

La cucina di nonna Lina ricettario pdf Primi & Secondi

Salve cari lettori, oggi vi voglio regalare un ricettario pdf da scaricare gratis, l'altra volta ne ho fatto uno di dolci e questo invece tratta di Primi & Secondi, 3 ricette di primi e 3 ricette di secondi tutte per voi da tenere sempre a portata di mano per ogni occasione



Indice ricette:

- 1) Spaghetti al forno*
- 2) Tonareli al nero di seppia*
- 3) Tagliatelle primavera*
- 4) Petto di pollo farcito*
- 5) Frazzolini di carne farciti*
- 6) Frittata senza olio*

Spaghetti al forno



Ingredienti:

- 250 g di spaghetti integrali
- 1 cipolla
- 3 uova
- 1/2 bottiglia di passata di pomodoro(o 4 pomodori maturi)
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino rosè
- olio e sale qb

Ingredienti per la besciamella per coprire:

- 1 cucchiaio di farina
- 2 bicchieri abbondanti di acqua
- 1 cucchiaino di sale

Procedimento:

Per prima cosa cuocete gli spaghetti (anche un ora prima) e appena cotti conditeli con olio, mescolate e lasciateli riposare, preparate ora il sugo così: tagliate la cipolla a cubetti non proprio minuscoli, fatela rosolare un po' in padella con l'olio, poi dopo 4 minuti versate il vino rosè e fate sfumare, una volta fumato il vino aggiungete i 2 spicchi di aglio tritati e fate andare x 5 minuti, versate la passata di pomodoro e fate bollire x 2 minuti, spegnete il fuoco e lasciate riposare, riprendete gli spaghetti e tagliateli grossolanamente, in una ciotolina sbattete le uova con un pizzico di sale, versate nella pentola con gli spaghetti le uova e il sugo, amalgamate bene tutti gli ingredienti e versate in una teglia ricoperta di carta forno (io ho usato una teglia rettangolare, ma potete anche usare uno stampo a ciambella e portare in tavola così intero) sopra versate la besciamella preparata prima in questo modo: sciogliete bene la farina nell'acqua, aggiungete il sale portate sul fuoco finché non vedete che diventa appena densa, spegnete ed è fatta, è semplicissima questa besciamella è adatta a chi come me è allergico a latte e derivati, infornate x 35 minuti a 200°, quando vedete che la besciamella inizia a diventare bella colorita è ora di sfornare e servite, buon appetito!

Tonnarelli al nero di seppia



Ingredienti:

- 500 g di tonnarelli al nero di seppia (una confezione)
- 1 scatola di tonno media
- 1 barattolino piccolo di alici sott'olio
- 1/3 di bottiglia di passata di pomodoro
- olio evo, sale, pepe e aglio (aglio io uso quello in polvere quando non ho il fresco) quanto basta

Procedimento:

Prepariamo il sugo: prendete una padella capiente, versateci dentro l'olio (5 cucchiaini circa), versate un cucchiaino misto di pepe e aglio in polvere, fate scaldare l'olio con aglio e pepe e quando è ben caldo togliete per un attimo la padella dal fuoco, scolate le alici e mettetele nella padella e mescolate di continuo vedrete che si scioglieranno, rimettete la padella sul fuoco al minimo, nel frattempo scolate il tonno, versatelo nella padella spezzettandolo con un mestolo di legno, fate andare per 3/4 minuti poi versate la passata di pomodoro e un pizzico di sale, mescolate bene per pochi minuti e spegnete il fuoco. Ora fate bollire l'acqua, salatela e appena prende bollore versate i tonnarelli, aspettate che cuociano e poco prima di scolarli versate mezzo mestolo di acqua di cottura dei tonnarelli nella padella del sugo, una volta terminata la cottura scolateli e versateli nella padella con il sugo, rimettete la padella sul fuoco per amalgamare la pasta, una volta pronto spegnete il fuoco e portate in tavola, buon appetito!

Tagliatelle primavera



Ingredienti:

- *1 pacco da 500 g di tagliatelle primavera all'uovo*
- *2 zucchine*
- *1/2 cipolla*
- *1 salsiccia e 1/2 (ovviamente controllate sempre gli ingredienti affinché sia senza latte ne derivati)*
- *1 busta di panna di soia da cucina (io uso valsoia che è l'unica che trovo)*
- *olio e sale qb*

Procedimento:

- *Prendete un tegame ampio, versateci l'olio e fatelo scaldare, nel frattempo lavate e fate a fettine sottili la zuccina e la cipolla (ovviamente la cipolla non lavatela), versatele nella padella e fate andare per 10 minuti a fuoco medio mescolando.*
- *Ora private le salsicce della pelle e sbriciolatele dentro a tegame con zucchine e cipolla, alzate un pò la fiamma e fate rosolare la salsiccia, aggiustate di sale mescolate e spegnete il fuoco. Ora, a fuoco spento versate la panna di soia e lasciate riposare così.*
- *Cuocete al dente le tagliatelle primavera, scolatele e versatele nel tegame con il sugo, accendete il fuoco e amalgamate per 5/6 minuti mescolando di continuo, poi spegnete e portate in tavola!!! Buon appetito con le mie tagliatelle primavera con sugo bianco!*

Petto di pollo farcito



Ingredienti:

- *1 petto di pollo da 800/900 g*
- *2 carote medie*
- *3 uova*
- *2 fettine di pancetta fresca (la trovate in macelleria)*
- *150 g di prosciutto crudo a fettine sottili*
- *2 rametti di rosmarino*
- *1/2 bicchiere di vino bianco*
- *olio e sale qb*
- *spago da cucina x legare*

Procedimento:

Innanzitutto in macelleria fatevi aprire il petto di pollo e fate togliere l'ossicino in mezzo, fatelo poi schiacciare fino allo spessore di 1 cm circa, poi una volta a casa stendetelo aperto su di un piano e salatelo, lasciate riposare intanto preparate la frittata sbattendo insieme le uova con un pizzico di sale e versandole su di una padella infuocata (dove avrete messo precedentemente un pò d'olio), fate cuocere per qualche minuto e appena sarà abbastanza cotta spegnete e dividete a metà la frittata, adagiate ogni metà sul petto di pollo, poi adagiate sopra la pancetta, e infine le carote ben pulite e tagliate a metà, ora con molta calma iniziate ad arrotolare piano piano, appena giunti alla fine e cioè quando lo avrete arrotolato tutto prendete il prosciutto crudo e iniziate a coprirci il petto di pollo farcito, mi raccomando copritelo molto bene in tutte le parti, quando sarà ben ricoperto prendete lo spago e legatelo iniziando da un lato (in alternativa potete usare la rete, ma io preferisco lo spago poichè posso stringere meglio), una volta legato bene sopra infilate sotto allo spago i rametti di rosmarino, adagiate il petto di pollo farcito in una teglia e ricoprite con un pò d'olio e con il vino bianco, e lasciate riposare per almeno mezz'ora, dopo di che mettete in forno a 180° x 2 ore circa, trascorse queste 2 ore togliete dal forno e ponete su di un tagliere e ate raffreddare (bisogna tagliarlo da freddo altrimenti si rompe) mettete il fondo di cottura in una ciotola in modo da poterlo usare a condire le fette di petto di pollo farcito, una volta freddo togliete lo spago (o rete) e iniziate a tagliarlo a fettine da una parte con un coltello molto affilato (io ho usato uno di quelli per il prosciutto con lama lunga e ben affilata) servite mettendo le fettine in un piatto da portata e irrorate con fondo di cottura, portate in tavola e buon appetito con questo piatto da poca spesa e molta resa!

Tramezzini di carne farciti



Ingredienti (per circa 12 tramezzini):

- *1 kg circa di carne macinata mista (pollo-maiale-vitello)*
- *3 wustel*
- *1 cucchiaio di vino bianco*
- *1 cucchiaino e 1/2 di misto sale e pepe*
- *2 cucchiaini di olio*
- *farina di semola qb per impanare*
- *carta forno per aiutarvi a formare i tramezzini*

Procedimento:

- Prendete una ciotola, metteteci dentro al carne, aggiungete il vino, l'olio, il sale e il pepe e con le mani ben lavate (in alternativa usate i guanti da chirurgo) iniziate ad impastare il tutto finchè tutti gli ingredienti non siano ben amalgamati.
- Dividete l'impasto in due parti uguali, prendetene una parte e con l'aiuto della carta forno ricavate un rettangolo spesso 1/2 cm circa (anche un pò meno va bene).
- Tagliate a fettine i wurstel il più finemente possibile e disponeteli su tutta la superficie del rettangolo di carne.
- Stendete l'altra metà della carne macinata aiutandovi con della carta forno e se potete fatelo delle stesse misure di quella prima, poi delicatamente stendete il secondo impasto sopra a quello con i wurstel e aiutandovi con la carta forno appiattite bene il tutto.
- Con un coltello ricavate dei triangoli, appunto da qui il nome tramezzini.
- Preparatevi un vassoio (ma va bene anche la carta forno che avete usato prima) con sopra la farina di semola, passate nella semola i tramezzini di carne sopra, sotto e in tutti i lati facendo una leggera pressione in modo che la farina si attacchi bene ai tramezzini di carne ricetta secondo, ed eccoli pronti da cuocere o da conservare, di seguito spiego come.
- Potete cuocerli o in padella con un filo d'olio girandoli finchè non diventano dorati o potete anche cuocerli in forno a 200° x 25 minuti circa o comunque finchè non diventino dorati.
- Se invece volete prepararli per averli sempre pronti a disposizione adagiateli in un vassoio ricoperto di carta forno uno accanto all'altro, mettete il vassoio nel congelatore, quando saranno ben congelati potrete metterli in un sacchetto per alimenti e rimettere nel congelatore così da poterne prelevare ogni volta la quantità desiderata. Buon appetito con i miei tramezzini di carne ricetta secondo!

Frittata senza olio



Ingredienti(x 2 o 3 persone):

- 3 uova
- 1/2 zucchini
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 1 bicchiere di acqua liscia
- sale
- pepe(facoltativo)
- una padella antiaderente

Procedimento:

- *Rompete le uova in una ciotola e lavoratele mettendo anche sale e pepe(facoltativo),lavoratele per pochi minuti poi lasciatele riposare.*
- *Ora prendete una padella antiaderente e versateci dentro la passata di pomodoro,l'acqua e la zucchini lavata e grattugiata salate e mescolate.*
- *Mettete sul fuoco e fate andare per 3 minuti.*
- *Aggiungete ora le uova,mescolate bene e fate andare a fiamma alta finchè non vedete che l'acqua va sparendo e la frittata si rapprende,quando vedete che inizia ad attaccarsi nella padella la frittata è pronta,e quindi buon appetito a tutti con la frittata senza olio ricetta leggera e dietetica!*

*Ricettario pdf scaricabile gratuitamente a tema
“Primi & Secondi”*

A cura di Mogetta Monica

Del blog [La cucina di nonna Lina](#)

Vi ricordo anche la mia pagina facebook:

[La cucina di nonna Lina su facebook](#)