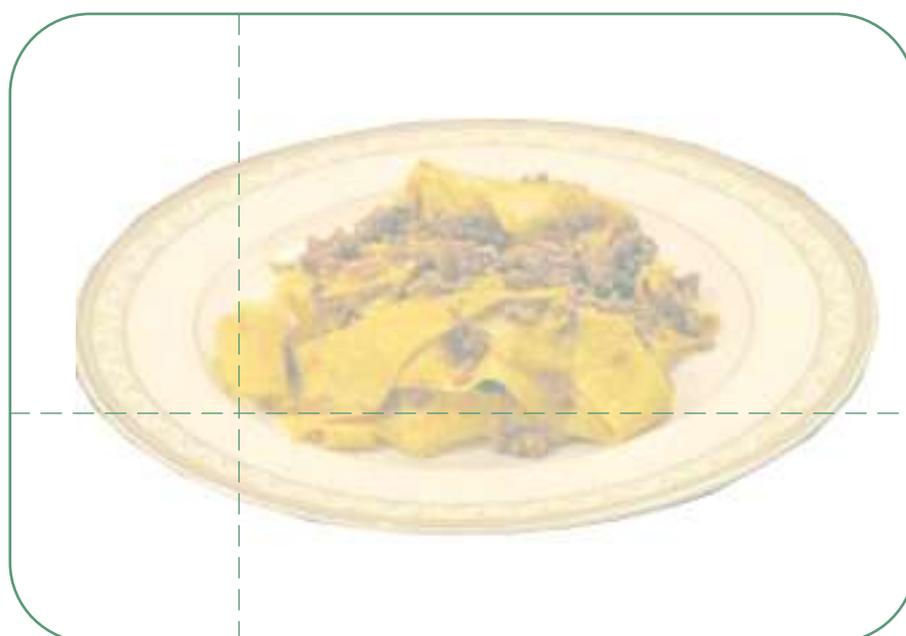


# Primi piatti

raccolta di ricette

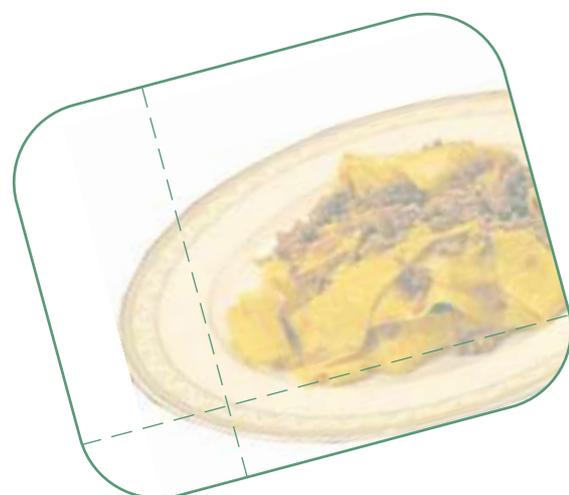


A cura di  
Maria Grazia  
[www.rugolo.com](http://www.rugolo.com)

Quella che segue è semplicemente una raccolta di ricette che ho trovato in rete o sui libri. Lo scopo vuole essere quello di aiutare a decidere in fretta cosa preparare o di provare nuovi piatti.

Alcuni li ho provati personalmente, altri sono stati scelti per gli ingredienti e la loro combinazione, perciò... sperimentate e...

BUON APPETITO!



## Cannelloni alle verdure

### Ingredienti :

gr 150 zucchine  
gr 135 pasta fresca pronta  
gr 130 carote  
un pomodoro  
gr 120 patate  
un uovo  
olio d'oliva  
parmigiano  
burro  
salsa di soia, sale

### Ricetta :

Taglia a filetti le zucchine, carota, patata.

Fai rinvenire per qualche minuto in una padella con 3 cucchiaini d'olio e una noce di burro. Aggiungici l'uovo intero e gr 90 di parmigiano grattugiato, del sale e mescola il tutto.

Ricava dalla pasta fresca 12 rettangoli uguali.

Dividi fra essi le verdure. Arrotola i cannelloni e mettili in un unico strato in un cestello per la cottura a vapore.

Cuocili sull'acqua in ebollizione, coperti per 7 min. Servili con gocce di salsa di soia, dragoncello e pomodoro a dadini.

## Tagliatelle ai frutti di mare

### Ingredienti :

400g di tagliatelle  
1 l. di vongole  
1 l. di cozze  
2 carote  
1 mazzetto di sedano  
6 rametti di prezzemolo  
1 cipolla  
1 scalogno  
15cl di vino bianco  
4 cucchiaini di panna  
10g di burro  
1 dose di zafferano  
pepe

### Per cuocere la pasta:

1 cucchiaio d'olio d'oliva  
sale grosso

### Ricetta :

Pela le carote. Tagliale a bastoncino e falle cuocere 5 minuti al vapore.

Immergi le vongole e le cozze in acqua fredda.

Pela, poi trita la cipolla e lo scalogno.

Sciacqua il mazzetto di sedano e taglialo a dadini.

In un pentola, falle dorare con del burro.

Versa il vino.

Aggiungi i frutti di mare e togliili man mano che si aprono.

Fai cuocere la pasta. Scolala e tienila al caldo.

Sguscia le vongole.

Filtra il sugo di cottura dei frutti di mare. Aggiungile alla pasta con le cozze, le carote, la panna e lo zafferano. Pepa.

Scalda per 2 minuti.

Aggiungi il sughetto e cospargi con il prezzemolo tritato.



## Tagliolini zucchini e salmone

### Ingredienti :

tagliolini gr 500  
zucchine gr 300  
poca cipolla  
salmone gr 100  
una noce di burro  
una confezione di panna da cucina

### Ricetta :

1-Fai rosolare nel burro la cipolla tagliata piccolissima e le zucchine tagliate a rondelline fine; porta a cottura, aiutandoti eventualmente con l' acqua di cottura della pasta.

2- Taglia a striscioline il salmone e uniscilo alle zucchine (cuoce in 2/3 minuti).

3- Versa la panna nella padella con zucchine e salmone, unisci i tagliolini e amalgama con cura prima di servire.

## Farfalle zucchini e gamberetti

### Ingredienti :

Mezzo chilo di gamberetti  
4 zucchine grandi  
cipollotti  
carote  
olio  
sale

### Ricetta :

1-tagliare le zucchine e le carote a pezzettini piccoli;

2-tagliuzzare il cipollotto a rondelline e unirle alle zucchine dentro una padella capace. Unire olio e sale.

3- dopo 10 minuti di cottura unire i gamberetti precedentemente lavati. Lasciare cuocere per 20 minuti circa. A parte cuocere la pasta. Quando è cotta mettere la pasta dentro la padella con le verdure e i gamberetti. Far amalgamare per 5 minuti

### Consigli :

Si consiglia di spruzzare con prezzemolo e servire calda in tavola.



## PAPPARDELLE ALLA CREMA DI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone:

Per il battuto:

- cipolla,
- carote,
- sedano,
- prezzemolo.

Per il resto:

- pancetta,
- funghi chiodini,
- piselli,
- carne tritata,
- olio d'oliva,
- burro,
- pomodori
- pasta tipo pappardelle.

Preparare il battuto tagliando molto sottili le carote le cipolle (possibilmente bianche) ed il sedano, coprire d'acqua e lasciar bollire finché il tutto non si sarà ammorbidito quindi passare col passaverdure ottenendo una crema uniforme.

Aggiungere burro ed olio e far insaporire la pancetta, aggiungere gli altri ingredienti nell'ordine.

Il pomodoro va aggiunto alla fine solo per dare colore, se dovesse risultare troppo denso il sugo allungare con brodo di dado.

Condire le pappardelle.

## PAPPARDELLE ALLA LEPRE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo pappardelle,
- 500 g di lepre disossata,
- 1/2 cipolla,
- 1 costa di sedano,
- 1 carota,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 kg di pomodori pelati,
- 50 cl di vino rosso barolo,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe,
- formaggio pecorino,
- formaggio parmigiano.

Mettere a rosolare il sedano, la cipolla, la carota, lo spicchio di aglio, aggiungere la lepre disossata, lasciarla prendere

colore, aggiungere il vino rosso, farlo evaporare e aggiungere i pelati.

Farlo bollire un'ora.

Cuocere le pappardelle a parte con acqua già salata e farle caldellare con il sugo.

Per finire aggiungere pecorino e reggiano.

Servire caldo.



## PAPPARDELLE IN SALSA MEDITERRANEA

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pasta tipo pappardelle fresche,
- 4 pomodori spellati,
- 4 filetti d'acciughe,
- 80 g di olive di Gaeta,
- 4 cucchiaini di capperi,
- 4 pomodori secchi,
- basilico,
- prezzemolo,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale marino,
- peperoncino.

Dissalare le acciughe e i capperi, snocciolare le olive.

Mettere tutto in un frullatore insieme con peperoncino, pomodori secchi e prezzemolo.

Frullare e disporre la salsa nella zuppiera; unirvi i pomodori a pezzettini.

Irrorare con l'olio.

Cuocere la pasta ed amalgamarla alla salsa.

## PENNE AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo penne rigate,
- 300 g di cuori di carciofi,
- 100 g di pancetta,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 spicchio di aglio,
- pomodori pelati,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe nero.

Rosolare in una teglia la pancetta, il prezzemolo e l'aglio; dopo qualche minuto aggiungere i carciofi e lasciare insaporire.

Salare, pepare, unire i pomodori ed incoperchiare la teglia, lasciando cuocere a fiamma moderata.

Lessare la pasta, scolirla e condirla con la salsa; servire subito.



## PENNE AL ROSMARINO

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pasta tipo penne,
- 50 g di burro,
- 2 rametti di rosmarino,
- 1 cipolla,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 bicchiere di vino bianco,
- 1 dado,
- 1 peperoncino,
- pinoli,
- formaggio grana grattugiato,
- olio d'oliva,
- sale.

Far rosolare in una casseruola con olio e burro un trito di cipolla, aglio, rosmarino e pinoli, bagnare con il vino, unire il peperoncino e il dado sbriciolato e far cuocere per 10 minuti. Cuocere le penne al dente in abbondante acqua salata, condirle con la salsa preparata e il grana e servire.

## RAVIOLI SAPORITI ALLA CALABRESE

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

- 400 g di farina più quella necessaria per infarinare la spianatoia,
- sale,
- tre uova.

Per il ripieno:

- 250 g di ricotta,
- tre uova,
- un grosso mazzo di prezzemolo (circa 60 g),
- pecorino grattugiato,
- sale.

Per il ragù di carne:

- una piccola cipolla,
- una carota,
- una costola di sedano,
- 20 g di pancetta,
- burro,
- olio,
- 100 g di salsiccia,
- 200 g di polpa di manzo tritata,
- un bicchiere di vino rosso,
- tre cucchiari di conserva di pomodoro,
- brodo di dadi,
- sale,
- pepe.

Vi consigliamo di preparare per primo il ragù poiché la sua cottura è piuttosto lunga: l'ideale sarebbe prepararlo addirittura il giorno precedente. Con la cipolla, la carota, il sedano (opportunamente puliti e lavati) e la pancetta preparate un battuto fine che metterete in una casseruola di terracotta con 40 g di burro e tre cucchiari di olio; fate rosolare finché vedrete appassire il tutto. Unite la salsiccia, privata della pelle e sminuzzata, e la carne tritata; mescolate e schiacciate con un cucchiario di legno in modo da distribuire bene gli ingredienti, poi fateli insaporire a fuoco moderato finché avranno preso colore. Spruzzate con il vino rosso e, non appena questo sarà completamente evaporato, versate nella casseruola la salsina di pomodoro diluita con due mestoli abbondanti di brodo. Salate leggermente, pepate e ponete il coperchio sul recipiente, facendo cuocere il ragù per 3-4 ore, sempre a fuoco bassissimo. Vi suggeriamo di mettere tra il recipiente ed il fuoco una rete spezza-fiamma, in modo che il calore sia appena percettibile e, soprattutto, non ci sia rischio che il ragù di attacchi al fondo della casseruola; durante la cottura, se necessario, aggiungete ancora un po' di brodo caldo. Al momento di preparare i ravioli procedete nel seguente modo: mettete la ricotta in una terrina, spappolata con il cucchiario, incorporatevi le uova, il prezzemolo lavato e tritato finemente e una manciata abbondante di pecorino grattugiato; salate e amalgamate bene gli ingredienti tra loro. Coprite la terrina e lasciate riposare il composto mentre preparate la pasta secondo la ricetta base. Ora prendete il panetto di pasta e dividetelo in due o tre parti, stendendone una prima, con il matterello, in una sfoglia piuttosto sottile; ricordatevi di infarinare la spianatoia, se necessario. Ricavate dalla sfoglia dei lunghi rettangoli di pasta con il lato corto di circa 10 cm e adagiatevi sopra dei cucchiaini di ripieno abbastanza distanziati tra loro e invece ravvicinati a uno dei bordi lunghi del rettangolo. Coprite il ripieno con l'altro lembo di pasta e premete con la punta delle dita intorno ai mucchietti in modo da far combaciare bene i due strati di sfoglia. Quindi ritagliate i ravioli con la rotella dentellata. Continuate così fino ad aver esaurito pasta e ripieno. Fate lessare i ravioli in acqua bollente salata, scolateli, disponeteli in una grande zuppiera di servizio scaldata e conditeli con il ragù ben caldo, cospargendoli poi di pecorino grattugiato e di un abbondante manciata di pepe nero (facoltativo). Si condiscono con ragù di carne e pecorino i "Ravioli saporiti alla calabrese".

## .RIGATONI ALL'AMATRICIANA BIANCA

Ingredienti per 6 persone:

- 600 g di pasta tipo rigatoni,
- 3 cipolle,
- 9 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine,
- 150 g di bacon,
- 1 bicchiere di vino bianco,
- 2 bicchieri di brodo,
- abbondante formaggio parmigiano,
- sale,
- pepe nero.

Tagliate le cipolle a fettine e fatele cuocere lentamente con 8 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine, aggiungendo poco alla volta il vino bianco e 2 bicchieri di brodo.

Rosolate con 1 cucchiaio d'olio d'oliva extra-vergine i dadini di bacon fino a quando è dorato.

Lessate i rigatoni in abbondante acqua salata e condite con la cipolla e il bacon bollente.

Spolverizzate con pepe nero macinato al momento e abbondante parmigiano.

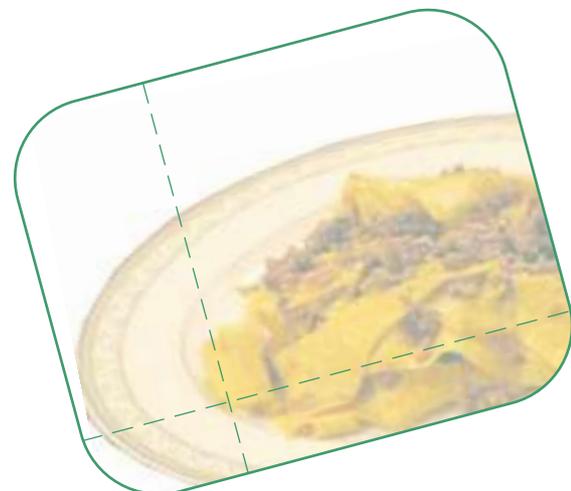
## RIGATONI ALLO SPECK

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pasta tipo rigatoni,
- 100 g di speck,
- 500 g di pomodori pelati,
- 20 cl di panna da cucina,
- 1 cipolla,
- burro,
- olio d'oliva,
- peperoncino,
- formaggio parmigiano grattugiato,
- sale.

Rosolare in burro e olio la cipolla e il peperoncino tritati, unire lo speck tagliato a dadini, i pomodori, portare a cottura e versare la panna.

Cuocere la pasta al dente, scolarla, metterla nella padella con il sugo, far insaporire, cospargere di parmigiano e servire.



## SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di vongole,
- 250 g di cozze,
- 250 g di lumache di mare,
- 100 g di pasta tipo cannolicchi,
- 1/3 di bicchiere di vino bianco secco,
- 300 g di pasta tipo spaghetti,
- 150 g di pomodoro fresco,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 peperoncino fresco,
- 1 pizzico di origano,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.

Far soffriggere in un largo tegame, nell'olio d'oliva, l'aglio e il peperoncino fresco tagliato a fettine, ma privo di semi, insieme con un grosso pizzico di origano. Calare nel soffritto le vongole già spurgate e le cozze, quindi le lumachine di mare e, infine i cannolicchi già aperti a freddo. Irrorare il tutto con il vino bianco secco, mescolare, poi incoperchiare e cuocere per circa 3 minuti, fino alla completa apertura di tutti quanti i molluschi. Unire gli spaghetti, cotti, ma scolati quando mancano circa 2 minuti alla fine della loro cottura; mescolarli al fondo e farli saltare fino a quando saranno cotti, ma ancora al dente. Completare con una cucchiata di prezzemolo tritato e, se si preferisce, con il pomodoro fresco tagliato da dadini.

## SPAGHETTI AI FUNGHI CON PESCE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo spaghetti,
- 250 g di vongole,
- 250 g di cozze,
- 30 g di funghi secchi,
- 8 pomodori penna maturi,
- prezzemolo,
- 1/2 cipolla,
- olio d'oliva dietetico,
- sale,
- pepe.

Dopo averne raschiato in acqua corrente i gusci, mettere i molluschi in una casseruola, coprire con il coperchio, cuocere

per 10 minuti circa a fuoco basso.

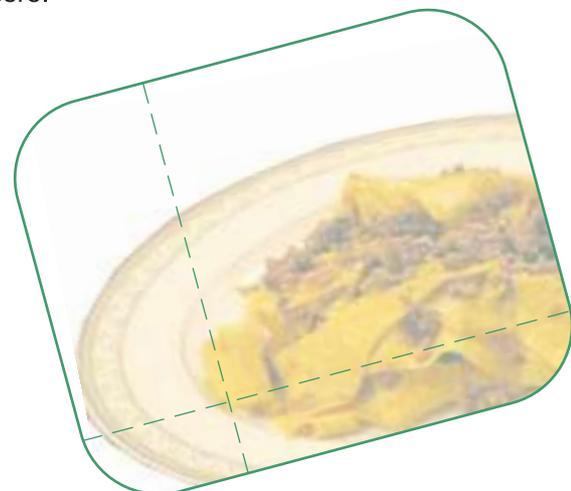
A parte, in una casseruola, versare la cipolla affettata, gli 8 pomodori penna sminuzzati, olio e sale quanto basta.

Cuocere i pomodori con il coperchio sulla casseruola per 20 minuti.

Nel frattempo mettere i funghi secchi ad ammolare in acqua fredda.

Lessare gli spaghetti al dente, scolarli e versarli in una terrina ancora bollentissimi, condarli con il sugo dei pomodori penna, unirvi i funghi sminuzzati e i molluschi con i loro gusci.

Al momento di servire, cospargere di prezzemolo tritato e di pepe a piacere.



## PASTA ALLA SORRENTINA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo spaghetti,
- 2 pomodori maturi,
- 300 g di mozzarella,
- 8 foglie di basilico,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Spezzettare i pomodori e la mozzarella, sminuzzare il basilico e mettere tutto in una scodella. Salare, pepare e condire con olio di oliva, quindi lasciare riposare per un'oretta.

Nel frattempo lessare la pasta.

Quando sarà cotta versarci sopra questo veloce sughetto.

Si può aggiungere, volendo, dell'aglio tritato o dell'origano.

## TAGLIATELLE AL GRANCHIO

Ingredienti per 4 persone:

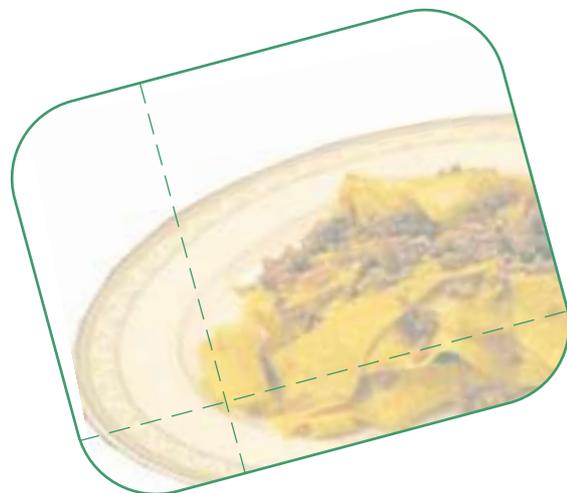
- 400 g di pasta tipo tagliatelle all'uovo,
- 2 scalogni,
- 1 carota,
- 1 costa di sedano,
- 1 porro,
- 170 g di polpa di granchio,
- 1 cucchiaio di passato di pomodoro,
- vino bianco,
- brandy,
- brodo vegetale,
- olio d'oliva,
- burro,
- sale,
- pepe.

Far appassire con 20 g di burro e 1 cucchiaio di olio tutte le verdure tritate, unire la polpa di granchio e farla insaporire per 3'.

Spruzzare con 1/2 bicchiere di vino e 1 cucchiaio di brandy e far evaporare.

Unire il passato di pomodoro e 1/2 bicchiere di brodo, salare, pepare e cuocere per 5'.

Lessare le tagliatelle e condirle con il sugo.



## TAGLIATELLE AL CURRY E VINO ROSSO

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo tagliatelle fresche all'uovo,
- 150 g di pancetta,
- 1 bicchiere di vino rosso robusto,
- 1 spicchio di aglio tritato,
- 1/2 cucchiaino di cipolla tritata,
- 1 cucchiaino di curry,
- 100 g di panna,
- 1 cucchiaino di olio d'oliva,
- 1/2 noce di burro,
- sale.

Tagliate la pancetta a dadini e rosolatela nell'olio e nel burro.

Versateci il vino e fatelo evaporare a fuoco vivo.

Quando il vino si è ridotto di circa la metà aggiungete il curry; fate addensare la salsina aggiungendo la panna. Amalgamate per pochi minuti e tenete la salsa in caldo.

Cuocete le tagliatelle al dente, scolatele e fatele saltare con la salsa aggiungendo ancora una spruzzatina di vino.

Non aggiungere formaggio.

## TAGLIATELLE AI FUNGHI CON SALSICCIA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta tipo tagliatelle fresche ai funghi,
- 300 g di funghi porcini,
- 100 g di salsiccia fresca,
- 2 scalogni,
- 1 foglia di alloro,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Per ottenere le tagliatelle fresche ai funghi aggiungere all'impasto della pasta una manciata di funghi passati nel mixer.

Private i funghi della parte terrosa e puliteli con un panno umido, poi tagliateli a pezzi.

Spellate la salsiccia, sbriciolatela e fatela rosolare in una padella antiaderente senza aggiungere grassi.

Mettetela poi da parte e asciugate il grasso sul fondo della padella.

Sbucciate gli scalogni affettateli sottili e rosolateli nella stessa padella con qualche cucchiaino di olio.

Unite i funghi e l'alloro e cuocete a fiamma vivace per 5 minuti, lasciando evaporare l'acqua di vegetazione.

Aggiungete la salsiccia e lasciate insaporire per qualche istante.

Salate e pepate.

Cuocete la pasta al dente e conditela subito con il sugo di funghi.

Profumate infine con il prezzemolo tritato, e servite in piatti caldi.

