



Secondi piatti leggeri

Oggi cucina nonna Virginia

Secondi piatti leggeri

Secondi piatti leggeri è una raccolta di ricette dedicate a questa portata che io adoro e ve la propongo in una selezione di piatti a base di pesce, carne bianca, carne rossa ed uova. Tutta da sfogliare per trovare lo spunto giusto e cucinare con fantasia variando anche nei giorni in cui vogliamo mangiare leggero ma con gusto.

- Asparagi e gamberi
- Frittata tonno e cipolla
- Insalata di polpo e gamberi
- Polpette di salmone e patate
- Coscia di tacchino al forno con saccoccio faidate
- Pollo soppessata e salvia
- Vitello al vino bianco
- Girelle di carne arrostate
- Hamburger di prosciutto cotto
- Frittata di asparagi
- Frittata di fiori di glicine

Asparagi e gamberi

Gli asparagi e gamberi sono un secondo piatto che unisce il sapore di mare dei gamberi con il gusto degli asparagi, un classico abbinamento sempre molto gradito. E' una ricetta raffinata e semplice da realizzare, ideale da presentare anche come antipasto.



INGREDIENTI

- 20 gamberi
- 15 asparagi
- 1 cipollotto
- 1 costa di sedano
- mezzo bicchiere di vino bianco
- olio evo

PROCEDIMENTO

Pulire gli asparagi e cuocerli in acqua salata circa 10 minuti avendo cura di mettere prima i gambi ed a metà cottura anche le punte. In una padella con 4 cucchiaini di olio evo far appassire 3 minuti il cipollotto tagliato a rondelle con la costa di sedano a pezzettini poi aggiungere i gambi degli asparagi a piccoli pezzi ed i gamberi già puliti. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungere mezzo bicchiere di acqua e cuocere 10 minuti a fuoco dolce con il coperchio. A metà cottura unire le punte degli asparagi mescolando con delicatezza per lasciarle integre. Servire i gamberi ed asparagi caldi con qualche fogliolina di prezzemolo...buon appetito!!!

Frittata tonno e cipolla

La frittata tonno e cipolla è un secondo piatto semplice ma anche un modo diverso di presentare un classico come la frittata. Si può preparare in anticipo e conservare in frigo, ideale da portare nelle gite fuori porta, dato che Pasqua si avvicina iniziamo a pensare anche alla pasquetta...



INGREDIENTI

Per 9-10 frittatine

- 3 uova
- 75 g di farina
- 125 ml di latte
- 80 g di tonno
- mezza cipolla rossa
- 1 pomodoro
- 3 foglie di lattuga
- olio evo
- origano

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con il latte, un pizzico di sale e di origano poi aggiungere lentamente la farina mescolando per non fare grumi e lasciare riposare per 30 minuti (per chi usa il Bimby versare gli ingredienti nel boccale 20 sec Vel 4). Trascorso il tempo fare delle frittatine in un padellino.

Scolare il tonno dall'olio. Preparare un'insalata con la lattuga a striscioline, il pomodoro a pezzettini, la cipolla a rondelle ed il tonno, poi condirla con olio e sale.

Sopra ogni frittatina mettere un cucchiaio abbondante di insalata, avvolgere a cannolo e chiudere con uno stuzzicadenti se necessario.

La frittata tonno e cipolla così preparata si può mangiare sia tiepida che fredda...buon appetito!!!

Insalata di polpo e gamberi

L'insalata di polpo e gamberi è un piatto classico e questa ricetta è semplice e facilmente realizzabile : sia come antipasto bicchieri monoporzione che come secondo piatto da presentare in vassoio fa fare sempre una bella figura soprattutto se si usa il pesce fresco e con poca spesa .



INGREDIENTI

- 1 polpo da circa 800 g
- 200 g di gamberi freschi
- 1 costa di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- limone
- olio evo

PROCEDIMENTO

Lavare bene e pulire il polpo poi con un batticarne battere i tentacoli per renderli più morbidi. Cuocere il polpo in acqua salata insieme a mezzo limone per circa 45 minuti finchè infilzando i tentacoli con la forchetta questi risulteranno morbidi.

Nel frattempo sciacquare i gamberi e cuocerli a vapore con un pizzico di sale per 5 minuti poi pulirli delle teste lasciando le code.

Quando il polpo sarà pronto scolarlo e lasciarlo raffreddare poi tagliarlo a pezzetti e metterlo in una ciotola assieme al sedano ed al prezzemolo tritati infine condire il tutto con olio evo ed il succo di mezzo limone.

Assembliamo ora il piatto: se lo presentiamo come secondo piatto mettiamo il polpo in un vassoio e sistemiamo sopra i gamberi e le fettine di limone disponendoli a raggio mentre se lo presentiamo come antipasto lo sistemiamo nei bicchieri monoporzione insieme ad 1 gambero ed una fettina sottile di limone.

L'insalata di polpo e gamberi è pronta...buon appetito!!!

Polpette di salmone e patate

Le polpette di salmone e patate sono un secondo piatto profumato al limone che si presta bene ad essere presentato anche come finger food. Sono leggere, senza uova vengono impanate nel pangrattato e cotte al forno.



INGREDIENTI

- 250 g di salmone a fetta
- 400 g di patate
- la scorza di mezzo limone
- 1 scalogno
- prezzemolo
- pepe nero
- pangrattato
- olio evo

PROCEDIMENTO

Tagliare le patate a fettine e cuocerle 10 minuti in acqua bollente poi scolarle, schiacciarle e lasciarle raffreddare. Scottare anche la fetta di salmone 3 minuti in acqua bollente e poi spezzettarla con le mani liberandola dalla pelle e dalle lisce.

Aggiungere il salmone alle patate ed unire anche un pizzico di sale e pepe, il prezzemolo tritato finemente e lo scalogno a rondelle sottili. Impastare e formare dei dischetti che passeremo nel pangrattato.



Sistemare le polpette di salmone e patate in una teglia oliata al fondo e cuocere in forno a 200 °C per 20 minuti poi a piacere gratinare la superficie con il grill 2 minuti.

Le polpette di salmone e patate sono pronte...buon appetito!!!

Coscia di tacchino al forno con saccoccio faidate

La coscia di tacchino è un piatto leggero e dal sapore tutto mediterraneo, cotto al forno con il [sale aromatico](#) fatto in casa. Basta massaggiarlo, metterlo nel saccoccio e dopo mezz'ora ecco pronto il nostro secondo e la carne resta ben insaporita ed umida. Il vantaggio di fare il saccoccio in casa è notevole sia come gusto dato che usiamo solo erbe essiccate da noi che sul piano economico.



INGREDIENTI

Per 3 persone

- 1 coscia di tacchino da 1 kg
- 1 cucchiaio di insaporitore
- 2 cucchiai di olio evo
- 2 aglio
- 1 sacchetto per forno

PROCEDIMENTO

Pulire la coscia di tacchino dalle piccole pennette residue, praticare due tagli e massaggiarla con due cucchiai di olio poi spargere 1 cucchiaio di insaporitore su tutta la superficie ed aggiungere gli spicchi di aglio tagliati a pezzetti . Per una versione più leggera togliere la pelle prima di insaporirlo. Mettere tutto nel saccoccio ed a piacere aggiungere 4 patate a fettine.



Chiudere il sacchetto da forno, tagliare un angolino per far fuoriuscire il vapore e sistemarlo sulla teglia del forno poi partendo dal forno spento cuocere a 180 °C per 40 minuti.

La coscia di tacchino al forno con saccoccio faidate è pronta...buon appetito!!!

Pollo soppessata e salvia

Il pollo soppessata e salvia è un secondo piatto facile facile e saporito cui ho usato la soppessata calabrese leggermente piccante per insaporire le fettine di pollo e dare un particolare tocco piccante al piatto. In alternativa, per chi ama il sapore più dolce, si può usare il prosciutto crudo.



INGREDIENTI

Per 2 persone

- 2 fettine di petto di pollo
- 8 fettine di soppessata calabrese piccante
- 8 foglie di salvia fresca
- olio evo

PROCEDIMENTO

Tagliare ogni fettina di petto di pollo in otto pezzi poi adagiare sopra ogni pezzetto una fettina di soppessata calabrese piccante ed una fogliolina di salvia e fermare il tutto con uno stuzzicadenti.



Sistemare i pezzetti di pollo soppersata e salvia su di una teglia oliata al fondo e cuocere in forno già caldo a 200 °C per 10 minuti...buon appetito!!!

Vitello al vino bianco

Il vitello al vino bianco è un secondo piatto dal sapore dolciastro e delicato arricchito dal saporito fondo di cottura a base di carote e cipolle. Si prepara comodamente in anticipo e si serve a fettine sottili, è un piatto che può essere presentato anche in un buffet salato.



INGREDIENTI

- 1/2 Kg di girello di vitello
- 200 ml di vino bianco
- 1 cipolla
- 3 carote
- rosmarino
- 1 [dado vegetale fatto in casa](#)
- olio evo

PROCEDIMENTO

Legate la carne con spago da alimenti e rosolatela da tutte le parti in un tegame con 4-5 cucchiai di olio evo.

Tagliate la cipolla a fettine e le carote a dischetti ed aggiungeteli al tegame con la carne assieme ad 1 [dado vegetale fatto in casa](#), qualche ago di rosmarino poi cuocete per 5 minuti, salate ed infine versate il vino bianco proseguendo la cottura a fuoco basso e con coperchio per 40 minuti girando ogni tanto la carne.

A cottura ultimata fate raffreddare un pò la carne prima di affettarla sottilmente poi versatevi sopra il fondo di cottura frullato...buon appetito!!!

Girelle di carne arrostate

Con pochi ingredienti ed un pò di fantasia si possono fare queste simpatiche e saporite girelline (crude a me sembra che somiglino alle girelle dolci :)), spiedini di carne "affumicati" perchè uso la scamorza affumicata che dona quel tocco in più...



INGREDIENTI

Per tre spiedini:

- 3 fettine sottili di carne di vitello
- pangrattato
- parmigiano (o pecorino a piacere)
- pepe nero
- scamorza affumicata
- olio e.v.o.

PROCEDIMENTO

Mischiare qualche cucchiaino di pangrattato e di parmigiano con un pizzico di sale e di pepe nero, tagliare qualche fettina sottile di scamorza affumicata. Ungere le fettine di carne da entrambi i lati con olio e.v.o. (in modo che la panatura si possa attaccare meglio) e distenderle sulla panatura stessa da un solo lato poi su ognuna formare uno strato con la scamorza affumicata.



Arrotolare la fettina e tagliare con un coltello affilato dei piccoli pezzetti di uguale lunghezza poi
Infilzare le piccole girelle ottenute in uno spiedino (in mancanza usare gli stuzzicadenti) in modo che i
lati in cui si vede la scamorza siano allineati per un migliore effetto in presentazione .



Cuocere in forno oppure grigliare gli spiedini partendo dal lato di sola carne, rigirandoli da tutti e quattro i lati...buon appetito!!!

Hamburger di prosciutto cotto

Gli hamburger di prosciutto cotto sono un modo diverso e fantasioso per presentare il secondo piatto ai nostri bimbi. Si può dare la forma di un classico hamburger oppure fare stelline o fiorellini con le formine dei biscotti oppure ancora orsetti per stimolare la fantasia oltre che il gusto a tavola. Con questa ricetta l'impasto risulta anche molto morbido il che è utile se abbiamo bimbi piccoli ma anche nonnini senza denti :P



INGREDIENTI

Per 5 hamburger

- 200 g di prosciutto cotto
- 2 fette di pane raffermo
- una manciata di grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio e.v.o.

PROCEDIMENTO

Ammorbidire il pane con acqua e poi strizzarlo bene e metterlo in un frullatore insieme al prosciutto cotto, al grana ed all'olio e frullare bene. Dividere l'impasto in 5 palline dello stesso peso e con una forma per hamburger o semplicemente a mano dare la forma desiderata. Ungere le mani con un pò di olio per lavorare meglio l'impasto.

Arrostire su di una padella antiaderente fino a formare una crosticina croccante e servire caldi caldi...buon appetito!!!

Frittata di asparagi

La frittata di asparagi è un piatto semplice ma allo stesso tempo speciale come gusto perchè gli asparagi sanno dare sempre un tocco particolare e raffinato alle pietanze. Basta lessarli e poi saltarli in padella, versarci le uova e la frittata è pronta: con pochi ingredienti avremo un secondo piatto che tagliato a fettine si può trasformare in un finger food da presentare come buffet salato o come antipasto.



INGREDIENTI

Per tre persone

- 10 asparagi verdi
- 4 uova
- 1 aglio
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- olio evo
- sale

PROCEDIMENTO

Puliamo gli asparagi: separiamo le punte più delicate dai gambi e togliamo la pelle ai gambi con l'aiuto di un pelapatate poi li tagliamo a pezzetti piccoli e li lessiamo in abbondante acqua salata già a bollore per 5 minuti. Trascorso il tempo aggiungiamo anche le punte intere e terminiamo la cottura per altri 5 minuti. Scoliamo gli asparagi e li saltiamo in padella con un aglio e 4 cucchiaini di olio evo per qualche minuto poi togliamo l'aglio e mettiamo da parte le punte. Nel frattempo sbattiamo le uova con un pizzico di sale e 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato e le versiamo nella padella con i gambi degli asparagi, sistemiamo le punte a raggiera per dare un aspetto più bello alla nostra frittata e cuociamo da entrambi i lati...buon appetito!!!

Frittata con fiori di glicine

La frittata con i fiori di glicine è una ricetta che ha il profumo del passato perchè arriva dalla nostra tradizione che ricorda periodi in cui non si aveva molto a disposizione nelle cucine e le nostre nonne si ingegnavano con tutto pur di cucinare usando quello che la stagione regalava, anche una manciata profumata di fiori di glicine. Ecco quindi una ricetta per cucinare questa varietà di fiori che nella sua semplicità vi stupirà!



INGREDIENTI

- una manciata abbondante di fiori freschi di glicine
- 4 uova
- 2 cucchiai di pecorino
- pepe nero
- sale

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con il sale poi aggiungere il formaggio, un pizzico di pepe nero ed i fiori freschi abbondantemente lavati. Cuocere in padella e servire la frittata con i fiori di glicine calda per poter apprezzare di più il profumo che sprigionano i fiori ma anche fredda è molto buona...buon appetito!!!!