

PASTA E RISO

Caserecce del cuoco al cavolfiore

Gr. 400 di caserecce, un piccolo cavolfiore, 4 cucchiaini di pane grattugiato, 3-4 noci di burro, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, sale e pepe nero a piacere

Far cuocere un piccolo cavolfiore ben pulito e sfogliato a fiore a fiore in abbondante acqua salata. Dopo 5/10 minuti unire la pasta e terminare la cottura lasciando ben al dente sia la pasta che il cavolfiore.

Far tostare in un coccio capace 4 cucchiaini di pane grattugiato in $\frac{3}{4}$ noci di burro per 5 minuti. Scolare bene la pasta e il cavolfiore, versate nel coccio, mescolando velocemente aggiungendo pecorino grattugiato e il pepe. Servite ben caldo.

***Kneqli* (gnocchi imbottiti)**

Ingredienti per 4 persone: 1 Kg. di patate lesse, 250 gr. di fecola di patate, 150 di fiordilatte tagliato a cubetti, 2 rossi d'uovo, sale e pepe, poca farina solo per formare gli gnocchi

Lessare le patate e nel frattempo preparare i cubetti di fiordilatte

Pelare e schiacciare le patate

Impastare le patate con la fecola, le uova, sale e pepe

Formare con l'impasto piccole polpettine e schiacciarle col palmo della mano

Inserire il cubetto di fiordilatte e richiudere a forma di gnocchi con l'aiuto di farina

Lessare gli gnocchi e colarli appena salgono a galla.

Servire con sugo di pomodoro, o ragù, o panna e funghi, o burro e salvia.

Pappardelle con vongole e ceci.

Per 4 persone. 15 minuti + 30 minuti. 320 gr. di pappardelle, 1,5 kg. Di vongole veraci, 240 gr. di ceci conservati al naturale, 80 gr. di bacon in una fetta sola, un rametto di rosmarino, un rametto di timo, 2 spicchi d'aglio, vino bianco secco, 2 pomodori maturi, olio d'oliva, peperoncino in polvere, sale.

Lasciate le vongole a bagno in acqua per un'ora, poi lavatele più volte, mettetele in un tegame con mezzo bicchiere di vino e uno spicchio d'aglio e fatele aprire su fuoco vivo coperte. Estratele dal tegame, tenetele da parte e filtrate il liquido di cottura.

Tagliate a dadini il bacon e fatelo rosolare con 4 cucchiaini d'olio, l'aglio rimasto a fettine, rosmarino e timo tritati e bagnate con il liquido di cottura delle vongole. Scottate i pomodori in acqua bollente, sbucciateli e tagliateli a pezzetti. Uniteli al bacon, aggiungendo i ceci scolati dal liquido di conservazione, lavati e di nuovo scolati, regolate di sale, insaporite con un pizzico di peperoncino e cuocete a fuoco moderato per una decina di minuti. Negli ultimi cinque minuti unite le vongole, in

parte sguosciate e in parte con le conchiglie. Fate lessare la pasta in abbondante acqua bollente, scolatela, conditela con il sugo preparato, mescolate bene e servite subito.

Risotto alla milanese

400 gr. di riso, 60 gr. di burro, 30 gr. di midollo di bue, mezza cipolla, brodo, vino bianco, formaggio parmigiano, una bustina di zafferano.

Tagliare la cipolla a fette sottili e friggerla con metà del burro e il midollo. Aggiungere il riso e con mezzo bicchiere di vino bianco. A fuoco vivace mescolare aggiungendo il brodo caldo e cuocere per 20 minuti circa. Aggiungere alla fine la bustina di zafferano sciolta in un po' di brodo ed il resto del burro. Rimestare quindi con energia aggiungendo il parmigiano grattugiato e servire.

Risotto alle bietole erbette

1 confezione di bietole erbette Surgela, 400 gr. di riso, 80 gr. di burro, 100 gr. di panna da cucina, 1 bicchiere di vino bianco secco, parmigiano grattugiato, brodo, sale.

Lessare le bietole in acqua bollente salata. Strizzare bene e tritare finemente. Fare insaporire nel burro. Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche minuto. Versare il vino bianco e farlo evaporare. Proseguire la cottura versando brodo bollente poco alla volta e rimestando spesso. Salare. Qualche minuto prima del termine della cottura del riso mantecare con la panna e abbondante parmigiano grattugiato.

Spaghetti ai peperoni

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 400 gr. di peperoni, 500 gr. di pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di basilico, 400 gr. di spaghetti, sale, pepe.

Lavate i peperoni, apriteli a metà, privateli dei semi e divideteli in filetti. Fate scaldare l'olio extra vergine d'oliva in un tegame, unitevi i peperoni, salate, pepate e fate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, private i pomodori dei semi e della pelle, spezzettateli e metteteli in una casseruola con l'aglio e il basilico tritati e qualche cucchiaini d'olio. Lasciate insaporire per circa 30 minuti. Unite quindi i peperoni e con questa preparazione condite gli spaghetti lessati al dente, irrorate con un filo d'olio e servite.

Spaghetti alla crema di peperoni

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 2 peperoni galli, 2 pomodori maturi, 1 cipolla piccola, 1 mazzetto di basilico, 400 gr. di spaghetti, sale, pepe.

Arrostite rapidamente i peperoni sulla fiamma, in modo da eliminare la pellicola esterna. Privateli dei piccioli e dei semi. Spellate e fate a pezzi anche i pomodori. Mettete i peperoni, i pomodori, la cipolla ed alcune foglie di basilico nel frullatore fino a ridurre il tutto in crema. Versate quindi il composto in una zuppiera ed amalgamatevi l'olio extra vergine d'oliva, il sale ed il pepe. Condite con questa salsa gli spaghetti e serviteli subito. Decorate il piatto con qualche fogliolina di basilico.

Spaghetti alla Dali

400 gr. di spaghetti, 180 gr. di tonno sott'olio. 6 filetti di acciuga, 1 mazzetto di prezzemolo, alcune foglie di basilico e salvia, 1 spicchio d'aglio, 5 cucchiaini d'olio d'oliva, sale, pepe e parmigiano (facoltativo).

Pulire il prezzemolo e tritarlo insieme alle foglie di salvia e basilico. Scolate il tonno, sbriciolatelo in un piattino con una forchetta; unite le acciughe tritate, aggiungete il trito di erbe aromatiche mescolando bene. Mentre cuociono gli spaghetti fate scaldare l'olio in una padella, soffriggetevi l'aglio tritato a pezzetti. Unite il composto di tonno e acciughe, mescolate e fate insaporire per pochi istanti. Scolate gli spaghetti, versateli in una zuppiera, conditeli col sugo ben caldo e, se vi piace, cospargete con un trito di erbe aromatiche. Potete aggiungere anche il parmigiano grattugiato e una manciata di pepe (nonostante il tonno il formaggio ci sta bene).

Spaghetti alla marinara

½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla piccola, 2 spicchi d'aglio, 10 filetti di acciuga, 50 gr. di capperi, 100 gr. di olive verdi, 1 ciuffo di prezzemolo, 400 gr. di spaghetti, sale.

Fate appassire in una casseruola con olio extra vergine d'oliva un trito finissimo di cipolla e aglio. Poi unitevi il prezzemolo tritato. Aggiungete anche i filetti d'acciuga schiacciati con una forchetta per ridurli in poltiglia. Mescolate e fate rapprendere il sugo per qualche minuto. Poi unite i capperi e le olive snocciolate ridotte a fettine. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli piuttosto al dente. Condite la pasta con il sugo preparato e irrorate con un filo d'olio a crudo.

Spaghetti alla rustica

½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di fagioli borlotti già lessati, 200 gr. di tonno, 1 cipolla piccola, 400 gr. di spaghetti, 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe.

Mettete i fagioli già lessati in una zuppiera. Sminuzzate il tonno e affettate la cipolla molto finemente. Unite entrambi ai fagioli, condite con olio extra vergine d'oliva, il sale ed un abbondante pizzico di pepe. Lasciate insaporire, a zuppiera coperta, per almeno due ore. Al momento opportuno, lessate gli spaghetti al dente, scolateli e versateli nella zuppiera: mescolate accuratamente, ultimate con un filo d'olio e con il prezzemolo tritato e servite subito.

Spaghetti alla sorrentina

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 400 gr. di mozzarella freschissima, 500 gr. di pomodori maturi, 400 gr. di spaghetti, 1 mazzetto di basilico, sale e pepe.

Lavate, spellate e private dei semi i pomodori, quindi riduceteli a filetti e metteteli in una zuppiera. Conditeli con l'olio extra vergine d'oliva, il sale, il pepe ed il basilico tritato. Coprite il recipiente dopo aver ben mescolato e lasciate insaporire per almeno due ore. Al momento opportuno tagliate la mozzarella a dadini ed unitela ai pomodori. Lessate gli spaghetti piuttosto al dente, versateli nella zuppiera, mescolate rapidamente e servite.

Spaghetti alle alici

½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di alici, 400 gr. di pomodori maturi, 400 gr. di spaghetti, 1 pizzico d'aglio, 1 mazzetto di basilico e prezzemolo, sale.

Spellate i pomodori, tagliateli a tocchetti e metteteli in una zuppiera insieme all'aglio tritato, le erbe aromatiche anch'esse finemente tritate ed irrorate con olio extra vergine d'oliva. Mescolate accuratamente, salate e pepate. Diliscate le alici, lavatele e spezzettatele. Unitele quindi ai pomodori e lasciate insaporire per alcune ore. Lessate gli spaghetti al momento opportuno, quindi versateli caldissimi nella marinata. Mescolate rapidamente, irrorate con un filo d'olio e servite subito.

Spaghetti alle verdure

Abbondante olio extra vergine d'oliva, 400 gr. di spaghetti, 2 pomodori rossi, 2 peperoni maturi, 200 gr. di zucchine, 1 cipolla, 1 costola di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di basilico, sale e pepe.

Pulite le verdure, riducete a dadini i pomodori privati della pelle, fate a listarelle i peperoni e tagliate a rondelle le zucchine. Tritate finemente la cipolla, il sedano, l'aglio ed il mazzetto di basilico. Sistemate tutte le verdure in una capace zuppiera ed insaporite con una generosa pizzicata di pepe e sale. Lessate al dente gli spaghetti, conditeli con le verdure preparate e irrorateli con abbondante olio extra vergine d'oliva. Mescolate, quindi servite.

Spaghetti al pomodoro e ricotta

½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 500 gr. di pomodori maturi, 300 gr. di ricotta, 400 gr. di spaghetti, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di basilico, sale, pepe.

Fate scaldare bene l'olio extra vergine d'oliva con gli spicchi d'aglio che dovranno appena imbiondirsi. Unitevi i pomodori privati della pelle e dei semi, qualche foglia di basilico, sale e abbondante pepe. Fate cuocere a fiamma viva, in modo che il sugo possa addensarsi rapidamente. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli piuttosto al dente. Conditeli quindi con il sugo di pomodoro bollente, poi cospargeteli di ricotta e mescolateli bene.

Spaghetti al ragù di lenticchie

400 gr. di spaghetti, 1 scatola di lenticchie, 2,3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 pizzico di zucchero, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe nero.

In un coccio capace versare l'olio e la salsina di pomodoro stemperata nel vino bianco. Far cuocere per qualche minuto e aggiungere, se necessario, un pizzico di zucchero.

Unire le lenticchie ben scolate, salare e far cuocere per dieci minuti a fuoco medio.

Nel frattempo cuocere in abbondante acqua salata gli spaghetti, quando sono pronti scolarli bene e versarli nel coccio. Mescolare velocemente con l'aggiunta d'abbondante parmigiano e pepe nero macinato grosso.

Spaghetti al tonno

½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 200 gr. di tonno sott'olio, 400 gr. di spaghetti, 20 gr. di capperi, ½ limone, alcune olive verdi snocciolate, origano, sale e pepe.

Sminuzzate il tonno e mettetelo in una capace zuppiera. Tritate finemente i capperi e tagliate le olive a fettine sottili. Condite il tutto con l'olio extra vergine d'oliva ed unite infine il sale, una buona macinata di pepe e origano a piacere. Mescolate accuratamente e lasciate insaporire almeno per un paio d'ore. Al momento opportuno lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo preparato.

Spaghetti al verde

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 400 gr. di gamberetti freschi, 400 gr. di spaghetti, ½ bicchiere di vino bianco secco, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di basilico e aglio, sale e pepe.

Tritate finemente l'aglio, il prezzemolo e il basilico. In una padella fate scaldare l'olio extra vergine d'oliva e rosolatevi il trito senza che prenda troppo colore. Unite poi i gamberetti precedentemente sgusciati. Salate e bagnate con il vino. Fateli saltare nella padella a fuoco vivo per circa tre o quattro minuti. Nel frattempo lessate gli spaghetti e scolateli piuttosto al dente. Versateli nella padella, irrorate con qualche cucchiaino d'olio e lasciateli insaporire per pochi istanti.

Spaghetti dell'orto

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla, 1 carota, 2 zucchine, 1 costola di sedano, 1 piccolo peperone, 1 bicchiere di vino bianco, 4 pomodori maturi, 400 gr. di spaghetti, sale e pepe.

Tritate grossolanamente la cipolla, la carota, le zucchine, il sedano e il peperone. Ponete questo trito in una casseruola con l'olio extra vergine d'oliva e fatelo colorire, a fiamma media, per circa 10 minuti. Bagnate con il vino che lascerete evaporare lentamente. Spellate i pomodori e riduceteli a filetti. Metteteli in una zuppiera e conditeli con abbondante olio, sale e pepe. Lessate gli spaghetti, versateli nella zuppiera con i pomodori, unite il sugo preparato e servite subito.

Spaghetti "Grande Estate"

1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 400 gr. di spaghetti, 1 finocchio 1 peperone rosso, 2 cetrioli, 100 gr. di fagiolini verdi, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di basilico, sale, pepe.

Lavate ed asciugate il finocchio, il peperone ed i cetrioli e riducete tutti i tipi di verdura in minuscola dadolata. Tagliate a pezzetti anche i fagiolini, precedentemente lessati. Con uno spicchio d'aglio tagliato a metà strofinare bene l'interno di una zuppiera e versatevi la dadolata di verdure. Mescolate accuratamente, salate, pepate e condite con abbondante olio extra vergine d'oliva. Lessate gli spaghetti e versateli nella zuppiera. Completate con una macinata di pepe fresco, un filo d'olio e servite la pasta fredda.

Spuma di spinaci con tofettine

Gr. 150 di tofettine – ½ chilo spinaci o una confezione piccola di spinaci surgelati – 2 uova intere – gr. 50 di parmigiano grattugiato – noce moscata, sale e pepe nero a piacere.

Far cuocere gli spinaci in acqua salata, scolarli e passarli nel passaverdure. Portare ad ebollizione un litro e mezzo d'acqua con il passato di spinaci, versare le tofettine e farle cuocere al dente. Nel frattempo sbattere le due uova intere col parmigiano, noce moscata, sale, pepe nero e unire il tutto al brodo di spinaci e tofettine. Mescolare velocemente lasciando per due minuti sul fuoco. Aggiustare di sale e pepe e servire ben caldo.

Tagliolini con gamberi e zucchini

Gr. 250 di tagliolini freschi, 4 piccole zucchine, 150 gr. di gamberi sgusciati, 6 cucchiaini d'olio extra vergine, 1 ciuffetto di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Lavare le zucchine, spuntate e tagliate a tocchetti. In una casseruola riscaldare due cucchiaini d'olio e far saltare le zucchine, salare e pepare.

Togliere il filetto nero dei gamberi, lavarli e farli saltare insieme con le zucchine, aggiungere altri due cucchiaini d'olio aggiustando di sale.

Cuocere i tagliolini in abbondante acqua bollente salata, scolarli al dente e versarli nella casseruola, aggiungendo l'olio rimasto.

Disporre i tagliolini nei piatti spruzzati di prezzemolo e pepe nero macinato al momento.

Tortiglioni al profumo dell'orto

Gr. 400 di tortiglioni, 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo), 1 spicchio d'aglio, 2 melanzane grandi, 2 zucchini, 1 mazzetto di basilico, 1 cucchiaio di pecorino grattugiato, 1 cucchiaio di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, olio necessario alla frittura, sale e pepe nero macinato grosso.

Pulire e tagliare le verdure a listarelle, rosolate separatamente in olio d'oliva. Riunire le verdure in una terrina capace di contenere anche i tortiglioni; condirle con il basilico e l'aglio tritati, il pecorino e il parmigiano, l'olio extra vergine d'oliva, sale e pepe quanto basta. Lasciare insaporire per qualche minuto. Nel frattempo far cuocere i tortiglioni in abbondante acqua salata, quando sono pronti scolarli bene e scolarli bollenti nella terrina, mescolando velocemente.

Tortiglioni di Liliana

Per ogni persona. Un etto di pasta, un pugno di rucola fresca, uno spicchetto d'aglio, un cucchiaino d'olio d'oliva, sale e pepe.

Lavare bene la rucola, sbollentarla per un paio di minuti, strizzarla e passarla nell'olio dove avrete fatto dorare gli spicchi d'aglio. Salare, una spolveratina di pepe e con questi ingredienti condire la pasta che toglierete dal fuoco al dente.