



### I MIEI PRIMI PIATTI

Raccolta di ricette scaricabile gratuitamente al seguente indirizzo,

<http://blog.giallozafferano.it/incucinaconmara/>

## Trofie alla polpa di ricci



### **Ingredienti:**

400 g di trofie fresche

200 g di polpa di ricci

olio extravergine di oliva q.b

uno spicchio d'aglio

prezzemolo tritato

sale q.b

### **Procedimento:**

Il condimento per questo piatto si prepara mentre cuoce la pasta. Mettete sul fuoco la pentola e quando l'acqua bolle, salate e tuffateci le trofie. Mettete sul fuoco un largo tegame, aggiungete abbondante olio extra vergine di oliva e fateci rosolare lo spicchio d'aglio tritato molto finemente e i gambi del prezzemolo. Se non gradite troppo il sapore dell'aglio potete metterlo schiacciato e in camicia ma secondo me il gusto ne perde un po. Fate attenzione a non far bruciare l'aglio ma deve dorare leggermente, spegnete il fuoco ed eliminate i gambi del prezzemolo. A fuoco spento aggiungete il prezzemolo tritato e la polpa di ricci che essenso molto delicata non va cucinata a fuoco vivo, e mescolate delicatamente. Scolate le trofie e fatele insaporire nel condimento. Servite subito aggiungendo a piacimento altro prezzemolo tritato.

## Tagliatelle con funghi porcini secchi



### Ingredienti per 4 persone:

360 g. di tagliatelle all'uovo

100 g. di funghi porcini secchi

1 bicchiere di vino bianco

Parmigiano grattugiato o grana q.b.

un ciuffo di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino (opzionale)

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

sale

### Procedimento:

Riempire una ciotola con dell'acqua a temperatura ambiente e tenervi i funghi porcini secchi in ammollo per una mezzora cambiando due o tre volte l'acqua. Dopo mezz'ora di ammollo, i funghi devono gonfiarsi e riprendere il loro aspetto originario. Versare l'olio in una capiente padella antiaderente e rosolarvi gli spicchi d'aglio schiacciati insieme al peperoncino. Quando son ben rosolati eliminare gli odori ed aggiungervi i funghi porcini. Salate leggermente e saltateli per un minuto in padella a fuoco moderato. Bagnare con il vino e fare evaporare per circa cinque minuti. Abbassare la fiamma, aggiungere un bicchiere dell'acqua e proseguire la cottura per un altro quarto d'ora circa, aggiungendo eventualmente altra acqua se i funghi dovessero asciugarsi troppo. Nel frattempo, lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e, giunta a cottura, scolarla e versarla nella padella con il condimento preparato. Aggiungete una spolverata di parmigiano grattugiato, il prezzemolo precedentemente tritato e, se occorre, un po' d'acqua di cottura della pasta, e fate saltare per pochi minuti a fuoco vivace per amalgamare bene il tutto e servire.



## Taglierini con purè di fave e funghi cardoncelli



INGREDIENTI per 4 persone

250 gr. di fave secche

250 gr. di taglierini

200 gr. di funghi cardoncelli

1 cipolla bianca

80 gr. di olio extravergine di oliva

sale q.b.

Far ammorbidire in acqua tiepida le fave per 12 ore. Bollire le fave in abbondante acqua, con un pizzico di sale ed un cucchiaio di olio, per circa tre ore fino a ridurle in purea, avendo cura di rimestare spesso con un cucchiaio di legno. Per una purea più vellutata frullare la purea per alcuni minuti con un mixer ad immersione.

Nel frattempo pulire i funghi cardoncelli e lavarli (so che dicono che i funghi andrebbero puliti solo con un pennello, ma io li lavo). In un tegame scaldare l'olio, aggiungere l'aglio e quando sarà ben imbiondito toglietelo e aggiungere i funghi scolati e strizzati leggermente. Aggiustate di sale e fate cuocere finché l'acqua di cottura rilasciata dai funghi evapora.

Bollire in abbondante acqua salata i taglierini, scolare al dente e metterli in un largo tegame. Unire la purea di fave e i funghi cardoncelli. Nel frattempo soffriggere in un'altra padellina, l'olio con la cipolla tritata finemente e quando sarà ben dorata versate sui taglierini e saltate per qualche minuto il tutto.

## Vermicelli al sugo di cozze



### **Ingredienti:**

- 1,5 kg di cozze (possibilmente tarantine)
- 400 g di vermicelli (o spaghetti o linguine)
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- pepe nero q.b.
- 400 ml di passata di pomodoro

### **Procedimento:**

Per cominciare lavate accuratamente le cozze sotto l'acqua corrente per eliminare tutte le impurità poi mettetele in un tegame con 2 cucchiaini d'olio, coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco vivo per 2 minuti, finché non si saranno aperte. Sgusciate le cozze e raccogliete il loro liquido in una ciotola. Ora preparate il sugo: in un tegame versate l'olio e fate imbiondire l'aglio tritato con un cucchiaino di prezzemolo e anche con una manciata di cozze, per insaporire ancora di più il soffritto. Aggiungete ora la passata di pomodoro e il liquido delle cozze poco per volta, assaggiandolo per evitare che diventi troppo salato. Mettete l'acqua sul fuoco, salate e fate cuocere i vermicelli scolandoli al dente. A metà cottura dei vermicelli aggiungete nel sugo le cozze e fate cuocere ancora per pochi minuti. Aggiungete i vermicelli direttamente al sugo, spolverateli col restante prezzemolo e fateli saltare per un minuto a fuoco vivo, aggiungendo un po di acqua di cottura della pasta se fosse necessario. Servite i vermicelli al sugo di cozze con un'abbondante spolverata di pepe nero, se piace.

## Spaghetti aglio olio e peperoncino



### Ingredienti:

400 g di spaghetti

2 spicchi d'aglio

1-2 peperoncini (freschi)

100 ml di olio extra vergine d'oliva

sale.

### Procedimento:

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo fate scaldare l'olio in una padella abbastanza ampia che possa poi contenere anche la pasta. Quando l'olio sarà caldo aggiungete l'aglio tagliato, il peperoncino privato dei semi interni e tritato, poi mescolate il tutto per qualche minuto a fuoco dolce, finché l'aglio non si sarà imbrunito e infine spegnete il fuoco. Durante la cottura in padella, l'aglio deve solo imbrunirsi. Scolate per bene gli spaghetti quando saranno al dente e saltateli nella padella con l'olio e il peperoncino e mescolate bene per rendere il tutto omogeneo. La scelta tra 1 o 2 peperoncini dipende dal livello di piccante che intendiamo raggiungere. Servite i vostri spaghetti aglio, olio e peperoncino ben caldi

## Spaghetti con le cozze



### Ingredienti:

400 gr. di spaghetti

1,5 Kg . di cozze nere grosse

2 spicchi d'aglio

250 gr. di pomodorini pachino

prezzemolo tritato q.b.

sale q.b.

peperoncino q.b.

olio extra vergine di oliva q.b.

### Procedimento:

Pulire e lavare accuratamente le cozze. Metterle in una pentola con un cucchiaio d'acqua ed uno di olio e farle aprire a fiamma bassa, mescolando con cucchiaio di legno. Toglierele dal fuoco e lasciarle intiepidire. Privare i molluschi delle valve e metterle nel loro liquido filtrato. Alcune cozze lasciatele nei gusci per decorare il piatto. Preparare la salsa soffriggendo l'aglio e il peperoncino nell'olio extra vergine; toglierlo appena sarà imbrunito e versare nell'olio un pugno di prezzemolo tritato e subito dopo i pomodorini tagliati a metà e fate cuocere per 5/10 minuti. Aggiungere le cozze con il loro liquido e fare bollire su fuoco forte per 5 minuti. Aggiustate di sale se necessario. Cuocere gli spaghetti (molto al dente), scolarli e spadellare con la salsa per farli insaporire, cospargerli con abbondante prezzemolo tritato e servire.



## Calamarata con peperoni e cozze



### Ingredienti:

500 g di calamarata,  
1 kg di cozze,  
2 peperoni (rosso e giallo)  
1/2 bicchiere di vino bianco,  
2 spicchi di aglio,  
prezzemolo q.b.,  
sale e pepe q.b.,  
8 cucchiari di olio extravergine di oliva

### Procedimento:

Lavate i peperoni, rimuovete i semi e i filamenti bianchi e tagliateli a dadini. Pulite le cozze togliendo la barbetta e raschiando i gusci più sporchi. In un tegame fate scaldare 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio tritato finemente. Non appena l'aglio inizia a sfrigolare, unite i peperoni tagliati a dadini; salate leggermente e lasciate arrostiti i peperoni a fiamma vivace. In un altro tegame fate aprire le cozze con l'aglio, il restante olio e il prezzemolo. Sfumate con il vino e poi sgusciatele lasciandone giusta qualcuna con il guscio per la decorazione finale del piatto. Unite le cozze sgusciate con un po della loro acqua, al sugo di peperoni e spadellate il tutto in modo tale che gli ingredienti s'insaporiscano. Pepate e regolate di sale. Cuocete la calamarata di pasta in acqua bollente salata, scolate e mantecate in padella con il sugo di peperoni e cozze. Impiattate la pasta ancora ben calda, decorate ciascun piatto con delle cozze con il guscio ed una spolverata di prezzemolo fresco tritato



## Farfalle alla mediterranea



### Ingredienti:

300 g di farfalle

200 g di pomodorini

250 g di mozzarella

160 g di tonno

20 g di olive nere snocciolate

1 cucchiaio di capperi

20 foglie di basilico

1 spicchio d'aglio (se gradito)

olio extra vergine di oliva q.b.

sale

### Procedimento:

Tagliare i pomodorini in quattro e metterli in una terrina. Aggiungere le olive snocciolate e tagliate a pezzi, i capperi, il basilico spezzettato grossolanamente con le mani, il tonno sbriciolato, la mozzarella tagliata a cubetti e lo spicchio d'aglio che toglierete prima di aggiungere il condimento alla pasta. Mescolate, aggiustate di sale e irrorare con abbondante olio extra vergine di oliva. Riponete la terrina in frigo. Cuocete la pasta, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura. Aggiungete un filo d'olio extravergine di oliva, è un trucco perfetto per le paste fredde, perché impedisce che si attacchi e diventi collosa, e lasciatela raffreddare. Una volta fredda, aggiungete il condimento alla pasta. Mescolate e servite le farfalle alla mediterranea dopo averle fatte riposare in frigo per almeno un'ora. Più riposa in frigo e più gli aromi ed i sapori dei suoi ingredienti si sprigioneranno al meglio!

## Risotto con piselli e pancetta



### Ingredienti:

360 g di riso

300 g di piselli sgranati

160 g di pancetta a dadini

1/2 cipolla

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1500 ml di brodo vegetale

1 noce di burro

pepe nero macinato al momento

40 g di Parmigiano grattugiato grossolanamente.

### Procedimento:

In una pentola mettete l'olio e la cipolla e fatela dorare. Aggiungete la pancetta e fatela abbrustolire a fiamma vivace. Unite il vino, una grattugiata di pepe, e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti mescolando. Aggiungete i piselli e fateli insaporire per qualche minuto a fiamma vivace. Unite un mestolo di brodo vegetale e lasciate cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 10 minuti circa. A questo punto unite il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, quindi unire 4-5 mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti). Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo. Regolate di sale se necessario. A cottura ultimata aggiungere il burro e il Parmigiano, tenendone da parte un po' per decorare, e fate mantecare. Lasciate riposare un paio di minuti a pentola coperta, quindi servire decorando con il Parmigiano tenuto da parte.

## Strozzapreti con salsiccia e mascarpone



### Ingredienti:

400 g di strozzapreti

150 g di mascarpone

250 g di salsiccia di maiale

una piccola cipolla

mezzo bicchiere di vino bianco

3 cucchiaini di formaggio grana o altro

sale e pepe

olio extravergine di oliva.

### Procedimento:

Ponete sul fuoco un tegame con abbondante acqua salata e quando bolle tuffateci gli strozzapreti. Intanto, in una capiente padella mettete un filo d'olio (non abbondate perchè la salsiccia rilascerà un po' del suo grasso) e aggiungete la cipolla tritata. Quando è leggermente dorata aggiungete la salsiccia, che avrete tolto dal budello, e fatela rosolare sfumando col vino bianco. Aggiungete ora, il mascarpone e mescolate; se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta per rendere più fluido il mascarpone e fate cuocere per alcuni minuti. Aggiustate di sale e pepate. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella del condimento, aggiungete il formaggio grana e fate saltare per due minuti. Servite subito.

## Strozzapreti con rucola e pomodorini



### **Ingredienti:**

400 g di strozzapreti

300 g di rucola

100 g pomodorini ciliegia maturi

2 spicchi di aglio

1/2 peperoncino (facoltativo)

ricotta salata stagionata

olio extravergine di oliva

sale

### **Procedimento:**

Mondate, lavate e asciugate accuratamente la rucola sotto l'acqua corrente, tenendo soltanto le foglie e i germogli più teneri. Lessatela in abbondante acqua salata per circa 2 minuti, scolatela con il mestolo forato, fatela intiepidire e strizzatela bene per togliere l'eccesso di acqua. Tenete l'acqua di cottura ancora sul fuoco. Lavate e mondate i pomodorini, tagliateli a metà e metteteli in uno scolapasta cosparsi di sale in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Nel frattempo sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella capiente, unite l'aglio tritato e fatelo imbiondire leggermente insieme al peperoncino. Aggiungete i pomodorini, mescolate e fate insaporire su fuoco moderato per circa 5 minuti. Aggiungete la rucola, regolate di sale, mescolate e spegnete la fiamma. Lessate le gli strozzapreti nell'acqua di cottura della rucola, scolateli al dente e fateli saltare per alcuni minuti nel sugo preparato. Servite gli strozzapreti, in piatti individuali, conditi con la ricotta salata grattugiata grossolamante e un filo di olio crudo a piacere.



## Strozzapreti carciofi speck e provola



### **Ingredienti:**

400 g. di strozzapreti

4-5 carciofi

150 g. di speck a cubetti

150 g. di provola affumicata a cubetti

1 cipolla

1/2 cipolla tritata finemente

30 g. di parmigiano o pecorino (a seconda dei gusti)

1 limone

sale e pepe q.b.

4 cucchiaini di olio Evo

### **Procedimento:**

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure. Tagliare le punte del carciofo e pulire il gambo. Tagliare i carciofi a spicchi sottili e metterli in una ciotola con acqua e succo di limone e lasciarli per una decina di minuti. Intanto ponete sul fuoco una grande padella. Mettete l'olio e la cipolla e fatela rosolare dolcemente. Aggiungete lo speck a cubetti e fatelo rosolare. Ora aggiungete i carciofi, mescolate e sfumate col vino bianco. Aggiungete l'acqua, regolate di sale e pepe e fate cuocere i carciofi per una decina di minuti. Nel frattempo cuocere gli strozzapreti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e versarli nella padella con il condimento di carciofi. Aggiungere alla pasta con i carciofi il parmigiano grattugiato o il pecorino e la provola affumicata tagliata a dadini. Saltate per un paio di minuti e servite subito.

**E' vietata la riproduzione parziale o totale del pdf e  
delle immagini.....**

**Tante altre ricette le trovi sul mio blog.**

**Visita il mio blog "in cucina con Mara"**

**<http://blog.giallozafferano.it/incucinaconmara/>**

**Ti aspetto**