il formaggio grattugiato, un pizzico di pepe, mescolate e servite.

Numero ricetta

103

### Risotto al prosciutto

*Riso parboiled*

*Prosciutto cotto*

*Pomodori pelati*

*Piselli surgelati*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Burro*

*Cipolla, brodo*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente la cipolla e, in una pentola, fatela soffriggere lentamente con il burro. Aggiungete il brodo caldo e i piselli. Quando questi sono quasi cotti, unitevi il riso e i pomodori pelati. Salate e fate riprendere il bollore a fuoco vivace. Lasciate cuocere lentamente per circa 20 minuti. Ultimate la cottura con il formaggio grattugiato e il prosciutto cotto tagliato a dadini. Mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**

**104**

**Minestra di pasta e piselli**

*Pasta di semola corta*

*Piselli surgelati*

*Cipolla*

*Olio extravergine di oliva*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e tagliate la cipolla. In una pentola fate cuocere i piselli in abbondante acqua salata. A parte preparate un soffritto con l'olio, la cipolla e il pepe. Versate il soffritto nella pentola con i piselli, mescolate, se necessario aggiungete altra acqua calda, unite la pasta e ultimate la cottura. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**105**

**Farfalle ai broccoli**

*Pasta di semola "farfalle"*

*Broccoli*

*Acciughe sott'olio*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglione*

*Sale*

**Preparazione:** Fate sgocciolare le acciughe. Mondate e lavate i broccoli, spellate i gambi e divideteli in cimette. Lessateli in acqua salata per 3 minuti, quindi scolateli. In una casseruola mettete l'olio, l'aglio e le acciughe, fate rosolare, schiacciando le acciughe con la forchetta. Eliminate l'aglio e aggiungete la verdura. Lasciate insaporire mescolando con delicatezza. Lessate le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versate nella casseruola con la verdura. Fate insaporire per qualche minuto e servite.

Numero ricetta

106

### Gnocchi alla boscaiola

*Gnocchi di patate*  
*Funghi coltivati*  
*Passata di pomodoro*  
*Salsiccia di suino fresca*  
*Panna da cucina*  
*Cipolla, aglio*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Prezzemolo, salvia, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate a lamelle sottili i funghi. Mondate, tritate la cipolla e, in una casseruola, appassitela nell'olio insieme alla salvia e all'aglio. Unite i funghi e la salsiccia sbriciolata, salate e pepate leggermente. Fate rosolare il tutto per alcuni minuti a fuoco vivo, quindi eliminate l'aglio, aggiungete la passata di pomodoro, riducete la fiamma, coprite e lasciate cuocere il sugo per circa 40 minuti. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata. Quando il sugo sarà pronto unitevi la panna e gli gnocchi scolati. Fateli saltare a fuoco vivo per qualche istante, conditeli con il formaggio grattugiato e con un pizzico di prezzemolo tritato.

Numero ricetta

107

### Minestra di riso alla parmigiana

*Riso parboiled*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Burro*  
*Brodo di dado*  
*Cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente la cipolla. In una pentola fate fondere il burro e fate rosolare la cipolla senza che colorisca troppo. Versate nella pentola l'acqua, unite il dado da brodo e portate a ebollizione. Versate il riso, mescolate e lasciate cuocere a fuoco medio per 15 minuti. A fine cottura incorporate il formaggio grattugiato e salate, se necessario. Mescolate bene e servite subito.

Numero ricetta

108

### Risotto alla paesana

*Riso parboiled*  
*Pomodori pelati*  
*Zucchine*  
*Fagiolini*  
*Piselli surgelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Prezzemolo e basilico*  
*Cipolla, carote, sedano*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate a pezzetti la cipolla, le carote, il sedano, i fagiolini, il prezzemolo e il basilico. In una casseruola fate soffriggere leggermente il tutto con l'olio fino a che la cipolla prenderà un colore biondo chiaro. Aggiungete i pomodori pelati e, riportate a bollore, versate il riso, le zucchine tagliate a dadi e i piselli precedentemente scottati. Lasciate cuocere aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda. Terminate la cottura e unite al risotto il formaggio grattugiato, mescolate e servite.

Numero ricetta

109

### Spaghetti alla puttanesca

*Pasta di semola "spaghetti"*  
*Pomodori pelati*  
*Olive nere*  
*Acciughe sott'olio*  
*Capperi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Concentrato di pomodoro*  
*Aglione, peperoncino*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate sgocciolare le acciughe. In una casseruola versate l'olio e l'aglio tritato, unite il peperoncino a pezzetti e fate soffriggere il tutto. Aggiungete quindi le acciughe, i pomodori pelati, le olive, i capperi lavati e sgocciolati e il concentrato di pomodoro. Lasciate cuocere fino a che la salsa risulterà piuttosto scura, ben densa e amalgamata. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versate nella casseruola, mescolate e servite.



Numero ricetta

110

### Minestra di pasta e lenticchie

*Pasta di semola corta*  
*Lenticchie secche*  
*Cipolla*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Concentrato di pomodoro*  
*Prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Mettete le lenticchie in ammollo in acqua tiepida 2 ore prima. Lavatele e lessatele per circa 30 minuti in una pentola con acqua salata. A parte preparate un soffritto con l'olio, la cipolla e il prezzemolo tritati. Aggiungete il concentrato di pomodoro, fate cuocere per qualche minuto e versate il tutto nella pentola con le lenticchie, aggiungendo dell'acqua calda, se necessario; mescolate e aggiungete anche la pasta. Ultimate la cottura e servite.

Numero ricetta

111

### Penne alla carrettiera

*Pasta di semola "penne"*  
*Pomodori pelati*  
*Peperoni*  
*Pancetta tesa*  
*Salsiccia di suino fresca*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e affettate la cipolla, tagliate a dadini molto piccoli la pancetta, lavate e tagliate a listelli i peperoni ed eliminate la pelle della salsiccia. In una casseruola versate l'olio e fatevi rosolare la cipolla. Unite la pancetta e la salsiccia sminuzzata. Fate dorare per circa 5 minuti, aggiungete i listelli di peperoni e i pomodori pelati scolati dal loro liquido. Salate e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio. Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versate in una zuppiera. Condite con il sugo pronto, il formaggio grattugiato e il pepe. Mescolate accuratamente per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

112

### Pappardelle tricolore

*Pasta all'uovo secca "pappardelle"*

*Pomodori pelati*

*Melanzane*

*Prosciutto crudo "speck"*

*Mozzarella di vacca*

*Olio extravergine di oliva*

*Basilico, cipolla, rucola, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Private la melanzana del picciolo, tagliatela a fette spesse mezzo centimetro e successivamente a strisce. Tritate la cipolla e mettetela a rosolare, in una casseruola, con una parte dell'olio, unite la melanzana e lo speck tagliato a striscioline e i pomodori pelati, continuate la cottura a fuoco moderato regolando di sale e pepe. In una ciotola disponete la rucola tritata, il basilico, la mozzarella tagliata a cubetti e condite con il restante olio, sale e pepe. Lessate le pappardelle in abbondante acqua salata, scolatele e versate nella ciotola, unite il sugo, mescolate e servite.

Numero ricetta

113

### Minestrina di riso e limone

*Riso parboiled*

*Succo di limone*

*Tuorlo d'uovo*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Sale*

**Preparazione:** Lessate il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo in una zuppiera battete il tuorlo d'uovo con il formaggio grattugiato, aggiungete il succo di limone e un po' di acqua. Quando il riso è cotto versatelo nella zuppiera lentamente, mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**114**

**Risotto ai funghi**

*Riso parboiled*

*Funghi coltivati*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Burro*

*Brodo di dado*

*Prezzemolo*

*Aglione, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Eliminate il piede terroso dei funghi, spazzolateli bene, lavateli e affettateli. In una casseruola fate fondere il burro con lo spicchio di aglio schiacciato. Unite i funghi e lasciateli insaporire per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto. Versate il riso nella casseruola con i funghi e mescolate affinché si intrida bene del condimento. Bagnate con un mestolo di brodo di dado e proseguite la cottura a fuoco vivo, sempre mescolando unite il brodo man mano che verrà assorbito, un mestolo per volta. A fine cottura unite il formaggio grattugiato, il pepe e il prezzemolo tritato. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**115**

**Spaghetti alla carbonara**

*Pasta di semola "spaghetti"*

*Uovo*

*Pancetta tesa*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Rompete le uova in una zuppiera, unite il formaggio grattugiato, il pepe e amalgamate con la forchetta. Tagliate a dadini la pancetta. In una padella larga versate l'olio e fatevi soffriggere la pancetta finché sarà ben croccante. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli nella padella con la pancetta. Fateli saltare per un minuto a fuoco vivo, poi rovesciate il tutto nella zuppiera con le uova. Mescolate velocemente e servite quando si sarà formata una crema che avrà velato gli spaghetti.

Numero ricetta

116

### Minestrone di verdura con pasta

*Pasta di semola corta*  
*Verdure miste: cipolla, sedano, basilico*  
*prezzemolo, verza, carote*  
*Patate*  
*Pomodori pelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliate a dadini le patate e le carote; affettate sedano, cipolla e verza. In una pentola grande versate l'olio e fate rosolare a fuoco medio, per 10 minuti, nell'ordine le patate, le carote, la cipolla, il sedano e la verza. Unite i pomodori pelati, mescolate e lasciate insaporire per altri 10 minuti. Coprite con l'acqua, salate e portate a ebollizione, quindi abbassate il fuoco e lasciate cuocere per circa 1 ora. Poco prima della fine della cottura versate la pasta e unite le foglie di basilico e prezzemolo spezzettate. Terminate la cottura, cospargete con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

117

### Fusilli in salsa rosata

*Pasta di semola "fusilli"*  
*Pomodori pelati*  
*Latte intero*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Burro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Farina*  
*Cipolla, sedano, carota*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tritate molto finemente la cipolla, la carota e il sedano. Versate in una casseruola l'olio, fatevi rosolare le verdure, unite i pomodori pelati scolati dal loro liquido e spezzettati. Salate, mescolate e lasciate cuocere per 20 minuti. In un'altra casseruola fondete il burro, unitevi la farina, il latte e un pizzico di sale. Mescolando fate addensare la crema a fuoco basso e incorporatela al sugo. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con la salsa e il formaggio grattugiato. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

118

**Pasta al forno**

*Pasta di semola "rigatoni"*

*Latte intero*

*Prosciutto crudo*

*Uovo*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Farina*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con poco olio. Togliete il recipiente dal fuoco, unite la farina e rimestate. Ottenuta una crema omogenea, diluitela con il latte, versandolo poco alla volta e mescolando con cura per evitare la formazione di grumi e salate. Rimettete il recipiente sul fuoco, lasciate addensare il liquido, fatelo sobbollire per un minuto e, spento il fuoco, mescolatevi il prosciutto tagliato a dadini, la metà del parmigiano grattugiato e l'uovo. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela cotta al dente e mescolatela con cura alla crema appena preparata. Versate il tutto in una pirofila, unta e infarinata, livellate la superficie e spargetevi sopra il resto del formaggio e dell'olio. Gratinare in forno per pochi minuti a circa 250°C.

Numero ricetta

119

**Minestra di pasta e fagioli**

*Pasta di semola corta*

*Fagioli secchi*

*Olio extravergine di oliva*

*Pomodori maturi o pelati*

*Sedano, rosmarino, prezzemolo, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Mettete in ammollo i fagioli per circa 12 ore. Sciacquateli e fateli lessare nell'acqua per circa 1 ora e mezza. Tritate il prezzemolo, l'aglio e il sedano. In una casseruola fate scaldare l'olio e fatevi rosolare l'aglio e il prezzemolo, unite i pomodori, il sedano e i fagioli. Aggiungete qualche rametto di rosmarino e lasciate insaporire per 5 minuti. Aggiungete l'acqua di cottura dei fagioli, salate e riportate a ebollizione. Unite la pasta e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Fate riposare qualche minuto, mescolate e servite.

Numero ricetta

120

### Gnocchi all'ortolana

*Gnocchi di patate*

*Funghi coltivati*

*Piselli surgelati*

*Panna da cucina*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate a fette i funghi e la cipolla. In una casseruola appassite la cipolla con 2-3 cucchiaini d'acqua e un pizzico di sale. Unite i funghi, salate, pepate, coprite e lasciate cuocere per 10 minuti circa a fuoco dolce. Unite i piselli e la panna da cucina e terminate la cottura. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il sugo e il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

Numero ricetta

121

### Risotto con piselli

*Riso parboiled*

*Piselli surgelati*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Burro*

*Cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scottare per alcuni minuti i piselli. In una casseruola fate soffriggere l'olio con la cipolla; aggiungete i piselli e lasciate insaporire per pochi minuti. Unite il riso e fatelo rosolare mescolando finché è uniformemente unto e quasi trasparente. Portate a cottura aggiungendo acqua bollente di tanto in tanto, un mestolo per volta. A fine cottura salate, condite con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

122

### Spaghetti alle vongole

*Pasta di semola "spaghetti"*

*Vongole*

*Pomodori pelati*

*Olio extravergine di oliva*

*Prezzemolo, aglio, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Se usate vongole surgelate, toglietele dalla confezione e lasciatele scongelare in un colapasta. In una casseruola scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato. Unite le vongole e aggiungete i pomodori pelati spezzettati. Mescolate, salate leggermente e lasciate cuocere 20 minuti a fuoco medio. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto e unite prezzemolo tritato e pepe. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

123

### Minestra di riso e patate

*Riso parboiled*

*Patate*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Carote, sedano, cipolle, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Sbucciate, lavate e tagliate a tocchetti le patate. Mondate e tagliate a pezzetti le carote, il sedano e la cipolla. Fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata, aggiungete le patate e fatele insaporire ma non rosolare. Unite il prezzemolo e il sedano tritati. Aggiungete acqua e portate ad ebollizione, salate e versate il riso. Coprite e fate cuocere a fuoco lento. Mescolate di tanto in tanto, condite con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

124

### Risottino ai quattro formaggi

*Riso parboiled*  
*Caciotta*  
*Crescenza*  
*Provolone*  
*Parmigiano reggiano*  
*Burro*  
*Brodo di dado*  
*Prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Mettete a bollire il brodo con il dado. Versate il riso nella casseruola, quindi irrorate con il brodo bollente, mescolate e fate riprendere il bollore. Coprite la pentola, abbassate la fiamma e continuate la cottura a calore moderato per 15 minuti. Nel frattempo mondate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo finemente. Riducete tutti i formaggi in una minuscola dadolata. Al termine della cottura, togliete il risotto dal fuoco, unitevi i formaggi e il burro, mescolando finchè si saranno sciolti e salate se necessario. Unite il prezzemolo tritato, mescolate e servite caldo.

Numero ricetta

125

### Spaghetti con capperi e olive nere

*Pasta di semola "spaghetti"*  
*Pomodori pelati*  
*Olive nere*  
*Capperi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Peperoncino*  
*Sale*

**Preparazione:** In una casseruola versate l'olio, unite i pomodori pelati ben scolati dal loro liquido e schiacciati con la forchetta. Salate con poco sale e fate sobbollire a fuoco medio per 10 minuti. Tritate grossolanamente i capperi e le olive, poi uniteli alla salsa con un pizzico di peperoncino. Continuate la cottura per altri 15 minuti. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto, mescolate per amalgamare bene e servite.



Numero ricetta

126

### Tagliatelle al ragù

*Pasta all'uovo secca "tagliatelle"*

*Pomodori pelati*

*Carne di bovino adulto macinata*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Carote, cipolla, sedano*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e tritate le carote, la cipolla e il sedano. In una casseruola versate l'olio e fatevi appassire il trito per qualche minuto. Aggiungete la carne macinata e lasciatela rosolare. Unite i pomodori pelati e lasciate cuocere finché la salsa è densa. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele in una zuppiera. Condite con il ragù, mescolate delicatamente, cospargete con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

127

### Minestra di piselli alla toscana

*Piselli surgelati*

*Pomodori pelati*

*Carote, sedano*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate la cipolla, le carote e il sedano. Mettete in una pentola con dell'acqua la cipolla, le carote, il sedano, i pomodori pelati, il prezzemolo, i piselli e l'olio. Fate bollire a fuoco basso fino a cottura dei piselli. Passate tutto al passatutto, rimettete sul fuoco, unite altra acqua, se necessario, e fate bollire ancora qualche minuto. Salate e aggiungete il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**128**

**Riso tonnato**

*Riso parboiled*  
*Tonno sott'olio*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Acciughe sott'olio*  
*Prezzemolo tritato*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate sgocciolare le acciughe, tritatele finemente con il tonno e il prezzemolo. In un pentolino fate scaldare l'olio, unitevi il trito e fate cuocere a fuoco dolce. Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e versate in una zuppiera. Condite con la salsa, mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**129**

**Minestra di pasta e patate**

*Pasta di semola corta*  
*Patate*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Sedano*  
*Sale*

**Preparazione:** Pelate, lavate e tagliate le patate, mondate la cipolla e il sedano. Tagliate la cipolla a fette non troppo sottili e asciugate bene le fette di patate. In una pentola fate riscaldare l'olio e unite le patate, la cipolla e il sedano. Cuocete su fiamma vivace mescolando spesso per 5 minuti o finché le patate sono dorate. Aggiungete acqua, salate e portate a ebollizione finché le patate sono tenere. Unite la pasta e cuocete per 15 minuti. Se occorre, durante la cottura aggiungete un po' di acqua calda: la minestra deve riuscire brodosa, benché non troppo liquida. Mescolate bene e servite.

Numero ricetta

130

### **Trenette al pesto**

*Pasta di semola "trenette"*

*Pesto*

*Sale*

**Preparazione:** Lessate le trenette in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele in una zuppiera. Condite con il pesto pronto. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

131

### **Farfalle al prosciutto**

*Pasta di semola "farfalle"*

*Prosciutto cotto*

*Latte intero*

*Burro*

*Farina*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate la cipolla e il prosciutto cotto e fateli rosolare in una casseruola con l'olio e il burro. Unite il latte, la farina e il sale, mescolate e fate scaldare a fuoco bassissimo senza portare a ebollizione. Lessate le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele in una zuppiera. Condite e aggiungete il formaggio grattugiato, mescolate e servite.

Numero ricetta

132

### Risotto alla milanese

*Riso parboiled*  
*Zafferano*  
*Burro*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Cipolla*  
*Vino bianco*  
*Brodo di dado*  
*Sale*

**Preparazione:** In un tegame sciogliete una noce di burro, rosolate bene la cipolla tagliata a listarelle; aggiungete il riso e fatelo brillantare bene per 4-5 minuti. Bagnate con il vino, lasciatelo evaporare e continuate la cottura aggiungendo il brodo precedentemente preparato con il dado. Aggiungete lo zafferano sciolto in un po' di brodo, portate a cottura mescolando delicatamente. Condite con il formaggio grattugiato, fate riposare il tutto per qualche minuto e servite.

Numero ricetta

133

### Spaghetti alla campagnola

*Pasta di semola "spaghetti"*  
*Pomodori pelati*  
*Carne di bovino adulto macinata*  
*Salsiccia di suino fresca*  
*Burro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Cipolla, carote, sedano*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e affettate la cipolla, la carota, il sedano e sminuzzate la salsiccia eliminandone la pelle. In una casseruola versate l'olio e il burro e fatevi rosolare le verdure per 5 minuti. Unite la carne bovina macinata e la salsiccia e mescolate bene. Aggiungete i pomodori pelati schiacciati, salate e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto e il formaggio grattugiato. Mescolate accuratamente per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

134

### Gnocchi alla romana

*Gnocchi di semolino confezionati*

*Oppure:*

*Semolino*

*Latte intero*

*Tuorlo d'uovo*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Burro, salvia*

*Sale*

**Preparazione:** Se utilizzate gnocchi di semolino già confezionati disponeteli in una teglia imburrata, cospargete con il formaggio grattugiato, la salvia e infornate a 180° per circa 30 minuti. Servite ben caldo.

**Oppure:** In una pentola fate bollire il latte e versatevi a pioggia il semolino, sempre mescolando. Salate e lasciate bollire per circa 10 minuti. Togliete dal fuoco, unitevi il tuorlo d'uovo e amalgamate bene. Versate l'impasto sul piano di lavorazione, stendetelo e pareggiatelo con la lama di un coltello bagnata. Lasciate raffreddare e poi tagliate dei dischetti con un bicchiere. Imburrate una teglia e disponetevi i dischetti di pasta, spolverate con il formaggio grattugiato, la salvia e infornate a 180° per circa 30 minuti. Servite ben caldo.

Numero ricetta

135

### Minestrone con riso

*Riso parboiled*

*Verdure miste: cipolla, sedano, basilico,  
prezzemolo, verza, carote*

*Patate*

*Pomodori pelati*

*Fagioli secchi*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Sale*

**Preparazione:** Mettete i fagioli secchi a bagno nell'acqua 12 ore prima. Pulite e lavate tutte le verdure. Tagliate a fette sottili la cipolla, il sedano, la carota e la verza. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e spezzettate i pomodori. In una pentola grande versate l'olio, unite a freddo tutte le verdure compresi i fagioli e aggiungete acqua. Lasciate cuocere, a fuoco medio, per 1 ora dall'ebollizione mescolando ogni tanto. Versate poi il riso e ultimate la cottura. Togliete dal fuoco e unite il prezzemolo e il basilico tritati, il formaggio grattugiato e lasciate riposare pochi minuti. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**136**

**Bucatini alla amatriciana**

*Pasta di semola "bucatini"*

*Pomodori pelati*

*Pancetta tesa*

*Olio extravergine di oliva*

*Pecorino*

*Cipolla, peperoncino*

*Sale*

**Preparazione:** Tagliate a dadini la pancetta e affettate finemente la cipolla. In una casseruola scaldate l'olio e rosolate la cipolla e la pancetta per 5 minuti a fuoco vivo. Abbassate la fiamma e unite i pomodori pelati e il peperoncino. Salate e lasciate cuocere per 40 minuti, mescolando. Lessate i bucatini in abbondante acqua salata; scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto e il pecorino grattugiato. Mescolate per amalgamare bene e servite.

**Numero ricetta**

**137**

**Risotto con zucchini**

*Riso parboiled*

*Zucchini*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate la cipolla e le zucchini. In una casseruola fate soffriggere l'olio con la cipolla e aggiungete le zucchini tagliate a rondelle. Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso. Versate il riso, fatelo insaporire e rosolare finché è quasi trasparente. Portate a cottura, aggiungendo acqua bollente e mescolando di tanto in tanto. Condite a fine cottura con il formaggio grattugiato. Mescolate per un paio di minuti e servite.

**Numero ricetta**

**138**

**Minestra di riso e piselli**

*Riso parboiled*  
*Piselli surgelati*  
*Pomodori pelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente la cipolla. In una casseruola versate l'olio e fate rosolare la cipolla senza che colorisca troppo. Unite i pomodori pelati e i piselli precedentemente scottati. Mescolate e lasciate insaporire. Versate nella casseruola acqua e portate a ebollizione. Aggiungete il riso, mescolate e lasciate cuocere a fuoco medio per 20 minuti e servite.

**Numero ricetta**

**139**

**Pennette aglio olio e acciughe**

*Pasta di semola "pennette"*  
*Acciughe sott'olio*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aaglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate sgocciolare le acciughe e spezzettatele. In un pentolino versate l'olio e fatevi rosolare lo spicchio d'aglio e le acciughe finché non si sono sciolte. Lessate le pennette in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele in una zuppiera insieme alla salsa di acciughe. Mescolate accuratamente per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

140

### **Tortellini alla crema rosa**

*Tortellini secchi*  
*Pomodori maturi*  
*Panna da cucina*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Basilico, rosmarino*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori privandoli dei semi. In una casseruola fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti i pomodori con il rosmarino e poco sale. Eliminate il rosmarino e unite le foglie di basilico intere e lasciate cuocere per altri 5 minuti. In una pirofila scaldate la panna, aggiungete i pomodori, salate e portate a bollore la salsa. Lessate i tortellini in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli nella pirofila con la salsa e lasciateli cuocere fino a quando questa acquisterà una consistenza cremosa. Condite con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

141

### **Risotto con seppie e funghi**

*Riso parboiled*  
*Seppie surgelate*  
*Funghi coltivati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione, cipolla, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate bene le seppie (dopo averle scongelate) e tagliatele a listarelle. Pulite i funghi e affettateli. Versate nel tegame l'olio, una manciata di pepe e il trito di aglio e cipolla. Appena il trito prende colore, unite le seppie, salatele e lasciatele cuocere per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite i funghi e continuate la cottura per altri 10 minuti, poi versate il riso. Bagnate con acqua bollente e completate la cottura mescolando di tanto in tanto. Fate riposare e servite.



Numero ricetta

142

**Sedanini prosciutto e pecorino**

*Pasta di semola "sedanini"*

*Pomodori pelati*

*Prosciutto cotto a dadini*

*Pecorino*

*Olio extravergine di oliva*

*Basilico, aglio, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Riducete il prosciutto cotto a dadini, scolate i pomodori pelati dal loro liquido e spezzettateli. In una casseruola fate scaldare l'olio e rosolatevi lo spicchio di aglio, poi eliminatelo. Unite il prosciutto cotto, mescolate, aggiungete i pomodori pelati e lasciate cuocere a fuoco basso per 20 minuti. Lessate i sedanini in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto, il pecorino grattugiato, un pizzico di pepe e le foglie di basilico spezzettate. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

143

**Risotto besciamella e carciofi**

*Riso parboiled*

*Carciofi*

*Latte intero*

*Burro*

*Farina*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla, limone*

*Sale*

**Preparazione:** Togliete ai carciofi le foglie esterne, strofinateli con il limone, divideteli in spicchi e versateli in acqua leggermente salata e in ebollizione. Fate cuocere gli spicchi al punto giusto, poi scolateli e metteteli in un largo tegame. Affettate la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola con una noce di burro. Aggiungete il riso e fatelo cuocere bagnandolo con acqua calda. Nel frattempo preparate la besciamella con una noce di burro, la farina e il latte. Fatela addensare, sempre mescolando, poi conditela con il formaggio grattugiato. Appena il riso sarà cotto completatelo con il rimanente burro e versatelo in un piatto da portata. Accomodate sul risotto gli spicchi di carciofi lessati e su tutto versate la salsa besciamella bollente e servite.

Numero ricetta

144

### Linguine al tonno

*Pasta di semola "linguine"*

*Pomodori pelati*

*Tonno sott'olio*

*Olio extravergine di oliva*

*Capperi, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** In una casseruola versate l'olio, i capperi, l'aglio e il tonno tritati, salate e fate sobbollire a fuoco medio. Aggiungete i pomodori pelati e lasciate asciugare lentamente, la salsa sarà pronta quando risulterà piuttosto densa. Lessate le linguine in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versate in una zuppiera. Conditele con il sugo e servite.

Numero ricetta

145

### Fusilli alla salvia

*Pasta di semola "fusilli"*

*Olio extravergine di oliva*

*Pecorino grattugiato*

*Salvia*

*Aglio, noce moscata*

*Sale*

**Preparazione:** In una casseruola fate scaldare l'olio con l'aglio schiacciato e poi eliminatelo. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versate nella casseruola con l'olio e condite con parecchie foglie di salvia tritate, un pizzico di noce moscata e il pecorino grattugiato. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

146

### Gnocchi in salsa di ricotta e spinaci

*Gnocchi di patate*

*Spinaci*

*Ricotta di vacca*

*Latte intero*

*Noce moscata*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite, lavate e lessate gli spinaci. Tritateli finemente e mescolate la purea alla ricotta. Lavorate il tutto in una ciotola e incorporatevi poco alla volta il latte e un pizzico di sale e di pepe. Ottenuta una crema omogenea e fluida, mettete il recipiente da parte in luogo caldo. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con la salsa e un pizzico di noce moscata, mescolate accuratamente e servite.

Numero ricetta

147

### Risotto alla salsiccia

*Riso parboiled*

*Salsiccia di suino fresca*

*Vino rosso*

*Passata di pomodoro*

*Burro*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, alloro*

*Sale*

**Preparazione:** Fate bollire l'acqua e immergetevi le salsicce dopo averle punzecchiate con un ago. Lasciatele sobbollire per 10 minuti, poi toglietele dall'acqua, sgocciolatele, liberatele dalla pelle e tritatele. Tritate anche la cipolla e fatela appassire in una casseruola con l'olio. Non appena sarà divenuta trasparente, unitevi il riso con una foglia di alloro e lasciatelo tostare per qualche secondo, poi aggiungete la salsiccia. Irrorate con il vino, mescolate e unite la passata di pomodoro. Procedete nella cottura del risotto, unendo uno o due mestoli di acqua e continuando ad aggiungere, via via che il liquido si consuma, finchè il riso sarà cotto. Toglietelo dal fuoco, mantecatelo con il burro e il formaggio grattugiato e servitelo subito in tavola.

Numero ricetta

148

### Spaghetti con le sarde

*Pasta di semola "spaghetti"*

*Pomodori pelati*

*Sarde*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate e asciugate le sarde e tritate la cipolla. In una padella versate l'olio, unite la cipolla e lasciate rosolare. Abbassate la fiamma e unite i filetti di sarda, facendoli rosolare su entrambi i lati. Aggiungete i pomodori pelati scolati dal loro liquido e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il sugo pronto, mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

149

### Maccheroncini con la ricotta

*Pasta di semola "maccheroncini"*

*Ricotta di vacca*

*Parmigiano raggiano grattugiato*

*Burro*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** In una terrina mettete la ricotta e diluitela con qualche cucchiata di acqua calda in modo da ottenere una crema densa. Unitevi il formaggio grattugiato, il sale e poco pepe. Lessate i maccheroncini in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Condite con il burro appena fuso e con la ricotta. Mescolate per amalgamare bene e servite.

Numero ricetta

150

### Risotto verde alla genovese

*Riso parboiled*

*Pesto*

*Sale*

**Preparazione:** Fate bollire il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e versatelo nella insalatiera. Unite il pesto, rimestate bene in modo che il riso sia tutto egualmente condito e servite.

Numero ricetta

151

### Lasagne

*Pasta all'uovo secca "lasagna"*

*Latte intero*

*Pomodori pelati*

*Carne di bovino adulto macinata*

*Carne di suino macinata*

*Farina*

*Burro*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, carote, sedano*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tritate la cipolla, la carota e il sedano. In una casseruola fate fondere il burro, rosolate gli odori tritati e unite le carni tritate. Mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Aggiungete i pomodori pelati, salate e fate cuocere a fuoco dolce per circa un'ora, mescolando ogni tanto. In una casseruola fondete il burro, unite la farina, versate il latte e, sempre mescolando, a fuoco basso lasciate addensare la besciamella che dovrà risultare piuttosto fluida. Fate lessare le lasagne in abbondante acqua salata, 3-4 pezzi per volta, per 5 minuti. Toglietele dall'acqua con una schiumarola e allargatele ad asciugare su un panno pulito, senza sovrapporle. Ungete una teglia da forno rettangolare. Accendete il forno e posizionate su 200°C. Versate sul fondo della teglia un po' di ragù e uno strato di besciamella, coprite con uno strato di lasagne e proseguite alternando gli strati, fino al loro esaurimento. Terminate con uno strato di besciamella e cospargete con il formaggio grattugiato. Passate in forno per 40 minuti, finché si sarà formata una crosticina dorata.

Numero ricetta

152

### **Conchiglie saporite**

*Pasta di semola "conchiglie"*

*Pomodori freschi maturi*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Prezzemolo, rosmarino, salvia, basilico*

*Aglio, cipolla, peperoncino*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate la salvia, il basilico, il rosmarino e il prezzemolo e teneteli da parte. Tritate l'aglio e la cipolla. In una padella versate l'olio e fateli rosolare. Unite i pomodori freschi ben spezzettati. Salate e fate cuocere per 20 minuti, mescolando ogni tanto. Lessate le conchiglie in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele nella padella con il sugo. Unite gli odori tritati, un pizzico di peperoncino, il formaggio grattugiato e fate saltare a fuoco vivo. Mescolate per un paio di minuti e servite.

Numero ricetta

153

### **Risotto alla pescatora**

*Riso parboiled*

*Pomodori freschi maturi*

*Vongole surgelate*

*Cozze surgelate*

*Seppioline surgelate*

*Olio extravergine di oliva*

*Prezzemolo, basilico, aglio, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** In una casseruola versate l'olio e fate rosolare l'aglio affettato, unite i pomodori freschi maturi spezzettati. Lasciate cuocere a fuoco basso per 5 minuti poi unite le vongole, le cozze e le seppioline surgelate. Salate e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Unite il riso al sugo, alzate il fuoco, mescolate e proseguite la cottura aggiungendo l'acqua man mano che viene assorbita, un mestolo per volta. A fine cottura unite il prezzemolo tritato, il basilico e un pizzico di pepe. Mescolate accuratamente e servite.

**Numero ricetta**

**154**

**Farfalline alle erbe**

*Pasta di semola "farfalline"*  
*Basilico, prezzemolo, salvia, timo*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e tritate il basilico, il prezzemolo, la salvia e il timo. Lessate le farfalline in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e versatele in una zuppiera. Unite le erbe alla pasta, condite con l'olio e con un pizzico di sale. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**155**

**Minestrone alla milanese**

*Riso parboiled*  
*Patate*  
*Fagioli secchi*  
*Zucchine*  
*Carote, sedano, cipolla,*  
*Salvia, aglio, prezzemolo*  
*Pomodori pelati*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Mettete in ammollo i fagioli per circa 12 ore. Mondate, lavate e tagliate la cipolla. In una casseruola versate l'olio e fate rosolare la cipolla a fuoco basso. Mondate, lavate e tagliate il sedano e le carote eliminando le estremità. Uniteli al soffritto e proseguite la cottura. Intanto mondate, lavate e tagliate anche le zucchine e le patate. Mettete tutto nella pentola, unite i fagioli e i pomodori pelati. Salate e cuocete tutto insieme a fuoco dolce, mescolando abbastanza spesso per 5 minuti. Aggiungete acqua e portate a ebollizione. Riducete la fiamma, coprite e lasciate cuocere a ebollizione leggera per 1 ora circa. Riportate a forte bollore, unite il riso, mescolate bene e terminate la cottura. Servite cospargendo con il trito di prezzemolo, salvia e aglio e con il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

Nel periodo estivo sostituite i pomodori pelati con i pomodori freschi maturi e servite il minestrone freddo.

Numero ricetta

156

### **Insalata di maccheroncelli**

*Pasta di semola "maccheroncelli"*

*Pomodori freschi maturi*

*Tonno sott'olio*

*Mozzarella di vacca*

*Uovo*

*Acciuga sott'olio*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglione, prezzemolo, basilico*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente l'aglio, il prezzemolo, i filetti di acciuga e spezzettate il tonno. Lavate e tagliate i pomodori e la mozzarella. Fate rassodare le uova, calcolando 8 minuti dall'inizio dell'ebollizione, poi fatele raffreddare in acqua fredda, sgusciatele e tagliatele a fettine. Raccogliete il tutto in una zuppiera e unite il basilico spezzettato. Lessate i maccheroncelli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Scuotete bene il colapasta per eliminare il più possibile l'acqua e versate la pasta nella zuppiera con gli altri ingredienti. Condite con l'olio e poco sale. Mescolate accuratamente e tenete in fresco fino al momento di servire, coprendo la zuppiera.

Numero ricetta

157

### **Gnocchetti sardi al pomodoro**

*Pasta di semola "gnocchetti"*

*Pomodori freschi maturi*

*Ricotta di vacca*

*Olio extravergine di oliva*

*Pecorino grattugiato*

*Cipolla, basilico, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente la cipolla e il prezzemolo separatamente. In una casseruola fate scaldare l'olio e rosolatevi la cipolla, unite i pomodori maturi spezzettati, mescolate, salate e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio. Lessate gli gnocchetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Unite la ricotta sbriciolata e condite con il sugo pronto, il prezzemolo, le foglie di basilico spezzettate e il pecorino grattugiato. Mescolate velocemente per amalgamare bene e servite.



Numero ricetta  
158

### Minestra verde estiva

*Pasta all'uovo secca*  
*Patate*  
*Fagiolini*  
*Zucchine*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Prezzemolo, basilico, cipolle*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate a dadini le zucchine, le patate e i fagiolini. Affettate la cipolla e fatela rosolare con l'olio, aggiungete le patate e lasciate insaporire. Dopo 10 minuti aggiungete i fagiolini; dopo altri 5 minuti le zucchine e fate insaporire. Aggiungete acqua e portate a ebollizione. Salate, versate la pasta all'uovo e portate a cottura. Unite il prezzemolo, il basilico tritati e il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

Numero ricetta  
159

### Spaghetti con le acciughe

*Pasta di semola "spaghetti"*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Acciughe*  
*Olive nere*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pangrattato*  
*Prezzemolo*  
*Aglio, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Rosolate uno spicchio di aglio tritato finemente con olio, senza far prendere colore. Aggiungete i pomodori spezzettati, il sale e il pepe. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Disponete in una teglia le acciughe lavate ed asciugate, fatele cuocere con un filo di olio per 10 minuti e sminuzzate il composto. Aggiungete le acciughe al pomodoro, le olive nere, il prezzemolo tritati e salate. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Aggiungete il condimento e cospargete con il pangrattato. Fate gratinare per pochi minuti in forno caldo e servite.

Numero ricetta

160

### Risotto al peperone

*Riso parboiled*

*Peperoni*

*Burro*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, sedano, basilico*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tritate la cipolla e il sedano. Lavate e tagliate a quadratini i peperoni dopo aver eliminati piccioli e semi. In una casseruola fate fondere il burro e fatevi rosolare la cipolla, il sedano e i peperoni a fuoco vivo. Bagnate con acqua e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Versate il riso nella casseruola con le verdure, mescolate affinché si insaporisca uniformemente e alzate il fuoco. Sempre mescolando, bagnate con l'acqua bollente e proseguite la cottura a fuoco vivo, unendo l'acqua man mano che verrà assorbita, un mestolo per volta. Poco prima della fine della cottura del risotto incorporate il formaggio grattugiato e il basilico spezzettato. Mescolate e servite.

Numero ricetta

161

### Risotto all'ortolana

*Riso parboiled*

*Pomodori freschi maturi*

*Peperoni*

*Zucchine*

*Melanzane*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, basilico, peperoncino*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e affettate la cipolla, lavate e tagliate a listelli i peperoni e a cubetti le melanzane e le zucchine. In una padella versate l'olio e fatevi rosolare nell'ordine la cipolla, le melanzane, i peperoni e le zucchine. Unite i pomodori spezzettati e un pizzico di peperoncino. Versate il riso, fatelo insaporire e rosolare finché è quasi trasparente. Portate a cottura, aggiungendo acqua bollente e mescolando di tanto in tanto. Condite a fine cottura con il basilico spezzettato e il formaggio grattugiato. Mescolate velocemente per un paio di minuti e servite.

Numero ricetta  
162

### Fusilli con prosciutto e piselli

*Pasta di semola "fusilli"*  
*Piselli surgelati*  
*Latte intero*  
*Prosciutto cotto*  
*Farina*  
*Burro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare i piselli in una ciotola in abbondante acqua fredda. Tagliate a dadini il prosciutto cotto e tritate la cipolla. In una casseruola mettete l'olio e il burro e fatevi dorare la cipolla. Unite i dadini di prosciutto e i piselli scolati, lasciate insaporire a fuoco medio. Dopo 5 minuti spolverate con la farina, mescolate e unite il latte. Mescolate accuratamente e lasciate addensare a fuoco dolce per 20 minuti, rigirando spesso. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e rimetteteli nella zuppiera. Conditeli con il sugo pronto (dovrà essere cremoso) e il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

Numero ricetta  
163

### Tortellini al pomodoro

*Pasta all'uovo secca "tortellini"*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Basilico, cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori maturi. In una casseruola fate rosolare la cipolla con l'olio, unite i pomodori spezzettati, salate e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Unite le foglie di basilico intere e cuocete per altri 5 minuti. Lessate i tortellini in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella casseruola. Condite con la salsa, aggiungete il formaggio grattugiato e servite.

**Numero ricetta**

**164**

**Insalata di riso**

*Riso parboiled*

*Tonno sott'olio*

*Uovo*

*Würstel di pollo*

*Giardiniera*

*Mozzarella a dadini*

*Olive nere e verdi snocciolate*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale*

**Preparazione:** Fate rassodare le uova, calcolando 8 minuti dall'inizio dell'ebollizione, poi fatele raffreddare in acqua fredda. Lessate per 5 minuti i würstel in acqua bollente, spellateli, lasciateli raffreddare e tagliateli a fettine di circa ½ centimetro. Tagliate a dadini la mozzarella. Riunite nella zuppiera la giardiniera, il riso, precedentemente cotto e raffreddato sotto acqua corrente fredda, le olive snocciolate, i würstel e la mozzarella, tranne le uova sode. Condite il tutto con l'olio, mescolate bene per amalgamare l'insalata e decorate con le uova che avrete sgusciate e tagliate a spicchi. Tenete in fresco fino al momento di servire, coprendo la zuppiera.

**Numero ricetta**

**165**

**Pomodori con riso**

*Pomodori freschi maturi*

*Riso parboiled*

*Olio extravergine di oliva*

*Prezzemolo, aglio, basilico*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate i pomodori, tagliate orizzontalmente dalla parte del gambo la calotta; togliete una parte della polpa, eliminate, strizzando leggermente, i semi e l'acqua di vegetazione. Riunite tutto ciò che è stato tolto in una ciotola. Unite il riso, l'aglio, il basilico, l'olio, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Mescolate bene e riempite con questo composto i pomodori per tre quarti. Versate un poco di olio nella teglia e disponetevi i pomodori, rimettete sopra ciascun pomodoro la calotta come coperchio e aggiungete acqua. Cuocete in forno a 160°C per 1 ora.

**Numero ricetta**

**166**

**Penne ai quattro formaggi**

*Pasta di semola "penne"*

*Latte intero*

*Fontina*

*Emmenthal*

*Mozzarella*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Farina, prezzemolo*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Tritate la fontina, l'emmenthal e la mozzarella. In una casseruola fate scaldare il latte, unite la farina e incorporate i vari formaggi, tranne una parte di parmigiano grattugiato. Cuocete a fuoco dolcissimo per ottenere una crema liscia. Accendete il forno e posizionate su 200°C. Ungete una teglia che possiate poi portare in tavola. Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e rimettetele nella pentola. Unite alla pasta caldissima la crema di formaggio e il prezzemolo tritato. Mescolate e versate nella teglia. Cospargete con il parmigiano grattugiato tenuto da parte e il pepe, passate in forno a gratinare per 30 minuti.

**Numero ricetta**

**167**

**Risotto primavera**

*Riso parboiled*

*Pomodori freschi maturi*

*Fagiolini*

*Piselli surgelati*

*Pancetta*

*Carote, sedano, cipolla*

*Burro*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tritate la cipolla, il sedano, la carota e, a parte, la pancetta. In una casseruola fate fondere il burro e rosolate le verdure che avete tritato, poi unite la pancetta. Lasciate dorare per 5 minuti, poi unite i fagiolini tagliati a pezzetti, i piselli e i pomodori spezzettati. Coprite e lasciate cuocere per 30 minuti a fuoco dolce, mescolando ogni tanto. Versate il riso nella casseruola con le verdure, mescolate e bagnate con acqua bollente. Proseguite la cottura unendo l'acqua man mano che verrà assorbita, un mestolo per volta. A fine cottura unite il formaggio grattugiato, amalgamate e servite.

**Numero ricetta**

**168**

**Minestra di patate e peperoni**

*Patate*

*Peperoni*

*Cipolla*

*Olio extravergine di oliva*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Fate bollire le patate, mondatele e tagliatele a pezzetti. In una casseruola versate l'olio e fate rosolare la cipolla tritata e aggiungete i peperoni precedentemente puliti. Portate avanti la cottura, unite le patate e coprite di acqua. Aggiungete il sale, il pepe e portate a termine la cottura. Mescolate bene e servite.

**Numero ricetta**

**169**

**Insalata di conchiglie con tonno**

*Pasta di semola "conchiglie"*

*Tonno sott'olio*

*Cipolla*

*Olio extravergine di oliva*

*Succo di limone*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e tritate le cipolle; sbriciolate il tonno; mescolate in una zuppiera i due ingredienti, bagnandoli con l'olio. Lasciate riposare il miscuglio in luogo fresco per 1 ora. Lessate le conchiglie in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e unitele al tonno e alla cipolla. Mescolate e unite il succo di limone. Servite l'insalata tiepida o fredda.

Numero ricetta  
170

### Risi e bisi

*Riso parboiled*  
*Piselli surgelati*  
*Pancetta*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Burro*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Cipolla, carote, prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tritate molto finemente la cipolla, la carota, la pancetta e il prezzemolo. In una casseruola fate fondere il burro e rosolate il trito per 5 minuti. Unite i piselli, bagnate con acqua, coprite e lasciate cuocere per altri 5 minuti, poi aggiungete i pomodori spezzettati e continuate la cottura a fuoco medio per 10 minuti. Versate il riso nella casseruola con il sugo, mescolate fino ad amalgamare bene con il condimento. Bagnate con acqua bollente; proseguite la cottura a fuoco vivo, sempre mescolando e unendo l'acqua calda man mano che verrà assorbita, un mestolo per volta. A fine cottura salate, unite il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta  
171

### Gnocchi al ragù

*Gnocchi di patate*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Carne di bovino adulto macinata*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla, carote, sedano*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate la cipolla. Private le carote delle estremità; lavate cipolla, carote e sedano. Tritate tutti questi ingredienti o tagliateli a dadi molti piccoli. In una casseruola scaldate a fuoco medio l'olio. Quando l'olio è caldo, unite il trito appena fatto e la carne macinata; cuocete mescolando spesso per 5 minuti circa. Unite i pomodori spezzettati, il sale e portate a bollore. Coprite e cuocete per 30 minuti, mescolando ogni tanto in modo da ottenere un sugo denso. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata; scolateli e conditeli con il ragù. Cospargete con il formaggio grattugiato, mescolate bene e servite.

**Numero ricetta**

**172**

**Fusilli alle melanzane**

*Pasta di semola "fusilli"*

*Melanzane*

*Pomodori freschi maturi*

*Acciughe sott'olio*

*Olio extravergine di oliva*

*Basilico, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate le melanzane a fette. In una padella fate scaldare l'olio e friggetevi le fette di melanzane, poi adagiatele su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Fate sgocciolare i filetti di acciuga e sbucciate lo spicchio di aglio. In una casseruola versate un filo di olio e rosolatevi l'aglio schiacciato e i filetti di acciuga. Unite i pomodori spezzettati e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco basso. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli in una zuppiera. Unite le fette di melanzana fritte e condite con la salsa pronta e le foglie di basilico spezzettate. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**173**

**Tagliatelle melanzane e peperoni**

*Pasta all'uovo secca "tagliatelle"*

*Pomodori freschi maturi*

*Melanzane*

*Peperoni*

*Mozzarella di vacca*

*Pecorino grattugiato*

*Olio extravergine di oliva*

*Basilico, aglio, peperoncino*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate, pulite e tagliate a listarelle le melanzane e i peperoni. In una casseruola con l'olio fate rosolare l'aglio, poi eliminatelo. Unite i pomodori spezzettati, un po' di peperoncino e un pizzico di pepe. Lasciate cuocere a fuoco vivo per circa 5 minuti, poi aggiungete le verdure, salate e continuate la cottura per altri 20 minuti. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e conditele subito con il sugo, la mozzarella tagliata a dadini e il pecorino grattugiato. Guarnite con qualche foglia di basilico spezzettata e servite.



Numero ricetta

174

### Sedanini con funghi e peperoni

*Pasta di semola "sedanini"*

*Pomodori freschi maturi*

*Funghi coltivati*

*Peperoni*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Cipolla, aglio, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite i funghi eliminandone prima il piede terroso. Lavateli velocemente per evitare che si impregnino d'acqua, asciugateli e affettateli. Tagliate a listelli i peperoni e tritate l'aglio, la cipolla e il prezzemolo. In una padella fate scaldare l'olio e fatevi rosolare prima gli odori, poi i funghi e i peperoni. Dopo 5 minuti unite i pomodori spezzettati e lasciate cuocere a fuoco medio fino a quando sarà pronta la pasta. Lessate i sedanini in abbondante acqua salata, scolateli cotti al dente e versateli nella padella con il sugo. Fateli insaporire, a fuoco vivo, per un paio di minuti mescolando accuratamente. Cospargete con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

175

### Tagliatelle zucchine e prezzemolo

*Pasta all'uovo secca "tagliatelle"*

*Zucchine*

*Latte intero*

*Farina*

*Burro*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Pancetta tesa*

*Prezzemolo, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite le zucchine eliminando le estremità, e tagliatele a fettine sottili. Tagliate a dadini la pancetta e a metà l'aglio. Versate l'olio in una padella larga e fate rosolare l'aglio e la pancetta, poi unite le zucchine, salate e lasciate dorare per 10 minuti a fuoco vivo, mescolando spesso. In una casseruola fate fondere il burro; unite la farina, mescolando, poi il latte e lasciate rapprendere a fuoco molto dolce. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele cotte al dente e rimettetele nella pentola. Condite con le zucchine e la salsa preparata a parte, mescolate accuratamente. Cospargete con il prezzemolo tritato, il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

176

### Fettuccine al pomodoro

*Pasta all'uovo secca "fettuccine"*

*Pomodori freschi maturi*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Basilico, cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori maturi. In una casseruola fate rosolare la cipolla con l'olio, unite i pomodori spezzettati, salate e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Unite le foglie di basilico intere e cuocete per altri 5 minuti. Lessate le fettuccine in abbondante acqua salata, scolatele e versatele nella casseruola. Condite con la salsa, aggiungete il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta

177

### Pizza margherita

*Pizza margherita pronta*

**Oppure per la pasta:**

*Farina*

*Lievito di birra*

*Sale*

**Per il condimento:**

*Pomodori pelati o freschi maturi*

*Mozzarella di vacca*

*Olio extravergine di oliva*

*Basilico*

*Sale*

**Preparazione:** Su una spianatoia disponete la farina a fontana e al centro versate il lievito, precedentemente sciolto in poca acqua tiepida e leggermente salata. Impastate e lavorate fino a quando la pasta risulterà omogenea. Raccogliete la pasta in una palla, ponetela su un piatto infarinato e copritela con un panno. Lasciate lievitare per 50 minuti in ambiente tiepido, lontano da correnti d'aria. Quando la pasta sarà ben lievitata e avrà raddoppiato il suo volume, ponetela sulla spianatoia e datele la forma desiderata con il mattarello. Adagiate la pasta in una teglia unta e infornate in forno caldissimo per 5-10 minuti. Coprite la pasta con i pomodori pelati, strizzati e tritati, o pomodori freschi spezzettati, con la mozzarella tagliata a dadini e le foglie di basilico intere. Salate, aggiungete un filo d'olio e rimettete nel forno fino a quando la mozzarella sarà sciolta.

## PREPARAZIONE E MODALITA' DI COTTURA

### SECONDI PIATTI

Numero ricetta

200

#### Straccetti alla romana

*Carne di bovino adulto*  
*Olio extravergine di oliva*

*Rughetta*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Battete le fettine di carne con il batticarne per spianarle uniformemente e tagliatele a striscioline sottili. In una padella scaldate l'olio con la rughetta lavata e spezzettata. Non appena inizia a soffriggere, aggiungete la carne, lasciate cuocere a fuoco alto su ambo i lati, salate, pepate e servite subito.

Numero ricetta

201

#### Latticini

*Mozzarella di vacca*

**Preparazione:** Tagliate a fette la mozzarella, disponete su un piatto di portata e servite.

Numero ricetta  
202

### Baccalà con patate

*Baccalà ammollato*  
*Patate*  
*Polpa di pomodoro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo*  
*Cipolla, sedano, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Spellate il baccalà, fatelo bollire in acqua, eliminate le lische, tagliatelo a tocchetti e tenetelo da parte. Sbucciate, lavate e tagliate le patate. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare, in una casseruola, con l'olio e il prezzemolo tritato. Aggiungete quindi la polpa di pomodoro, fatela restringere e infine unite le patate tagliate a fettine, il sedano e il pesce. Coprite e lasciate cuocere per circa 15-20 minuti. Quando le patate sono quasi cotte, salate, pepate e terminate la cottura.

Numero ricetta  
203

### Frittata alle erbe

*Uova*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Basilico, menta, maggiorana*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Pangrattato*  
*Sale e pepe*

**Preparazione:** In una ciotola sbattete le uova con una forchetta, senza insistere troppo, perché il composto deve restare un po' legato e non diventare liquido, salate e pepate. Lavate e tritate finemente il basilico, la menta e la maggiorana. Unite le erbe tritate alle uova sbattute, aggiungete il formaggio grattugiato e il pangrattato. Mescolate delicatamente. Versate l'olio in una padella con il fondo antiaderente; quando l'olio è caldo versate il composto. Man mano che la frittata cuoce, sollevate i bordi che si sono rappresi e fate scivolare la parte ancora liquida al di sotto. Quando la parte inferiore ha raggiunto una certa consistenza, voltate la frittata aiutandovi con un coperchio. Portatela a cottura facendola rosolare anche sul secondo lato. Servite calda.

Numero ricetta  
204

### Fesa di tacchino agli aromi

*Fesa di tacchino*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Rosmarino, salvia*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tritate il rosmarino e la salvia, mescolateli bene tra loro e distribuiteli sulla fesa di tacchino, premendo per farli aderire bene. Lasciate riposare 10 minuti per permettere alla carne di insaporire. Versate l'olio in una padella larga e fate cuocere la fesa a fuoco vivo 5 minuti per parte. Salate a fine cottura.

Numero ricetta  
205

### Formaggio da tavola

*Formaggio tipo caciotta*

**Preparazione:** Tagliate a fette il formaggio, disponetelo su un piatto di portata e servite.

Numero ricetta  
206

### Scaloppine al prezzemolo

*Carne di bovino adulto*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Burro*  
*Prezzemolo tritato*  
*Farina*  
*Succo di limone*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Battete leggermente la carne con il batticarne, infarinatela e scuotete la farina in eccesso. In una padella larga fate scaldare l'olio e fatevi rosolare le fettine di carne a fuoco vivo su entrambi i lati. Passate la carne in un piatto di portata. Fuori dal fuoco, versate nella padella il succo di limone e unitevi il burro e il prezzemolo tritato. Mescolate finchè il burro è sciolto, versate sulla carne, salate, pepate e servite.

**Numero ricetta**  
**207**

**Prosciutto cotto**

*Prosciutto cotto*

**Preparazione:** Tagliate a fette il prosciutto cotto, disponete su un piatto di portata e servite.

**Numero ricetta**  
**208**

**Limanda impanata**

*Limanda*

*Uova*

*Pangrattato*

*Olio extravergine di oliva*

*Succo di limone*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare la limanda 24 ore prima in frigorifero. Il giorno successivo, in un piatto fondo rompete le uova, unite un pizzico di sale e battete con la forchetta per amalgamare tuorlo e albume. Passate il pesce nell'uovo, poi nel pangrattato, scuotendone via il superfluo. In una padella fate scaldare l'olio e cuocetevi il pesce impanato prima da un lato poi dall'altro. Scolatelo e appoggiatelo su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso, spruzzate con il succo di limone e servite.

**Numero ricetta**  
**209**

**Salsicce in umido**

*Salsiccia di suino fresca*

**Preparazione:** Mettete le salsicce intere, se sono piccole, o tagliate a tronchetti, in una pentola di giusta misura. Copritele fino a 3/4 dell'altezza con acqua. Lasciate cuocere a calore dolce finchè il liquido è tutto consumato, girando le salsicce quando è ancora presente metà del liquido. A fine cottura potete lasciare su fuoco moderato ancora qualche minuto, girando le salsicce ogni tanto, in modo da farle dorare nel grasso che avranno ceduto.

Numero ricetta  
210

### Polpettine alla crema

*Carne di bovino adulto macinata*

*Uovo*

*Farina*

*Cipolla*

*Carota, sedano*

*Panna da cucina*

*Burro*

*Succo di limone, prezzemolo, pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite, lavate e tritate la carota, il sedano, la cipolla e la parte gialla della buccia di mezzo limone ben lavata e asciugata. A parte tritate il prezzemolo. In una ciotola raccogliete la carne macinata, unite la farina, il prezzemolo tritato, l'uovo, poco sale e un pizzico di pepe. Amalgamate bene e formate delle polpettine grosse come una noce e appiattitele un po'. In una padella fate fondere il burro. Sistemate delicatamente le polpettine e fatele rosolare su entrambi i lati a fuoco vivo. Cospargetele con le verdure tritate, bagnate con acqua, salate e lasciate cuocere a fuoco dolce per 20 minuti, rigirando almeno una volta. Togliete le polpettine dal condimento appoggiatele su un piatto e spostate la padella fuori dal fuoco. Raccogliete il fondo di cottura e passatelo con un colino, schiacciando le verdure con un cucchiaino. Riversate nella padella il passato, cospargetelo con la farina, mescolate e unite la panna. Riportate la padella sul fuoco e fate addensare sempre mescolando. Adagiate le polpettine nella salsa, rigiratele per farle insaporire e servite dopo 5 minuti.

Numero ricetta  
211

### Tonno sott'olio

*Tonno sott'olio*

*Cipolla, succo di limone*

**Preparazione:** Mondate e tritate la cipolla. Spezzettate il tonno precedentemente sgocciolato, conditelo con la cipolla e il succo di limone. Mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**

**212**

**Pollo all'arrabbiata**

*Pollo*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Vino bianco*  
*Rosmarino, aglio*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tagliate il pollo a pezzi, lavatelo e mettetelo in una padella con l'olio, il rosmarino e l'aglio. Salate, pepate e, a cottura quasi ultimata, unite anche il vino. Lasciatelo evaporare e servite caldo.

**Numero ricetta**

**213**

**Hamburger**

*Carne di bovino adulto macinata*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale e pepe*

**Preparazione:** Fate scaldare l'olio in una padella larga antiaderente per circa 1 minuto. Adagiatevi gli hamburger precedentemente preparati, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10-15 minuti, girandoli a metà cottura. Condite con sale, un pizzico di pepe e servite.

**Numero ricetta**

**214**

**Cotoletta alla milanese**

*Carne di bovino adulto*  
*Pangrattato*  
*Uovo*  
*Olio di semi diarachide o girasole*  
*Salvia, succo di limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Togliete tutto il grasso che circonda le cotolette e battete leggermente con il batticarne. Rompete l'uovo in una fondina, unite un pizzico di sale e battetelo con una forchetta per amalgamare tuorlo e albume. Allargate il pangrattato su un piatto piano. Immergete le cotolette nell'uovo, una per volta, poi passatele nel pangrattato. Premete con il palmo della mano, affinché il pangrattato aderisca bene alla carne. In una padella larga fate scaldare l'olio con la salvia. Aggiungete le cotolette e fatele cuocere 6-7 minuti per parte, rigirandole una volta sola, prima a fuoco vivo, poi moderato. Servitele caldissime, spruzzatele con il succo di limone.



Numero ricetta  
215

**Mortadella**

*Mortadella*

**Preparazione:** Tagliate a fette sottili la mortadella, disponete su un piatto di portata e servite.

Numero ricetta  
216

**Nasello in salsa**

*Nasello surgelato*

*Pomodori pelati*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla, aglio, prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare il nasello 24 ore prima in frigorifero. In una casseruola fate rosolare nell'olio la cipolla e l'aglio tagliati a fettine, unite i pomodori pelati, salate e lasciate sobbollire per 10 minuti circa. Versate in una pirofila metà della salsa, deponetevi sopra il nasello tagliato a fette e coprite con la salsa rimasta. Condite con un filo di olio crudo e lasciate cuocere in forno caldo per 20 minuti. Alla fine cospargete il nasello di prezzemolo tritato e servite.

Numero ricetta  
217

**Arrosto di bovino**

*Carne di bovino adulto*

*Carote, sedano, cipolla*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale e pepe*

**Preparazione:** Accendete il forno e posizionalo su 180°C. Lavate e tritate le verdure. Adagiate l'arrosto in una teglia precedentemente oliata, aggiustate di sale e infornate. Dopo circa 15 minuti girate la carne, aggiungete un po' di acqua e le verdure tritate. Proseguite la cottura per altri 15 minuti e pepate. Spegnete il forno, apritelo per lasciare sfogare l'eccesso di calore, poi richiudetelo e lasciatevi riposare la carne per 15 minuti circa. Affettate il pezzo di carne e servite.

Numero ricetta  
218

### Uova alla contadina

*Uova*  
*Mozzarella di vacca*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Burro*  
*Sale, pepe*

**Preparazione:** Fate fondere il burro in una padella e unite la mozzarella tagliata a dadini. Quando questa si sarà sciolta, mettete le uova cercando di tenerle ben separate. Spruzzate di sale e pepe e cospargete il bianco delle uova di parmigiano grattugiato, smuovendo delicatamente con una forchetta, senza rompere i tuorli. Portate in tavola quando le chiare d'uovo saranno rapprese.

Numero ricetta  
219

### Prosciutto crudo

*Prosciutto crudo*

**Preparazione:** Tagliate a fette il prosciutto crudo, disponete su un piatto di portata e servite.

Numero ricetta  
220

### Sgombro agli aromi

*Sgombro*  
*Pomodori maturi a dadini*  
*Capperi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Succo di limone*  
*Timo, aglio, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Disponete il pesce in una pirofila e irroratelo con un filo di olio. Aggiungete il timo e l'aglio tritati, salate leggermente e passate in forno già caldo per circa 20 minuti a 180°C. Togliete la pirofila dal forno, distribuite sul pesce il succo di limone, i capperi precedentemente sciacquati e il pomodoro ridotto in dadolata. Pepate e ripassate in forno per altri 5 minuti. Lasciate riposare per qualche minuto e servite.

**Numero ricetta**  
**221**

**Pollo arrosto**

*Pollo*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione, rosmarino, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Accendete il forno e posizionatelo su 200°C. Tagliate a pezzi il pollo, mettetelo in una teglia e condite con l'olio, l'aglio a spicchi, il sale e il rosmarino. Infornate e portate a cottura per circa 45 minuti e, se necessario, aggiungete un po' di acqua. Servite cospargendo con pepe.

**Numero ricetta**  
**222**

**Petto di tacchino**

*Petto di tacchino*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Succo di limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Accendete il forno e posizionatelo su 180°C. Versate l'olio sul fondo della teglia, adagiatevi il petto di tacchino e salate. Infornate e portate a cottura per circa 10-15 minuti o finché la carne ha preso un bel colore dorato. A fine cottura cospargete con il succo di limone e servite.

**Numero ricetta**  
**223**

**Fettina di maiale aromatizzata**

*Carne di maiale "arista"*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione, salvia, rosmarino*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate l'aglio, il rosmarino e la salvia. Mescolateli bene tra loro e distribuiteli sulle fettine di maiale, premendo per farli aderire bene. Lasciate riposare 10 minuti per permettere alla carne di insaporire. Versate l'olio in una padella larga e fate cuocere le fettine a fuoco vivo 5 minuti per parte. Salate e pepate a fine cottura.

Numero ricetta

224

### Hamburger al formaggio

*Carne di bovino adulto macinata*

*Sottilette*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scaldare l'olio in una padella larga antiaderente per circa 1 minuto. Adagiatevi gli hamburger precedentemente preparati, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, girandoli a metà cottura. Distribuite sopra gli hamburger le sottilette, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per altri 2-3 minuti o finché il formaggio è quasi fuso. Servite cospargendo con il sugo che si sarà formato sul fondo della padella e aggiungete un pizzico di sale.

Numero ricetta

225

### Palombo al forno

*Palombo in trance surgelato*

*Olio extravergine di oliva*

*Farina*

*Succo di limone*

*Prezzemolo, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare il palombo 24 ore prima in frigorifero. Accendete il forno e posizionate su 200°C. Lavate e asciugate le trance di pesce, poi infarinatele e scuotetele per eliminare la farina in eccesso. Ungete una teglia che possa contenere le trance di pesce senza doverle sovrapporre. Salate, aggiungete l'aglio tritato e ungete con un cucchiaino d'olio. Passate in forno e dopo 10 minuti irrorate con il succo di limone e distribuite il prezzemolo tritato. Fate cuocere altri 10 minuti e servite.

Numero ricetta  
226

### Saltimbocca alla romana

*Carne di bovino adulto*  
*Prosciutto crudo*  
*Burro*  
*Salvia*  
*Sale*

**Preparazione:** Battete le fettine di carne con il batticarne, per spianarle uniformemente. Appoggiate su ognuna una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia, fissandole con uno stecchino. Mettete il burro in una padella larga e unite i saltimbocca senza sovrapporli. Non appena il burro comincerà a schiumare, girate i saltimbocca, salate poco e fate cuocere un paio di minuti.

Numero ricetta  
227

### Frittata di cipolle

*Uova*  
*Cipolla*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate le cipolle e tagliatele a fette molto sottili. In una padella antiaderente fate scaldare l'olio. Unite le cipolle, coprite e lasciate cuocere 10 minuti a fuoco medio, rigirandole spesso. In una ciotola sbattete brevemente le uova con il sale e il prezzemolo tritato. Versate le uova sulle cipolle e mescolate per distribuirle uniformemente. Abbassate il fuoco e fate cuocere la frittata per 10 minuti, sovrapponendo il coperchio. Smuovete i bordi della frittata con un cucchiaino, scuotete la padella per accertarvi che la frittata non sia attaccata al fondo e fatela scivolare su un coperchio grande e leggermente unto per rigirla senza romperla. Portatela a cottura facendola rosolare anche sul secondo lato.

Numero ricetta

228

### Rollè di tacchino

*Carne di tacchino*  
*Prosciutto cotto a dadini*  
*Carne di bovino adulto macinata*  
*Salsiccia di suino fresca*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Cipolla, carote, prezzemolo, basilico*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Uovo*  
*Pepe, noce moscata*  
*Sale*

**Preparazione:** Ponete in una ciotola il prosciutto cotto tagliato a dadini, la salsiccia sbriciolata, la carne macinata, il formaggio grattugiato, l'uovo, il sale, il pepe e un pizzico di noce moscata. Mescolate ripetutamente in modo da ottenere un composto omogeneo. Adagiate la fetta di tacchino sul tavolo, battetela, ricopritela con il composto preparato, quindi arrotolatela su se stessa e legatela. In una casseruola scaldate l'olio, unite il trito di carota, cipolla, prezzemolo e basilico, poi adagiatevi il rotolo di carne farcito e lasciatelo rosolare in modo uniforme. Aggiungete un po' di acqua calda e lasciate cuocere a recipiente coperto. A fine cottura tagliate la carne a fette, allineatele su un piatto di portata, irrorate con il loro sughetto e servite.

Numero ricetta

229

### Merluzzo al limone

*Merluzzo surgelato*  
*Limone a fette*  
*Burro*  
*Pangrattato*  
*Prezzemolo tritato, cipolla*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Imburrate una pirofila e disponete sul fondo uno strato sottile di fettine di limone su cui va distribuita una metà dei filetti di pesce ancora surgelato, fino a formare uno strato compatto. Condite con sale, pepe e metà del prezzemolo tritato. Sul pesce distribuire un altro strato di fettine di limone, uno di cipolle affettate e poi ancora il pesce, sale, pepe, limone, cipolla e prezzemolo. Cospargete con pangrattato e infornate. Cuocete a 180°C per 40 minuti.

Numero ricetta

230

**Piccatina al limone**

*Carne di bovino adulto*

*Burro*

*Olio extravergine di oliva*

*Succo di limone*

*Farina*

*Sale*

**Preparazione:** Scaldate il burro nel tegame, infarinate la carne e fatela rosolare su entrambi i lati. Salate e tenete in caldo le fettine di carne disposte su un piatto di portata. Unite al fondo di cottura il succo di limone e un po' di acqua calda. Fate ridurre a fuoco vivo legando con l'olio. Versate il sugo sulla carne e servite subito.

Numero ricetta

231

**Brasato -**

*Carne di bovino adulto*

*Vino rosso*

*Cipolla, carote*

*Olio extravergine di oliva*

*Sedano, alloro*

*Farina*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate tutte le verdure e affettatele. Raccoglietele in una ciotola non molto grande, con la carne, l'alloro e il pepe. Bagnate con il vino e lasciate riposare per 3 ore, rigirando ogni tanto la carne. In una casseruola versate l'olio e a fuoco vivo fate rosolare prima le verdure scolate dal vino, poi la carne. Fate insaporire il brasato per 10 minuti a fuoco vivo, unite il vino e poi abbassate la fiamma al minimo, versate acqua calda a sufficienza per coprire la carne e lasciate cuocere per un paio di ore. A fine cottura togliete la carne dal sugo, affettatela e sistematela sul piatto di portata tenendola in caldo. Passate al setaccio le verdure, il sugo e rimettete il passato nella casseruola. Diluite la farina con poca acqua fredda e amalgamatela al sugo. Riportate la casseruola sul fuoco e fate ispessire a fuoco vivo, mescolando, poi versate sulle fette di brasato e servite.

Numero ricetta

232

### Braciola di maiale

*Bistecca di maiale*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** In una padella larga, nella quale le bracirole possano stare senza sovrapporsi, fate scaldare l'olio e fatevi rosolare la carne 10 minuti per parte. Salate, pepate solo prima di spegnere il fuoco e servite.

Numero ricetta

233

### Spezzatino alla campagnola

*Carne di bovino adulto*  
*Carote*  
*Cipolla, sedano*  
*Peperoni*  
*Piselli surgelati*  
*Farina*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tagliate la carne a cubetti e infarinateli. Lavate e affettate sedano, carote e cipolla, tagliate a listelli il peperone eliminando semi e picciolo. In una casseruola versate l'olio e fatevi rosolare la carne, i piselli e tutte le verdure per 10 minuti. Salate e unite un po' di acqua, coprite e lasciate cuocere per circa 1 ora. Alzate la fiamma, togliete il coperchio e lasciate restringere il sugo per qualche minuto. Cospargete con un pizzico di pepe e servite.



Numero ricetta  
234

### Seppioline al pomodoro

*Seppie surgelate*  
*Pomodori pelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo, aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Se usate le seppie surgelate fatele scongelare 24 ore prima in frigorifero. Lavatele e asciugatele; se sono molto piccole lasciatele intere, altrimenti tagliatele a listelle. In una casseruola versate l'olio e fatevi rosolare lo spicchio d'aglio intero. Unite le seppie, i pomodori pelati spezzettati, il prezzemolo tritato e salate. Coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per 20 minuti e servite.

Numero ricetta  
235

### Frittata di zucchini

*Uova*  
*Zucchini*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Pulite e tagliate a tocchetti le zucchini, passatele in padella con la cipolla a fette e l'olio caldissimo e cuocete per una decina di minuti. Intanto sbattete le uova con il formaggio grattugiato e il sale, mescolando accuratamente. Versate il tutto in padella, mescolate bene con le zucchini, abbassate il fuoco e fate cuocere la frittata per 10 minuti, sovrapponendo il coperchio. Smuovete i bordi della frittata con un cucchiaino, scuotete la padella per accertarvi che la frittata non sia attaccata al fondo e fatela scivolare su un coperchio grande e leggermente unto per rigirla senza romperla. Portatela a cottura facendola rosolare anche sul secondo lato.

Numero ricetta  
236

**Fesa di tacchino dorata**

*Fesa di tacchino*  
*Pangrattato*  
*Uovo*  
*Olio di semi di arachide o girasole*  
*Farina, salvia, limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Tagliate la fesa di tacchino a fette sottili, lavatele, asciugatele e infarinatele. Rompete in una fondina le uova, salate e battetele con la forchetta per amalgamare tuorli e albumi. Disponete il pangrattato su un piatto piano. Passate le fettine infarinate nell'uovo e poi nel pangrattato, premendo per farlo aderire bene. In una padella larga fate scaldare l'olio con le foglie di salvia e fate dorare le fettine su entrambi i lati. Salate e servite accompagnando con spicchi di limone.

Numero ricetta  
237

**Bistecca di bovino**

*Carne di bovino adulto*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Scaldate la padella antiaderente su fiamma vivace. Quando la padella è calda al punto giusto, adagiatevi le bistecche. Cuocete su fiamma vivace un minuto o poco più per parte. Riducete la fiamma e cuocetele ancora per 2-3 minuti, girandole una volta. Passatele nel piatto di portata e condite con olio e sale.

Numero ricetta  
238

**Salame**

*Salame*

**Preparazione:** Tagliate a fette sottili il salame, disponete su un piatto di portata e servite.

Numero ricetta  
239

### **Petto di pollo al limone**

*Petto di pollo*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Succo di limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Riunite in un piatto fondo l'olio, il succo di limone e il sale; mescolate bene. Con il batticarne appiattite i petti di pollo e bagnateli, su entrambi i lati, con la marinata. Scaldate una padella per 1 minuto circa su fiamma vivace. Adagiatevi la carne e cuocete su fiamma moderatamente vivace per circa 15 minuti girandoli spesso e, se necessario, bagnate il fondo della padella con pochissima acqua fredda. A fine cottura aggiungete la marinata di limone rimasta e servite.

Numero ricetta  
240

### **Filetti di sogliola al forno**

*Filetti di sogliola surgelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Farina*  
*Succo di limone*  
*Prezzemolo, aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare la sogliola 24 ore prima in frigorifero. Accendete il forno e posizionatelo su 200°C. Lavate e asciugate i filetti di pesce, poi infarinateli e scuoteteli per eliminare la farina in eccesso. Ungete una teglia che possa contenere i filetti di pesce senza doverli sovrapporre. Salate, aggiungete l'aglio tritato e ungete con un cucchiaino d'olio. Passate in forno e dopo 10 minuti irrorate con il succo di limone e distribuite il prezzemolo tritato. Fate cuocere altri 10 minuti e servite.

Numero ricetta

241

### Würstel con crauti

*Würstel di pollo*

*Crauti*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla, aglio, alloro*

*Sale*

**Preparazione:** In una pentola fate bollire l'acqua e versatevi i würstel. Girateli, scolateli quasi subito (l'operazione non serve a cuocerli - i würstel sono già cotti - ma a staccare la pelle) e spellateli delicatamente. Nel frattempo assaggiate i crauti: se sono troppo acidi, metteteli in un recipiente, fatevi scorrere sopra acqua fredda e scolateli, ma non troppo. In una casseruola fate rosolare la cipolla con l'olio, aggiungete i crauti, fateli insaporire-mescolando per un paio di minuti, quindi bagnate con acqua calda sufficiente a coprirli a filo. Aggiungete l'aglio e l'alloro. Coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora. A metà cottura assaggiate e aggiustate di sale. Riunite sul piatto di portata i würstel interi e i crauti cotti e servite.

Numero ricetta

242

### Polpette al prezzemolo

*Carne di bovino adulto macinata*

*Prezzemolo*

*Mollica di pane*

*Passata di pomodoro*

*Latte intero*

*Olio extravergine di oliva*

*Farina*

*Aglio, cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** In una ciotola mettete il pane a bagno nel latte. Quando lo avrà assorbito, strizzatelo e mettetelo in una terrina. Lavate e tritate finemente il prezzemolo, sbucciate l'aglio lasciandolo intero. Affettate la cipolla e mettetela in una pirofila con l'olio, coprite e cuocete per 3 minuti. Trasferitela nella terrina dove attende il pane. Versate un po' di acqua nella pirofila e portate a ebollizione. Unite alla cipolla e al pane la carne tritata e un pizzico di sale, mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Quindi formate le polpette con le mani. Cuocete le polpette nella pirofila con l'acqua per 4 minuti, scolatele con una schiumarola e tenetele in caldo. Unite al brodo rimasto nella pirofila la farina stemperata in un cucchiaino di acqua calda, il prezzemolo, l'aglio e la passata di pomodoro. Mescolate e cuocete finché la salsa non si rapprende. Togliete lo spicchio d'aglio, salate, se necessario, versate la salsa caldissima sulle polpette e servite subito.

Numero ricetta

243

### Fesa di tacchino e rughetta

*Fesa di tacchino*

*Rughetta*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglio*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Tagliate a fette sottili la fesa di tacchino. In una padella fate scaldare l'olio con l'aglio tritato finemente. Unite la carne, salate, pepate e lasciate cuocere 5 minuti per parte. Aggiungete la rughetta lavata e tagliata poco prima di spegnere il fuoco. Lasciate insaporire e servite.

Numero ricetta

244

### Coscio di pollo agli aromi

*Coscio di pollo*

*Rosmarino, basilico, salvia*

*Prezzemolo, origano*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglio, limone*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Schiacciate leggermente il coscio di pollo con il batticarne e sistematelo in una ciotola. Lavate e asciugate il limone, poi sbucciatelo. Tritate finemente la buccia eliminando tutta la parte bianca. Spremete il succo e tenetelo da parte. Tritate molto finemente l'aglio, il rosmarino, la salvia, il basilico e il prezzemolo. Mescolateli con l'origano, la buccia di limone tritata, sale e pepe. Distribuite il composto sulla carne, mescolate e lasciate insaporire per 30 minuti. Mettete a scaldare sul fuoco una padella con l'olio. Posateci il coscio di pollo e fatelo cuocere 10 minuti per parte. Servite spruzzando con il succo di limone.

Numero ricetta  
245

### Pollo con peperoni

*Pollo*  
*Pomodori pelati*  
*Peperoni*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Vino bianco*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Pulite, lavate e tagliate a pezzi il pollo. Lavate i peperoni, divideteli in due, liberateli dai semi e tagliateli a pezzetti. Ponete a freddo, in un tegame, l'olio e i pezzi di pollo. Salate e pepate. Fate rosolare per 15 minuti, poi irrorate con il vino. Coprite la padella affinché il pollo assorba meglio il vino. Aggiungete infine i pezzi di peperone e i pomodori pelati. Continuate la cottura per circa un'ora e mezza, bagnando di tanto in tanto con qualche mestolo di acqua. Terminate la cottura, lasciate insaporire per qualche minuto e servite.

Numero ricetta  
246

### Acciughe al verde

*Acciughe*  
*Vino bianco*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo, aglio*  
*Limone*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate l'aglio, il prezzemolo e la parte gialla della scorza di mezzo limone. Lavate e asciugate le acciughe. In una padella versate l'olio, unite il vino e fate scaldare a fuoco medio per pochi minuti. Sistemate i filetti di acciuga nella padella, salate e lasciate cuocere 3 minuti per parte, rigirandoli delicatamente. Toglieteli dal fondo di cottura e disponeteli su un piatto di portata. Alzate il fuoco e fate restringere il sugo a fuoco vivo. Spegnete e unite l'aglio, il prezzemolo, la buccia di limone e il pepe. Versate la salsina sulle acciughe e servite.

**Numero ricetta**

247

**Uova sode mimosa**

*Uova*  
*Latte intero*  
*Burro*  
*Farina*  
*Sale*

**Preparazione:** In un tegame cuocete le uova per 8 minuti dall'ebollizione. Mettetele subito a bagno nell'acqua fredda per fermarne la cottura e raffreddarle, quindi sgusciatele. Nel frattempo in un pentolino preparate la besciamella con la farina, il latte, il burro e il sale. Tagliate a metà le uova, estraete i tuorli e tritate gli albumi grossolanamente. Unite gli albumi alla besciamella, mescolate e disponete in un piatto di portata. Con la forchetta impastate i tuorli con la giusta quantità di sale e il restante burro fuso. Mettetele in un setaccio e, schiacciando con un cucchiaino, fatele cadere sulla besciamella e servite.

**Numero ricetta**

248

**Hamburger pomodoro e cipolla**

*Carne di bovino adulto macinata*  
*Passata di pomodoro*  
*Cipolla*  
*Burro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Versate in una casseruola la passata di pomodoro con il burro, sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti, coprendo con un coperchio. Mondate, affettate finemente le cipolle e fatele rosolare a fuoco vivo con l'olio in una padella, poi abbassate il fuoco e lasciatele cuocere per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Raccogliete ai bordi della padella le cipolle e sistemate nel centro ripulito gli hamburger precedentemente preparati. Alzate il fuoco e fate cuocere la carne 3 minuti per parte. Verso la fine della cottura salate e pepate. Servite gli hamburger distribuendo su ciascuno un po' di salsa e un po' di cipolla.

**Numero ricetta**

**249**

**Fettina alla pizzaiola**

*Carne di bovino adulto*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Farina*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** In una padella larga mettete a scaldare l'olio e fatevi rosolare l'aglio pulito e tritato. Infarinate le fettine di carne su entrambi i lati e adagiatele nella padella. Rosolate velocemente a fuoco vivo, poi passatele su un piatto e tenete in caldo. Salate il fondo di cottura, unite i pomodori spezzettati e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Togliete l'aglio, alzate di nuovo la fiamma, rimettete le fettine nel sugo per qualche minuto, rigirandole perchè insaporiscano.

**Numero ricetta**

**250**

**Spezzatino di tacchino**

*Carne di tacchino*  
*Peperoni*  
*Cipolla*  
*Pomodori pelati*  
*Vino rosso*  
*Farina*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglio, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tagliate a cubetti la polpa di tacchino. Mondate, affettate la cipolla e l'aglio. Tagliate a listelli i peperoni, dopo avere eliminato picciolo e semi. Infarinate leggermente i cubetti di carne. In una casseruola versate l'olio e fate rosolare a fuoco vivo per qualche minuto, prima il tacchino poi le verdure. Unite i pomodori pelati e spezzettati, il vino rosso, il sale e il pepe. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 30 minuti. Mescolate ogni tanto e servite.



Numero ricetta  
251

### Seppie con piselli

*Seppie surgelate*  
*Piselli surgelati*  
*Pomodori pelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo, aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare le seppie 24 ore prima in frigorifero. Tagliatele a listarelle, tritate uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. In una casseruola scaldate l'olio e fatevi soffriggere il trito; aggiungete le seppie, i pomodori pelati e poco sale. Lasciate cuocere a fuoco dolce per 1 ora o finché le seppie sono tenere, quindi aggiungete i piselli. Quando questi sono cotti, aggiustate di sale e servite ben caldo.

Numero ricetta  
252

### Frittata al prosciutto

*Uova*  
*Prosciutto cotto*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate finemente il prosciutto cotto. In una ciotola sbattete le uova e salate. Versate il tutto in padella, mescolate bene e non appena la frittata comincia a rapprendersi, cospargetela con il prosciutto cotto, abbassate il fuoco e fate cuocere la frittata per 10 minuti, sovrapponendo il coperchio. Smuovete i bordi della frittata con un cucchiaino, scuotete la padella per accertarvi che la frittata non sia attaccata al fondo e fatela scivolare su un coperchio grande e leggermente unto per rigirla senza romperla. Portatela a cottura facendola rosolare anche sul secondo lato e servite.

Numero ricetta  
253

### Sgombro alla fiorentina

*Sgombro*  
*Pomodori pelati*  
*Farina*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Rosmarino, aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Se lo sgombro è surgelato fatelo scongelare 24 ore prima in frigorifero. Lavate, asciugate e passate lo sgombro nella farina. In una padella versate l'olio e fatevi rosolare lo spicchio di aglio tagliato in due e il rametto di rosmarino. Unite il pesce e fatelo rosolare su entrambi i lati. Unite i pomodori pelati e salate. Coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, rigirando lo sgombro un paio di volte, delicatamente e servite.

Numero ricetta  
254

### Coniglio al vino bianco e timo

*Coniglio*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Carote*  
*Vino bianco*  
*Timo*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla, sedano*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate, tagliate a pezzi il coniglio e ponetelo in una padella antiaderente. Fate cuocere per 10 minuti a fuoco lento e coprite in modo che perda la propria acqua. Quindi togliete il coperchio e fatela evaporare. Nel frattempo mondate e tritate la carota, il sedano, la cipolla e tagliate a cubetti i pomodori, privandoli dell'acqua e dei semi. Unite al coniglio l'olio, le verdure tritate, il timo, un pizzico di sale e di pepe, fate rosolare tutto per qualche minuto. Regolate di sale, bagnate con il vino e fate evaporare a fuoco vivace. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 40 minuti sempre con il coperchio, mescolando ogni tanto. Servite il coniglio caldo con il suo sughetto.

Numero ricetta  
255

### Pollo al limone

*Pollo*  
*Limone*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Accendete il forno e posizionatelo su 200°C. Dividete in due il quarto di pollo e mettetelo in una fondina, cospargetelo con sale e irroratelo con il succo di limone. Lasciate insaporire per 15 minuti, rigirando per un paio di volte. Tagliate a fettine il limone. Ungete con l'olio una teglia da forno e disponetevi le fettine di limone, sopra queste il pollo. Su ciascun pezzo di pollo mettete un'altra fetta di limone e passate in forno per mezz'ora. A metà cottura aprite il forno e spruzzate i pezzi di pollo con il succo di limone della marinatura. Servite cospargendo con il pepe.

Numero ricetta  
256

### Cotolette alla bolognese

*Carne di bovino adulto*  
*Pangrattato*  
*Prosciutto cotto*  
*Parmigiano reggiano a scaglie*  
*Passata di pomodoro*  
*Olio di semi di arachide o girasole*  
*Uovo*  
*Latte intero*  
*Sale*

**Preparazione:** In una fondina rompete l'uovo, unite il latte e un pizzico di sale e battete bene con la forchetta per amalgamare il tuorlo con l'albume. Allargate il pangrattato su un piatto piano. Battete bene con il batticarne la carne e immergetela nell'uovo, poi passatela nel pangrattato. Premete con il palmo della mano affinché il pangrattato aderisca bene su entrambi i lati delle cotolette. In una padella larga, in cui avrete fatto riscaldare l'olio, fate rosolare le cotolette su entrambi i lati. Abbassate la fiamma. Disponete su ogni cotoletta una fetta di prosciutto cotto e il formaggio tagliato a lamelle sottili. Coprite e, a fuoco basso, attendete che il formaggio sia ben sciolto. Scaldate in un pentolino la passata di pomodoro con un pizzico di sale, poi distribuitelo sulle cotolette e servite.

**Numero ricetta**

**257**

**Uova sode**

*Uova*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale*

**Preparazione:** In un tegame ponete le uova in acqua fredda, portate a ebollizione e prolungate la cottura fino a 8 minuti dall'ebollizione. Per sgusciare le uova sode, picchiettatele leggermente sul piano del tavolo e, dopo aver tolto un pezzetto di guscio, mettetele sotto il getto dell'acqua: in questo modo la pellicina interna rimarrà aderente all'albume rassodato. Tagliatele a spicchi le uova, condite con olio, sale e servite.

**Numero ricetta**

**258**

**Cotolette di palombetto**

*Palombo surgelato*

*Uovo*

*Pangrattato*

*Latte intero*

*Farina*

*Olio di semi di arachide o girasole*

*Succo di limone*

*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare il palombo 24 ore prima in frigorifero. Lavate le fette di palombo, asciugatele, disponetele in un piatto fondo, bagnatele con il latte e lasciatele marinare per 30 minuti rigirandole ogni tanto. Rompete l'uovo in un piatto fondo, unite il sale e battete con la forchetta per amalgamare tuorli e albume. Allargate il pangrattato su un piatto piano. Asciugate le fette di pesce, infarinatetele, bagnatele nell'uovo e passatele nel pangrattato, facendolo aderire bene su entrambi i lati. In una padella fate scaldare l'olio e fate dorare le fette di pesce 4-5 minuti per parte. Scolatele e appoggiatele su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso. Irrorate con il succo di limone e servite le cotolette ben calde.

Numero ricetta

259

**Spezzatino di bovino**

*Carne di bovino adulto*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Carote, sedano*  
*Vino bianco*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tagliate a cubetti la carne di bovino. Mondate, lavate e affettate la cipolla, la carota e il sedano. Versate l'olio in una casseruola e fate rosolare, a fuoco vivo per qualche minuto, prima la carne, poi le verdure. Unite i pomodori maturi spezzettati, un pizzico di sale e di pepe. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere 30 minuti, mescolando ogni tanto e servite.

Numero ricetta

260

**Filetti di merluzzo al pomodoro**

*Filetti di merluzzo surgelati*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Burro*  
*Cipolla, prezzemolo*  
*Succo di limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Fate scongelare il merluzzo 24 ore prima in frigorifero. Lavate i filetti di merluzzo, asciugateli e metteteli a marinare per circa 2 ore con il succo di limone e il prezzemolo tritato. Mondate e tritate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con l'olio, poi versate i pomodori spezzettati e lasciate cuocere per 5 minuti. Aggiungete i filetti di merluzzo con la marinata e il burro. Salate e lasciate cuocere ancora per 15 minuti e servite.

Numero ricetta  
261

### **Petto di pollo in salsa verde**

*Petto di pollo*  
*Farina*  
*Prezzemolo, basilico*  
*Olive snocciolate*  
*Burro*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Tritate le olive snocciolate, il prezzemolo e il basilico. Mettete il tutto in una tazza e mescolate con olio e un pizzico di pepe. Dividete a metà i petti di pollo, eliminando l'osso centrale; quindi suddivideteli ulteriormente in filetti e infarinateli. In una padella versate l'olio e il burro, e fatevi dorare a fuoco medio i filetti infarinati. Salate e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti, rigirando ogni tanto. A fine cottura sistemategli su un piatto di portata, e quando saranno tiepidi, copriteli con la salsa verde già preparata; lasciateli insaporire per almeno 1 ora, rigirandoli un paio di volte.

Numero ricetta  
262

### **Pollo alla cacciatora**

*Pollo 1/4*  
*Pomodori pelati*  
*Carota, sedano*  
*Vino bianco*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Prezzemolo, alloro*  
*Aglione, pepe*  
*Sale*

**Preparazione:** Pulite e tagliate a pezzi il pollo. Mondate e tritate la cipolla, il sedano, il prezzemolo, la carota e l'aglio. In una casseruola versate l'olio e fatevi rosolare le verdure tritate per 5 minuti, poi unite i pezzi di pollo facendoli dorare su tutti i lati. Unite i pomodori pelati, salate, pepate e aggiungete una foglia di alloro. Bagnate con il vino, mescolate e fate evaporare a fuoco vivace. Unite un po' d'acqua, abbassate il fuoco, coprite e lasciate cuocere per 40 minuti. Mescolate di tanto in tanto e servite.

Numero ricetta

263

### Arrosto di maiale

*Carne di suino*

*Vino bianco*

*Farina*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglione, rosmarino*

*Pepe*

*Sale*

**Preparazione:** Accendete il forno e posizionatelo su 180°C. Se necessario, sgrassate la lonza raschiandone la superficie con un coltello. Con lo stesso praticate al centro dell'arrosto un'incisione nella quale inserirete un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio affettato. Legate con uno spago la lonza per tenerla in forma. Infarinate e pepate leggermente l'arrosto e sistematelo su una teglia da forno nella quale avrete versato l'olio. Rigiratelo in modo che si unga uniformemente. Passate in forno e dopo 10 minuti bagnate con il vino bianco. Lasciate cuocere per 30 minuti, girando un paio di volte. Trascorsi 40 minuti, alzate la temperatura a 220°C e continuate la cottura per altri 20 minuti, rigirando una volta.

Numero ricetta

264

### Frittata al formaggio

*Uova*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Formaggio da tavola*

*Olio extravergine di oliva*

*Sale*

**Preparazione:** Grattugiate il parmigiano reggiano e tagliate a fettine sottili il formaggio da tavola, utilizzando eventualmente il pelapatate. In una fondina rompete le uova e battetele con la forchetta, unite i formaggi, salate leggermente e mescolate. In una padella antiaderente fate riscaldare una parte dell'olio. Versatevi le uova con i formaggi e a fuoco medio fate rapprendere per 10 minuti tenendo coperto. Smuovete i bordi della frittata con un cucchiaio, scuotete la padella, e fatela scivolare sul coperchio. Mettete nella padella l'altra parte di olio e rovesciate dentro la frittata con un movimento deciso. Fate cuocere altri 5 minuti e servite subito. La frittata dovrà risultare asciutta all'esterno e morbida all'interno.

## PREPARAZIONE E MODALITA' DI COTTURA

### CONTORNI

**Numero ricetta**

**300**

#### **Insalata verde**

*Lattuga*

*Olio extravergine di oliva*

*Limone*

*Aceto*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate e tagliate la lattuga. In una insalatiera conditela con l'olio, l'aceto o il succo di limone. Salate mescolando accuratamente e servite.

**Numero ricetta**

**301**

#### **Broccoletti di rapa**

*Broccoletti di rapa*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglione, aceto*

*Sale*

**Preparazione:** Eliminate le foglie e le parti di gambo troppo grosse e dure. Lavate i broccoletti in abbondante acqua e scolateli. In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata. Unitevi i broccoletti e cuocete a calore medio per 10-15 minuti o finché, pungendo con una forchetta uno dei gambi più grossi, lo sentite tenero. Scolate i broccoletti e conditeli con l'olio, l'aglio tritato finemente, l'aceto e il sale. Mescolate accuratamente, lasciate insaporire e servite.



**Numero ricetta**  
**302**

**Bieta all'agro**

*Bieta*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aceto o limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Scartate le foglie o parti di foglie ingiallite o sciupate, tagliate via le estremità annerite dei gambi e lavate la bieta in abbondante acqua. In una pentola mettete l'acqua leggermente salata e portate a bollore. Unitevi la bieta e cuocetela a fuoco sostenuto per 10-15 minuti o finchè, pungendola con la forchetta, la sentite tenera. Scolatela e, appena è abbastanza tiepida da poterla maneggiare, strizzatela per eliminare l'acqua e tagliatela in parti più piccole. Conditela con olio, aceto o succo di limone. Salate, mescolate accuratamente e servite.

**Numero ricetta**  
**303**

**Broccoli all'olio**

*Broccoli*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale -*

**Preparazione:** Mondate, lavate e lessate in acqua bollente salata i broccoli, mettendo prima i gambi e le foglie, poi le infiorescenze. Non mescolate, coprite, lasciate cuocere con delicatezza. Conditeli quando sono ancora caldi con l'olio e il sale.

**Numero ricetta**  
**304**

**Piselli al prosciutto**

*Piselli surgelati*  
*Prosciutto cotto*  
*Burro*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Sale*

**Preparazione:** In una casseruola fate fondere il burro e unite il prosciutto cotto tagliato a dadini. Fate leggermente rosolare per 4-5 minuti su fuoco dolce, mescolando spesso. Unite i piselli e rosolateli per un paio di minuti, quindi bagnate con un po' di acqua possibilmente tiepida e coprite. Dopo un paio di minuti riducete la fiamma; cuocete a fuoco dolce per 20 minuti o finchè i piselli sono teneri. Salate, cospargete con il formaggio grattugiato e togliete dal fuoco. Mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**  
**305**

**Insalata mista**

*Lattuga*  
*Carote*  
*Pomodori da insalata, finocchi*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate, lavate, asciugate e tagliate la lattuga, le carote, i finocchi e i pomodori. In una insalatiera unite tutte le verdure e conditele con olio e sale. Mescolate accuratamente e servite.

**Numero ricetta**  
**306**

**Patate al rosmarino**

*Patate*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglio, prezzemolo, rosmarino*  
*Sale*

**Preparazione:** Pelate le patate e lavatele strefinandole bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettetele in una pentola, copritele con acqua e salate. Portate a bollore a fuoco medio. Riducete la fiamma, coprite e lessate al dente. A fine cottura scolatele e tagliatele a pezzi non troppo grandi. In una padella larga con il fondo antiaderente fate scaldare l'olio con l'aglio schiacciato e il rosmarino. Quando l'olio sarà caldo unite le patate a pezzi e fatele insaporire per circa 5 minuti, rigirandole spesso. Salate, se necessario, e cospargete con il prezzemolo tritato finemente. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**  
**307**

**Spinaci al limone**

*Spinaci*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Succo di limone*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate gli spinaci. Mentre lavate gli spinaci, portate a bollore abbondante acqua salata. Unite gli spinaci lavati e sgocciolati e riportate a ebollizione. Cuocete per 8-15 minuti o finchè, pungendo gli spinaci con una forchetta, sentite se sono teneri, ma non troppo molli. Scolate e, appena sono abbastanza tiepidi da poterli maneggiare, strizzateli per eliminare l'acqua. Conditeli con olio, sale e succo di limone. Mescolate delicatamente e servite.

Numero ricetta  
308

**Cicoria strascinata**

*Cicoria*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate la cicoria. Mentre la lavate, portate a bollore abbondante acqua salata. Versatevi la cicoria lavata e sgocciolata, riportate a ebollizione. Cuocete per 8-15 minuti o finché, pungendo la cicoria con una forchetta, sentite se è tenera. Scolate e, appena è abbastanza tiepida da poterla maneggiare, strizzatela per eliminare l'acqua in eccesso. Fate soffriggere in padella con l'olio gli spicchi di aglio schiacciati e unite la cicoria ancora calda e ben sgocciolata. Salate leggermente, fate insaporire e servite.

Numero ricetta  
309

**Carote alla parmigiana**

*Carote*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Burro*  
*Sale*

**Preparazione:** Spuntate le due estremità delle carote, raschiatele con la lama di un coltello. Mettetele in una pentola con dell'acqua e portate a ebollizione. Lasciatele cuocere circa 15 minuti, quindi scolatele e tagliatele a rondelle. In una padella larga fate fondere il burro, unite le carote affettate e lasciate insaporire per circa 10 minuti. Spolverizzate con il formaggio grattugiato, mescolate e continuate la cottura per altri 5 minuti.

**Numero ricetta**

**310**

**Cavolfiore gratinato**

*Cavolfiore*

*Latte intero*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Burro, farina*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite e lavate il cavolfiore. Mettetelo, intero, nell'acqua in ebollizione e fatelo lessare per 15 minuti circa. In una casseruola fate fondere il burro, unite la farina, mescolate, versate il latte, salate leggermente e fate addensare a fuoco dolce, sempre mescolando. Scolate il cavolfiore e dividetelo in cimette. Accendete il forno e posizionatelo su 200°C. Ungete una teglia e disponetevi le cimette di cavolfiore, copritele con la besciamella e il formaggio grattugiato. Passate in forno a gratinare per 20 minuti, finchè si sarà formata una crostina dorata. Servite ben caldi.

**Numero ricetta**

**311**

**Patate fritte**

*Patate*

*Olio di semi arachide o girasole*

*Sale*

**Preparazione:** Pelate le patate, lavatele e tagliatele a bastoncino o a fiammifero. Lavate ancora le patate, quindi asciugatele. In una padella profonda scaldate abbondante olio a fuoco vivace; quando è caldo versatevi le patate e lasciatele friggere finché sono dorate. Toglietele dalla padella con una schiumarola e lasciatele scolare su carta assorbente. Salate e disponete su un piatto di portata. Servite ben calde.

**Numero ricetta**

**312**

**Finocchi gratinati**

*Finocchi*

*Latte intero*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Sottilette*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate, tagliate a spicchi i finocchi e metteteli nell'acqua in ebollizione e fateli lessare per 10 minuti circa. A fine cottura scolateli e sistemateli in una pirofila, salate, aggiungete il latte, il formaggio grattugiato e le sottilette. Gratinare in forno per circa 10 minuti e servite.

Numero ricetta

313

### **Funghi al prezzemolo**

*Funghi coltivati*

*Olio extravergine di oliva*

*Prezzemolo tritato, succo di limone*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite accuratamente i funghi eliminando il piede terroso, spazzolateli con uno spazzolino morbido per eliminare la terra, passateli sotto l'acqua corrente e affettateli. Tritate il prezzemolo. In una padella fate scaldare l'olio per 1 minuto circa su fiamma vivace. Versate i funghi e cuocete, mescolando spesso, per 4-5 minuti. Riducete la fiamma e cuocete per altri 5 minuti. Togliete dal fuoco, condite con sale, succo di limone e mescolate. Passate in un piatto di portata, cospargete con il prezzemolo tritato e servite.

Numero ricetta

314

### **Patate lesse**

*Patate*

*Olio extravergine di oliva*

*Rosmarino*

*Sale*

**Preparazione:** Pelate le patate e lavatele strofinandole bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettetele in una pentola, copritele con acqua fredda e salate. Portate a bollore a fuoco medio. Riducete la fiamma, coprite e cuocete a ebollizione leggera per circa 30-35 minuti o finché, pungendo le patate con una forchetta, le sentite tenere. A fine cottura scolatele e tagliatele a pezzi non troppo grandi. Conditele con olio, sale e rosmarino tritato. Mescolate delicatamente e servite.

Numero ricetta

315

### **Fagioli in insalata**

*Fagioli secchi*

*Olio extravergine di oliva*

*Cipolla*

*Sale*

**Preparazione:** Tenete in ammollo i fagioli per circa 12 ore. In una pentola portate a bollore i fagioli in abbondante acqua e lasciate cuocere per circa 2-3 ore. Scolateli e lasciate raffreddare in acqua corrente. Mondate la cipolla e affettatela. Condite i fagioli con la cipolla affettata, con l'olio e il sale. Mescolate per fare insaporire e servite.

**Numero ricetta**  
**316**

**Carote in insalata**

*Carote*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Togliete via l'estremità con un coltello e raschiate le carote sotto l'acqua corrente. Tagliatele a listarelle sottili e versatele in una insalatiera. Condite le carote con olio e sale. Mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**  
**317**

**Cicoria ripassata**

*Cicoria*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione*  
*Peperoncino*  
*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate la cicoria. Mentre lavate la cicoria, portate a bollore abbondante acqua salata. Versatevi la cicoria lavata e sgocciolata, riportate a ebollizione e cuocete 8-15 minuti o finché, pungendo la cicoria con una forchetta, sentite se è tenera. Scolate e, appena è abbastanza tiepida da poterla maneggiare, strizzatela per eliminare l'acqua in eccesso. Fate soffriggere in padella con l'olio gli spicchi di aglio schiacciati, unite la cicoria e fatela saltare per alcuni minuti. Aggiungete il peperoncino, salate leggermente, lasciate insaporire e servite.

**Numero ricetta**  
**318**

**Purea di patate**

*Patate*  
*Latte intero*  
*Burro*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Sale*

**Preparazione:** Scegliete patate farinose. Lavatele e fatele cuocere in acqua salata. Quando saranno cotte, sbucciatele (o cuocetele già sbucciate). Passatele attraverso lo schiacciapatate mentre sono ancora calde. Raccogliete il purè in una casseruola. Nel frattempo fate scaldare il latte. Unite al purè il burro e versateci il latte tiepido, poco per volta. Mescolate energicamente, mantenendo il fuoco a un livello medio. Lasciate assorbire il liquido, unite un po' di sale e il formaggio grattugiato. Il purè sarà pronto quando sarà diventato soffice e cremoso.

**Numero ricetta**

**319**

**Spinaci al burro**

*Spinaci*

*Burro*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate gli spinaci. Mentre lavate gli spinaci, portate a bollore abbondante acqua salata. Unite gli spinaci lavati e sgocciolati e riportate a ebollizione e cuocete 8-15 minuti o finchè, pungendoli con una forchetta, sentite se sono teneri, ma non troppo molli. Scolate e, appena sono abbastanza tiepidi da poterli maneggiare, strizzateli per eliminare l'acqua. In una padella scaldate il burro e salate leggermente. Unite gli spinaci e, mescolando, fateli scaldare e insaporire su fiamma moderata per circa 5 minuti. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**

**320**

**Carote al limone**

*Carote*

*Olio extravergine di oliva*

*Succo di limone*

*Sale -*

**Preparazione:** Private le carote dell'estremità; raschiatele, lavatele e tagliatele a fette non troppo sottili. Mettete le fette di carota nella casseruola, unite l'olio, il sale e aggiungete un po' di acqua. Portate a bollore su fiamma vivace. Coprite, riducete la fiamma e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti circa. A fine cottura cospargetele con il succo di limone, mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**

**321**

**Patate dorate**

*Patate*

*Burro*

*Rosmarino*

*Sale*

**Preparazione:** Lavate e fate lessare al dente le patate in abbondante acqua salata. Pelatele e tagliatele a pezzi grossi quanto una noce. In una padella larga antiaderente, fate fondere il burro con il rosmarino. Quando il burro comincerà a schiumare unite le patate e fatele dorare per circa 10 minuti, rigirandole spesso in modo che formino una crostina dorata. Se necessario aggiungete altro sale, mescolate e servite.

Numero ricetta

322

### **Zucchine all'origano**

*Zucchine*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglio*

*Origano*

*Sale*

**Preparazione:** Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele e tagliatele a fette. In una casseruola scaldate l'olio con l'aglio tritato, aggiungete le zucchine e fate rosolare a fuoco vivace finché le zucchine risultino tenere. A fine cottura salate e cospargete con l'origano. Mescolate e servite.

Numero ricetta

323

### **Finocchi in insalata**

*Finocchi*

*Olio extravergine di oliva*

*Aceto*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate i finocchi, utilizzerete solo il cuore. Affettateli sottilmente e conditeli con olio, aceto, e sale. Mescolate delicatamente e servite.

Numero ricetta

324

### **Funghi trifolati**

*Funghi coltivati*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglio*

*Prezzemolo*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite accuratamente i funghi eliminando il piede terroso, spazzolateli con uno spazzolino morbido per eliminare la terra, passateli sotto l'acqua corrente e affettateli. Pulite l'aglio e tagliate a metà gli spicchi. Tritate il prezzemolo. In una padella fate scaldare l'olio, unite l'aglio e quando comincia a colorire unite i funghi affettati e lasciate cuocere a fuoco medio 12-13 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura eliminate l'aglio e cospargete con sale e prezzemolo tritato. Mescolate e servite.



**Numero ricetta**  
**325**

**Patate arrosto**

*Patate*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Rosmarino, salvia*  
*Aglione*  
*Sale*

**Preparazione:** Pelate e lavate le patate, tagliatele a grossi spicchi e mettetele in una teglia bassa con olio e l'aglio. Ponete il tegame sul fuoco e scuotetelo affinché tutte le patate si ungano bene. Aggiungete il rosmarino e la salvia tritati, quindi passate in forno a circa 200°C e fate cuocere per circa 40 minuti. Salate e servite.

**Numero ricetta**  
**326**

**Zucchine al parmigiano**

*Zucchine*  
*Parmigiano reggiano grattugiato*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzetti. In una casseruola scaldate l'olio con il prezzemolo tritato, aggiungete le zucchine e fate rosolare a fuoco vivace finché le zucchine risultino tenere. A fine cottura salate e cospargete con il formaggio grattugiato. Mescolate e servite.

**Numero ricetta**  
**327**

**Piselli al burro**

*Piselli surgelati*  
*Burro*  
*Sale*

**Preparazione:** Versate i piselli in una casseruola con metà del burro, sale e un po' di acqua. Coprite e lasciate cuocere su fuoco vivace per circa 2 minuti, per scaldare il tutto. Riducete la fiamma e cuocete a fuoco dolce, mescolando un paio di volte, per 20 minuti circa o finché i piselli sono teneri. Se occorre aggiungete un po' di acqua calda. Togliete dal fuoco e unite il burro rimanente. Mescolate con cura finché il burro è sciolto e servite.

**Numero ricetta**  
**328**

**Zucchine trifolate**

*Zucchine*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo, aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzetti. In una casseruola scaldate l'olio con l'aglio e il prezzemolo tritato. Aggiungete le zucchine e fate rosolare a fuoco vivace finché le zucchine risultino tenere. A fine cottura salate, mescolate e servite.

**Numero ricetta**  
**329**

**Pomodori in insalata**

*Pomodori da insalata*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Cipolla*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate i pomodori a fette non molto sottili e salate. Dopo una decina di minuti scolate l'acqua che avranno prodotto. Versateli in una insalatiera, aggiungete la cipolla mondata e tagliata a fette sottili. Condite con l'olio, mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**  
**330**

**Insalata di pomodori e cetrioli**

*Pomodori da insalata*  
*Cetrioli*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Succo di limone, basilico*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e tagliate i pomodori a fette non molto sottili. Spuntate, raschiate e affettate i cetrioli. Disponete il tutto in una insalatiera. Preparete il condimento in una ciotola emulsionando il succo di limone con l'olio e il sale. Unitevi le foglie di basilico che avrete precedentemente mondato, lavato e spezzettato. Condite le verdure e servitele subito.

**Numero ricetta**

**331**

**Fagiolini lessi**

*Fagiolini*

*Olio extravergine di oliva*

*Aglione*

*Sale*

**Preparazione:** Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua salata. Pulite e lavate i fagiolini eliminando le due estremità. Versateli nell'acqua in ebollizione e fateli lessare per 20 minuti circa. Scolate i fagiolini e conditeli con l'aglio finemente tritato, l'olio e il sale. Mescolate delicatamente e servite.

**Numero ricetta**

**332**

**Spinaci saltati**

*Spinaci*

*Burro*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Sale*

**Preparazione:** Mondate e lavate gli spinaci. Mentre lavate gli spinaci, portate a bollore abbondante acqua salata. Versateci gli spinaci lavati e sgocciolati, riportate a ebollizione e cuocete 8-15 minuti o finché, pungendo gli spinaci con una forchetta, sentite se sono teneri, ma non troppo molli. Scolate e, appena sono abbastanza tiepidi da poterli maneggiare, strizzateli per eliminare l'acqua in eccesso. In una padella scaldate il burro e salate leggermente. Unite gli spinaci e, mescolando, fateli scaldare e insaporire su fiamma moderata. Cospargete con il formaggio grattugiato e servite.

Numero ricetta  
333

### Melanzane alla griglia

*Melanzane*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Prezzemolo*  
*Aglio*  
*Sale*

**Preparazione:** Private le melanzane del gambo, lavatele e tagliatele a fette. Adagiatele a strati nel colapasta, cospargendo ogni strato con sale fino. Lasciatele spurgare per un'ora. Ungete la griglia (o una padella) con parte dell'olio. Asciugate accuratamente le fette di melanzane, spennellatele con l'olio da entrambe le parti. Posatele sulla griglia e cuocetele a fuoco vivo per circa 6 minuti, girandole qualche volta. Tolate le melanzane dalla griglia cospargetele con prezzemolo e aglio tritati e servite.

Numero ricetta  
334

### Insalata fantasia

*Patate*  
*Pomodori da insalata*  
*Fagiolini*  
*Carote*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Pelate le patate e lavatele, oppure lavatele soltanto, strofinandole bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettetele in una pentola, copritele con acqua fredda e salate. Portate a bollore a fuoco medio. Riducete la fiamma, coprite e cuocete per circa 30-35 minuti. A fine cottura scolatele e tagliatele a pezzi non troppo grandi. Nel frattempo lavate i fagiolini, togliete il filo e fateli lessare in acqua bollente per 10 minuti. Scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Mondate, lavate e tagliate i pomodori e le carote. Disponete il tutto nel piatto di portata e condite con olio e sale. Mescolate accuratamente e servite.

Numero ricetta  
335

### Fagiolini al pomodoro

*Fagiolini*  
*Pomodori pelati*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Aglione, prezzemolo*  
*Sale*

**Preparazione:** Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua salata. Pulite e lavate i fagiolini eliminando le due estremità. Versateli nell'acqua in ebollizione, fateli lessare per 20 minuti circa e scolate. In una casseruola fate scaldare l'olio, versatevi i fagiolini, salate, aggiungete un ciuffo di prezzemolo e l'aglio tritato. Lasciate insaporire per qualche minuto e aggiungete i pomodori pelati. Fate cuocere a fuoco basso, finché la salsa si è ristretta e servite.

Numero ricetta  
336

### Peperonata

*Peperoni carnosì*  
*Cipolla*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Sale*

**Preparazione:** Pulite i peperoni eliminando il picciolo, i semi e i filamenti bianchi interni, lavateli e tagliateli a listelli per il lungo. Mondate e affettate la cipolla. Versate l'olio in una casseruola e fatevi imbiondire la cipolla. Unite i peperoni e salate. Lasciate stufare per 20 minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto.

Numero ricetta  
337

### Melanzane al funghetto

*Melanzane*  
*Olio extravergine di oliva*  
*Pomodori freschi maturi*  
*Prezzemolo tritato*  
*Aglio, rosmarino*  
*Sale*

**Preparazione:** Lavate e asciugate le melanzane e tagliatele a cubetti. Versate l'olio in una padella larga e fate rosolare lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino. Unite i cubetti di melanzana e mescolate con la forchetta. Quando saranno rosolati uniformemente, unite i pomodori spezzettati, salate e lasciate cuocere a fuoco dolce per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite il prezzemolo tritato poco prima di spegnere il fuoco e servite.

Numero ricetta  
338

### Zucchine fritte in pastella

*Zucchine*  
*Latte intero*  
*Farina*  
*Olio di semi di arachide o girasole*  
*Tuorlo d'uovo*  
*Sale*

**Preparazione:** Disponete la farina in una ciotola e stemperatela con il latte, incorporate il tuorlo, salate e mescolate velocemente. Lavate e asciugate le zucchine, eliminate il fondo e il picciolo e tagliatele a listelli. Immergete i listelli di zucchine nella pastella e lasciate riposare un paio di minuti. Fate scaldare l'olio in una padella e immergetevi le zucchine. Friggetele rigirandole affinché rosolino in modo uniforme. Scolatele, appoggiatele su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso e servitele caldissime.

Numero ricetta  
339

**Fagiolini trifolati**

*Fagiolini*

*Burro*

*Olio extravergine di oliva*

*Parmigiano reggiano grattugiato*

*Prezzemolo*

*Origano, aglio*

*Sale*

**Preparazione:** Pulite i fagiolini levando loro il cornetto e il filo se lo hanno, lavateli e scolateli. Versateli in acqua bollente salata e fateli cuocere. Nel frattempo, preparate un pesto di prezzemolo e aglio e fatelo soffriggere in una padella con l'olio e il burro. Unite i fagiolini, l'origano e salate. Lasciate cuocere per circa 10 minuti a fuoco lento, aggiungete un po' di acqua se si dovessero asciugare troppo. Serviteli coperti di formaggio grattugiato.