

8 ricette salvacena, pronte in 15 minuti

©www.mammafelice.it

Couscous alle verdure

Pizza rapidissima

Mezze maniche prosciutto e piselli

Insalata tiepida di gamberetti

Strudel radicchio e taleggio

Carbonara vegetariana

Spaghetti di soia con verdure saltate

Involtini di asparagi

Couscous alle verdure

2 zucchine

1 porro

1 peperone giallo

1 peperone rosso

1 scatola di ceci

couscous

olio, vino bianco da cucina

sale o dado

Pulire le verdure e tagliarle a dadini molto piccoli. Pulire il porro e affettarlo sottilmente. Mettere il tutto in una larga pentola e scottare in olio caldo. Girare bene, aggiungere vino bianco e proseguire la cottura per circa 10 minuti. Sciacquare i ceci e aggiungerli alle verdure.

Nel frattempo mettere a bollire acqua salata in un pentolino. Spegnerlo al bollore, aggiungere due giri di olio e versare il couscous. Far riposare il couscous due minuti, aggiungere se necessario altro olio e aggiungerlo alle verdure. Far saltare un minuti gli ingredienti e servire.

Pizza rapidissima

pasta sfoglia

mozzarella per pizza

capperi sott'aceto

pomodoro fresco o salsa di pomodoro

origano

Accendere il forno e portarlo a massima temperatura. Nel frattempo srotolare la sfoglia, stenderla in una teglia da forno con tutta la carta oleata e iniziare a condirla. Fare uno strato di salsa di pomodoro o pomodori freschi tagliati sottili. Aggiungere la mozzarella, i capperi, l'origano, ed eventuali altri ingredienti a piacere, come prosciutto cotto, formaggi, olive, funghetti o carciofini sott'olio.

Mezze maniche prosciutto e piselli

pasta corta tipo mezze maniche
piselli surgelati
prosciutto cotto a dadini
panna da cucina

Mettere a scaldare l'acqua per la pasta. Al bollore aggiungere i piselli ancora surgelati, aspettare la ripresa del bollore, salare l'acqua e buttare la pasta. Nel frattempo far dorare in un padellino antiaderente i dadini di prosciutto cotto, senza condimento. Aggiungere alla fine un po' di panna da cucina. Scolare la pasta insieme ai piselli, aggiungere panna e prosciutto e servire con pepe e parmigiano grattato.

Insalata tiepida di gamberetti

gamberetti surgelati
insalata verde
sedano bianco
olive nere
1 avocado

Mettere in un pentolino acqua calda salata e portarla a bollore. Nel frattempo pulire l'insalata e tagliarla a listarelle molto fini, adagiandola su un piatto da portata. Pulire il sedano e l'avocado e disporli sull'insalata. Sbollentare i gamberetti per pochi minuti nell'acqua bollente, scolarli e aggiungerli all'insalata, completando con olive nere snocciolate, origano, olio e sale.

Strudel radicchio e taleggio

pasta sfoglia
2 cesp1 di radicchio
taleggio o altro formaggio molle
origano

Pulire il radicchio, tagliarlo molto sottilmente e condirlo con poco olio e sale. Stendere la sfoglia, aggiungere il radicchio al centro, completare con il formaggio tagliato a pezzetti e l'origano e chiudere il rotolo dandogli la forma di uno strudel. Cuocere lo strudel di pasta sfoglia in forno molto caldo per 15 minuti.

Carbonara vegetariana

1 cipolla
2 zucchine
1 uovo
pasta lunga tipo spaghetti o linguine

Pulire la cipolla e tritarla finemente. Farla dorare in padella con olio ed eventuale peperoncino, aggiungere la zuccina tagliata a dadini molto piccoli e far cuocere per il tempo di cottura della pasta. Aggiungere eventuale acqua di cottura degli spaghetti. Scolare infine la pasta, farla saltare con le verdure e aggiungere 1 uovo intero sbattuto. Servire con abbondante pepe e parmigiano grattato.

Spaghetti di soia con verdure saltate

2 carote
2 zucchine
spaghetti di soia
salsa di soia
olio

Pulire le verdure e tagliarle molto sottilmente a fette con la mandolina, e poi a bastoncino con il coltello. Farla saltare in padella con olio e salsa di soia. Nel frattempo far bollire l'acqua, spegnere il fuoco e versarvi dentro gli spaghetti di soia, seguendo le indicazioni sui tempi di riposo. Scolare gli spaghetti, sciacquarli sotto l'acqua fredda e aggiungerli alle verdure. Far saltare il tutto per un minuto con altra salsa di soia e servire. Se non si amano gli spaghetti di soia, si possono scegliere gli spaghetti normali.

Involtini di asparagi

1 confezione di asparagi surgelati
prosciutto cotto tagliato a fette
fontina
burro, parmigiano e pangrattato

Sbollentare gli asparagi in acqua bollente salata per 10 minuti. Nel frattempo accendere il forno (o il microonde) alla massima temperatura con funzione grill. Scolare gli asparagi. Adagiare dei mazzetti di asparagi (per esempio 4-5 asparagi alla volta) sopra una fetta di prosciutto cotto, lasciando sporgere le punte. Aggiungere dei pezzetti di fontina e richiudere il prosciutto su se stesso, in modo da formare un involtino. Adagiare gli involtini su una teglia da forno, cospargeteli con fiocchetti di burro, parmigiano grattato e pangrattato, e lasciate dorare per pochi minuti, finché la fontina si sia sciolta.