

10 primi piatti con le verdure

©www.mammafelice.it

L'elenco delle ricette

Pasta alla Norma

Pasta con i broccoli

Lasagne al radicchio

Lasagne al pesto

Zuppa di ceci

Risotto agli spinaci

Gnocchi alla Sorrentina

Pennette alla zingara

Fusilli alla zucca

Linguine al pesto di zuccina

Pasta alla Norma

2-3 melanzane

farina bianca

salsa di pomodoro

cipolla, aglio e olio

basilico fresco

ricotta stagionata da grattugiare

penne o reginette

Tagliare le melanzane a fette non troppo spesse, infarinare e friggerle in olio profondo. Adagiarle su un piatto coperto con carta assorbente e farle asciugare. Intanto preparare una salsa densa con un soffritto di cipolla, uno spicchio di aglio e un po' di olio, aggiungendo qualche foglia di basilico fresco. Cuocere la pasta, lunga o corta a seconda delle preferenze e servirla alternando melanzane fritte e sugo di pomodoro, completando con la ricotta grattata.

Pasta con i broccoli

2 broccoli

1 spicchio d'aglio

olio e peperoncino

Pulire le cime dei broccoli, dividerle e separare i gambi. Lessare i broccoli in abbondante acqua salata, scolandoli leggermente al dente, senza buttare via l'acqua di cottura delle verdure. Cuocere la pasta nell'acqua dei broccoli. Nel frattempo tagliare le verdure a pezzetti regolari e ripassarle in una larga padella con abbondante olio, aglio e peperoncino. Unire la pasta scolata al dente e far saltare il tutto in padella sfumando con l'acqua di cottura della pasta.

Lasagne al radicchio

lasagne fresche
1 litro e mezzo di besciamella
3 cespi di radicchio
1 mozzarella per pizza
parmigiano

Pulire il radicchio, separando foglia per foglia, e sbollentarlo per un minuto (poche foglie alla volta) in acqua bollente salata. Questo serve a fargli perdere l'amaro e a lasciarlo tenero. Metterlo a scolare in uno scolapasta finché perde tutta l'acqua.

Nel frattempo preparare la besciamella con un litro e mezzo di latte, e salarla leggermente.

Preparare le lasagne: stendere un sottile strato di besciamella sul fondo della teglia, poi mettere uno strato di lasagne fresche, poi uno strato di besciamella, il radicchio, la mozzarella e il parmigiano. Fare almeno 3 strati (meglio 4) e terminare con besciamella, radicchio e parmigiano.

Infornare secondo le indicazioni di cottura della sfoglia, circa 20 minuti a 180 gradi.

Per renderle più golose, si può aggiungere una confezione di salsa di noci alla besciamella, amalgamandola bene.

Lasagne al pesto

lasagne fresche
1 litro e mezzo di besciamella
2 confezioni di pesto
1 mozzarella per pizza
pecorino grattato
basilico fresco
noci

Preparare la besciamella con un litro e mezzo di latte, salarla leggermente e aggiungervi il pesto precedentemente scaldato al microonde.

Preparare le lasagne: stendere un sottile strato di besciamella sul fondo della teglia, poi mettere uno strato di lasagne fresche, poi uno strato di besciamella al pesto, la mozzarella, le foglie di basilico intere e qualche gheriglio di noce, e infine il parmigiano. Fare almeno 4 strati e terminare con besciamella, radicchio e parmigiano.

Infornare secondo le indicazioni di cottura della sfoglia, circa 20 minuti a 180 gradi.

Zuppa di ceci

2 scatole di ceci prelessati
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla gialla
1 bicchiere di vino bianco
brodo di verdure

Pulire la carota, il sedano e la cipolla e tritarli molto finemente nel robot da cucina.

Scolare i ceci, sciacquarli sotto acqua corrente e versarli nella pentola.

Aggiungere il brodo di verdure, salare e cuocere per almeno 40 minuti, aggiungendo acqua se necessario. A cottura ultimata, prelevare una parte dei ceci e frullarla con un po' di brodo di cottura, in modo che la minestra diventi cremosa. Lasciare l'altra parte dei ceci intera, mescolare bene i due composti e servire. Dopo i 30 minuti, versare la pasta nella zuppa, portarla a cottura per circa 2 minuti e servirla con olio a crudo e rosmarino.

Risotto agli spinaci

1 litro di brodo vegetale, fatto con carota, sedano e cipolla, oppure un dado
3-4 cucchiaini di soffritto tritato finissimo
2 pugni piccoli di riso a testa
1 bicchiere di vino bianco da cucina
olio e sale (e burro, per chi lo ama)
spinaci surgelati
parmigiano grattato

Lavate e pulite le verdure, mettendole in una pentola con molta acqua, e fatele cuocere per almeno 15-20 minuti, in modo che il brodo vegetale sia pronto. Nel frattempo, pulire 1 carota, un sedano e una cipolla, tagliarli a tocchetti e tritarli finissimi con il robot da cucina.

In una padella antiaderente con i bordi medi, mettere il soffritto e l'olio, e far insaporire.

Scongela 3-4 cubetti di spinaci surgelati, strizzarli e tagliarli grossolanamente. Unire gli spinaci al soffritto, sfumare con il vino bianco e aggiungere il riso. Aggiungere il vino bianco, sfumare e far asciugare.

A questo punto aggiungere 2-3 mestoli di brodo vegetale, girare accuratamente, e poi aggiungere brodo fino a coprire il riso.

Cuocere secondo i tempi di cottura, rigirando spesso con il cucchiaino di legno. Quando il riso è cotto, spegnere il fuoco e procedere alla salatura e mantecatura. Aggiungere sale a piacere (se si usa il dado, va aggiunto prima, quando si mette il brodo nella pentola), poi aggiungere burro e parmigiano e mescolare accuratamente. Se non si gradisce il burro, si può usare un filo di olio a crudo (che io preferisco) direttamente sul piatto.

Gnocchi alla Sorrentina

gnocchi di patate
1 mozzarella fior di latte
salsa pomodoro
parmigiano
olio
basilico e origano
soffritto

In una pentola alta far cuocere il soffritto con l'olio e aggiungere la salsa di pomodoro. Far ridurre il sugo, aggiungere abbondante basilico e un pizzico di origano fresco e togliere dal fuoco. Tagliare la mozzarella a dadini piccoli, farla sgocciolare sulla carta assorbente da cucina. Nel frattempo cuocere gli gnocchi, scolarli, farli saltare in padella con la salsa di pomodoro, aggiungere il parmigiano e la mozzarella tagliata piccola, e servire quando la mozzarella inizia a fondersi.

Pennette alla zingara

4-5 pomodori freschi tipo butaline

olive nere snocciolate

origano, peperoncino,

olio, aglio

parmigiano grattato

Mettere a bollire l'acqua della pasta. Quando l'acqua inizia a scaldarsi, tuffare i pomodori ben lavati e farli sbollentare qualche minuto. Scolarli con lo scolapasta e sbucciarli ancora caldi. Mentre cuoce la pasta, tagliare i pomodori, salarli, aggiungere le olive tritate, l'origano e farli saltare in una padella con aglio, olio e peperoncino. Saltare la pasta in padella e servire ben caldo.

Fusilli alla zucca

fusilli

mezza zucca

2 cipolle

parmigiano grattato

peperoncino

3-4 amaretti secchi

Lavare la zucca, eliminare la buccia e tagliarla a pezzi. Bollire la zucca in una capiente pentola con acqua salata.

Nel frattempo sbucciare le cipolle, tagliarle a fettine molto sottili e cuocerle con olio e acqua di cottura della zucca finché diventino cremose, a fuoco molto basso. Scolare la zucca con lo scolapasta, senza buttare l'acqua di cottura. Metterla nella padella con la cipolla e il peperoncino e schiacciarla leggermente con la forchetta, in modo da ottenere un condimento cremoso. Nel frattempo cuocere i fusilli nell'acqua di cottura della zucca. Scolarli, saltarli in padella con la zucca e la cipolla, aggiungere il parmigiano grattato e servire con una manciata di amaretti sbriciolati.

Linguine al pesto di zuccina

linguine

2 zucchine

1 mazzo di basilico fresco

aglio, 5-6 noci sgusciate

olio

Pulire e tagliare le zucchine, tagliarle a dadini e metterle nel robot da cucina insieme allo spicchio d'aglio, il basilico, le noci e poco sale. Unire l'olio a filo (o della ricotta) per ottenere una salsa cremosa. Nel frattempo lessare le linguine e condirle con questo pesto, scaldato in una padella con poca acqua di cottura della stessa pasta.