

*Raccolta
ricette
Primi Piatti*

La cucina di rosalba



**Raccolta di ricette scaricabile gratuitamente al seguente indirizzo,
la riproduzione anche parziale dei contenuti è vietata**

**<http://blog.giallozafferano.it/lacucinadirosalba/>
documento in pdf a cura di Rosalba Auccello**

Pasta con le sarde



Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di pasta tipo bucatino
- 400 gr di sarde
- 1 cipolla
- 20 gr di uvetta e 20 gr di pinoli
- 2 sarde salate (daranno corposità al piatto)
- 4 mazzetti di finocchietto selvatico di montagna
- 1 bustina di zafferano
- sale, pepe e olio extra vergine d'oliva
- pangrattato abbrustolito con un cucchiaino di olio

Iniziare a pulire i rametti di finocchietto e farli bollire, appena cotti scolarli (tenere da parte d'acqua che servirà per la pasta) tagliarli a pezzetti e metterli da parte.

Pulire le sarde eliminando la testa, la coda, le lisce e sciacquare bene sotto l'acqua corrente, una volta finita questa operazione mettere anche queste da parte.

Tritare la cipolla, soffriggere nell'olio e quando sarà appena appassita aggiungere le sarde salate precedentemente sciolte in un poco d'olio, i pinoli e l'uvetta, girare con un cucchiaino di legno, aggiungere le sarde fresche e mentre si mescolano romperle con lo stesso cucchiaino di legno. A questo punto possiamo aggiungere i finocchietti, lo zafferano (sciolto in un poco d'acqua) sistemare di sale e pepe e ultimare la cottura. Cuocere la pasta nell'acqua di cottura dei finocchietti, scolarla e servirla con il condimento preparato e spolverarla con il pangrattato precedentemente abbrustolito.

Pasta con fave fresche prosciutto cotto



Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di pasta tipo spaghetti
- 450 gr di fave fresche
- 70 gr di prosciutto cotto a cubetti
- 1/2 cipolla rossa
- sale, pepe nero e olio extra vergine d'oliva
- formaggio a scaglie

Considerando lo scarto, con 450 gr di fave si otterranno circa 200 di fave pulite.

Aprire il baccello delle fave ed estrarre i semi, eliminare l'escrescenza che li ricopre, sciacquare sotto l'acqua corrente, fare scottare 2 minuti in acqua bollente, passarli nell'acqua fredda per bloccare la cottura, appena fredde eliminare la buccia che le ricopre. Un terzo delle fave le metteremo da parte e andranno frullate con il mix ad immersione con un mestolo di acqua di cottura della pasta.

Tagliare la cipolla e farla appassire in padella con l'olio d'oliva, aggiungere il prosciutto tagliato a cubetti e fare rosolare un poco, tuffare le fave, girare con un cucchiaino di legno, sistemare di sale e spegnere il fuoco.

Nel frattempo portare a bollire l'acqua della pentola e cuocere gli spaghetti, scolare la pasta amalgamare con la crema di fave, aggiungere il condimento preparato, ultimare il piatto, a piacere con il pepe macinato fresco, e il formaggio a scaglie.

2

Linguine panna e limone



Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr linguine
- 1 confezione di panna da cucina
- 30 gr di burro
- succo e scorza di un limone
- pepe nero fresco

Portare a bollire l'acqua in una pentola capiente, fare cuocere le linguine a secondo del tempo previsto nella busta. Nel frattempo preparare il succo del limone, consiglio di filtrarlo per eliminare tutte le fibre. Fare sciogliere il burro in un pentolino, aggiungere la panna, mescolare un poco per farla sciogliere e aggiungere il succo del limone e una parte della scorza grattugiata.

Quando le linguine saranno cotte, scolare bene tutta l'acqua di cottura, amalgamare con la panna e servire con la scorza grattugiata rimasta e una macinata di pepe fresco. Le linguine panna e limone sono pronte!!

Fusilli con carciofi e piselli



Ingredienti per due persone

- 140 gr di pasta tipo fusilli
- 3 carciofi
- piselli
- 1/2 cipolla, uno spicchio d'aglio
- sale, pepe, olio extra vergine d'oliva
- formaggio tipo parmigiano
- 1 limone per acidulare l'acqua

Pulire i carciofi sfilando lo stelo, eliminare le prime foglie dure, tagliare la prima metà del carciofo con le spine, eliminare il fieno all'interno e tagliare a fettine sottili; mettere in acqua acidulata per non farli diventare neri.

Portare a bollire l'acqua in un pentolino e far cuocere i piselli congelati, appena cotti scolarli e tenerli da parte. Tritare l'aglio e la cipolla, fare imbiondire con i carciofi (precedentemente scolati) nell'olio extravergine d'oliva in una padella capiente, chiudere con coperchio e continuare la cottura. Quando saranno quasi cotti aggiungere i piselli, sistemare di sale, pepe e se necessario bagnare con un poco d'acqua di cottura della pasta. Cuocere i fusilli in acqua bollente e tenendo conto dei tempi di cottura riportati sulla confezione, quando pronta scolarla, amalgamare con il condimento di carciofi e piselli e servire con le scaglie di formaggio tipo parmigiano. Il vostro primo di fusilli carciofi piselli e parmigiano è pronto da portare a tavola.

Spaghetti al nero di seppia



Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di pasta tipo spaghetti
- 1 seppia contenente la sacca del nero
- 1 spicchio d'aglio
- 200 gr passata di pomodoro
- olio, sale e pepe
- vino bianco

Per cucinare gli spaghetti al nero di seppia iniziare lavando la seppia, svuotare la campana facendo attenzione a non forare la sacca contenente il nero, che terremo da parte. Sciacquare la seppia sotto l'acqua corrente e tagliarla a fette. Tritare l'aglio e fare imbiondire nell'olio d'oliva, aggiungere la seppia tagliata e il vino. Appena il vino sarà evaporato aggiungere la passata di pomodoro e la sacca del nero, sistemare di sale e pepe e lasciare cuocere per 15/20 minuti.

Portate a bollire l'acqua in una pentola capiente, tuffare gli spaghetti e cuocerli a seconda del tempo riportato nella confezione, scolarli e condirli con il condimento che abbiamo preparato, a piacere ultimare con una macinata di pepe fresco e prezzemolo.

Spaghetti con pomodori secchi e noci



Ingredienti per due persone

- 130 gr pasta tipo spaghetti
- 2 cipollotti
- 4 pomodori secchi
- gherigli di 2 noci
- formaggio grattugiato
- sale, peperoncino e olio extravergine d'oliva

Ripulire i cipollotti dalle radici e dal primo strato, lavarli e tagliarli finemente.

Lasciare i pomodori secchi immersi in acqua per 5 minuti, sciacquarli e tagliarli a cubetti.

Preparare le noci, schiacciando con lo schiaccianoci il guscio esterno, prelevare i gherigli e immergerli in acqua bollente per 2 minuti, scolarli e levare la pellicina sottile di cui sono ricoperti.

Appena pronti questi ingredienti preparare una padella capiente e fare soffriggere i cipollotti, aggiungere i pomodori secchi tagliati e il peperoncino a piacere, fare amalgamare un poco, aggiungere i gherigli di noci e continuare a cuocere per circa cinque minuti.

Nel frattempo portare a bollire l'acqua nella pentola, cuocere gli spaghetti e quando saranno ancora sodi scolarli e versarli nella padella con i pomodori secchi, ultimare la cottura aggiungendo un poco di acqua di cottura degli spaghetti e a piacere ultimare spolverando del formaggio grattugiato per amalgamare.

Risotto con radicchio e gorgonzola



Ingredienti per 4 persone

- 220 gr riso per risotti
- 700 ml circa di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 200 gr circa di radicchio
- 100 gr gorgonzola
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- pepe nero a piacere
- olio extravergine d'oliva

Sfogliare il radicchio, lavarlo sotto l'acqua corrente, scolarlo e allargandolo su un canovaccio asciugarlo. Tagliare il radicchio prima a fette e poi a pezzetti. Pulire la cipolla dividerla in due e tagliarla sottilissima. In un tegame capiente scaldare l'olio d'oliva e fare imbiondire la cipolla, unire il radicchio e alzando un poco la fiamma lasciare cuocere per qualche minuto mescolando spesso. Aggiungere il riso e farlo tostare fino a quando sarà quasi trasparente, bagnare con il vino, mescolare e una volta sfumato aggiungere un mestolo di brodo bollente, continuare ad aggiungerne via via che viene assorbito. Quando il riso sarà cotto aggiungere il gorgonzola tagliato grossolanamente, e a piacere il pepe nero, amalgamare bene e spegnere il fuoco. Servire il risotto con radicchio e gorgonzola caldo.

Risotto con cozze e gamberetti



Ingredienti

- riso per risotti
- cozze fresche
- gamberetti freschi
- prezzemolo fresco
- un cucchiaio di aglio, cipolla, sedano e carota tritati
- pomodoro
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- per il risotto 1 spicchio d'aglio e 1/2 cipolla piccola

Pulire le cozze, versarle in una bacinella piena d'acqua, con l'aiuto di un coltello eliminare tutte le incrostazioni ed impurità di cui sono ricoperte, tirare con forza la barbetta che fuoriesce, sciacquare ripetutamente. Pulire i gamberetti, sciacquarli sotto l'acqua corrente, staccare prima la testa poi le gambette, la corazza e la coda, con l'aiuto di un coltellino togliere l'intestino interno (il filo scuro) sul dorso praticando una piccola incisione e tirarlo via.

Preparare un trito di aglio, cipolla, carota e sedano e fare imbiondire nell'olio extra vergine d'oliva, aggiungere il pomodoro tagliato finemente, fare cuocere circa 10 minuti, sistemare di sale e peperoncino, aggiungere le cozze, chiudere il coperchio e farle cuocere per circa 5 minuti a fiamma viva, scolare le cozze e sgusciare. Filtrare l'acqua del fondo di cottura delle cozze e tenere da parte.

Tritare l'aglio e la cipolla farli imbiondire nell'olio extra vergine d'oliva, aggiungere il riso e farlo rosolare finché non diventa croccante e trasparente, sfumare con il vino bianco e quando l'alcol sarà evaporato versare il brodo filtrato. Dopo metà cottura aggiungere i gamberetti, in ultimo le cozze e il prezzemolo tritato fresco. Il risotto con le cozze e gamberetti freschi è pronto da servire.

Risotto con la lattuga



Ingredienti per due persone

- 120 gr di riso
- 50 gr. di lattuga
- cipolla, carota, sedano
- olio extra vergine d'oliva
- dado vegetale fatto in casa
- formaggio grattugiato
- una tazzina di vino bianco (facoltativo)

Pulire la lattuga con abbondante acqua corrente e tagliarla a strisce di circa 1 cm.

Preparare il brodo, (io uso il mio dado fatto in casa, e ne sciolgo un cucchiaino da tavola nell'acqua bollente)

Tritare la cipolla, la carota e il sedano e soffriggere nell'olio, aggiungere il riso e farlo tostare, quando sarà diventato trasparente versare una tazzina di vino bianco e fare evaporare, aggiungere il brodo bollente e cuocere il riso, girando di tanto in tanto.

A cottura quasi ultimata (gli ultimi quattro minuti circa) versare in pentola la lattuga, non preoccupatevi se vi sembrerà tanta.....ma mescolate bene e dopo circa due minuti spegnete e mantecate con il formaggio grattugiato e servite.

Risotto con zucca e olive nere



Ingredienti per due persone

- 140 gr di riso per risotti
- 200 gr circa di zucca
- 4 olive nere
- 1/2 cipolla
- formaggio tipo grana

Tagliare la cipolla finemente e fare stufare in un tegame capiente, appena asciutta mettere la zucca già ripulita dalla buccia, dai filamenti interni e tagliata a piccoli cubetti, girare con un cucchiaio di legno e cuocere circa 5 minuti con il coperchio chiuso a fiamma medio-bassa, così si cuocerà con la sua stessa umidità.

A questo punto aggiungere le olive nere disossate e tagliate a pezzetti, mescolare, aggiungere il riso e lo farlo tostare. Appena diventerà trasparente ricoprirlo con acqua bollente salta. Chiudiamo e ultimiamo la cottura. Prima di servire amalgamare con il formaggio grattugiato. Semplice e soprattutto leggero, il nostro risotto zucca e olive nere è pronto da portare a tavola.

Risotto con crema di carciofi e pistacchi



Ingredienti per 2 persone

- 150 gr. di riso per risotti
- 100 gr di crema di carciofi
- 1 cipolla media
- 1 l circa di brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- granella di pistacchi

Preparare il brodo vegetale (io utilizzo sempre il mio dado diluendone due cucchiaini in 1 l d'acqua).

Tagliare finemente la cipolla e farla imbiondire con l'olio extravergine d'oliva in un tegame capiente, versare il riso e farlo tostare fino a quando non si staccherà dalle pareti del tegame e sarà quasi trasparente, aggiungere il vino e appena evaporato aggiungere un mestolo di brodo caldo, mescolare e continuare ad aggiungerne via via che viene assorbito. Appena cotto aggiungere la crema di carciofi, mescolare per amalgamare bene. Togliere dal fuoco e servire il risotto con la granella di pistacchi.

Risotto ai fichi e gorgonzola



Ingredienti per due persone

- 130 gr di riso
- 3 fichi + 1 per decorare
- 50 gr di gorgonzola
- 1 l di brodo vegetale
- 1/2 cipolla
- una tazzina di vino bianco
- pepe nero

Preparare il brodo vegetale. Io come di solito, ho sciolto due cucchiaini del mio dado nell'acqua, ma si può preparare il classico brodo vegetale o usare il dado.

Pulire con un panno umido i fichi, spellare tre fichi e tagliarli grossolanamente.

Tagliare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio d'oliva in un tegame capiente, aggiungere il riso e farlo rosolare fino a quando non diventerà croccante e si staccherà dal tegame, aggiungere il vino bianco, mescolare e fare evaporare l'alcool.

Aggiungere i fichi, mescolare e schiacciare i fichi, aggiungere un mestolo di brodo alla volta, continuare la cottura. Appena cotto, spegnere il fuoco aggiungere il gorgonzola a pezzetti, mantecare e servire con una macinata di pepe fresco e decorare con l'altro fico a piacere. Servire il risotto ancora caldo.

INDICE

<i>PASTA</i>	pag.
Pasta con le sarde	1
Pasta con le fave fresche e prosciutto.....	2
Linguine panna e limone	3
Fusilli con carciofi e piselli	4
Spaghetti al nero di seppia.....	5
Spaghetti con pomodori secchi e noci.....	6

RISOTTI

Risotto con radicchio e gorgonzola.....	7
Risotto con cozze e gamberetti.....	8
Risotto con la lattuga.....	9
Risotto con zucca e olive	10
Risotto con crema di carciofi e pistacchi.....	11
Risotto ai fichi e gorgonzola.....	12

<http://blog.giallozafferano.it/lacucinadirosalba/>
documento in pdf a cura di Rosalba Auccello