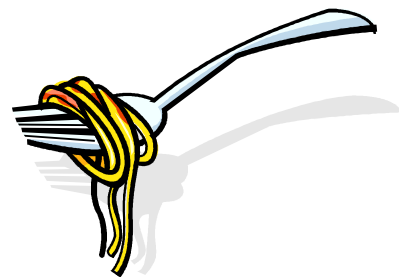


# Sughi da congelare



## Amatriciana

**Ingredienti:** 4 o 5 pomodori pelati, mezza cipolla, peperoncino, 200 gr. di guanciale o pancetta, olio

**Ricetta:** Si affetta la cipolla e si fa soffriggere insieme alla pancetta a cubetti. Quando la cipolla è appassita, si aggiungono i pelati schiacciati, il peperoncino e poco sale, e si cuoce per 10 minuti circa. Al momento di servirla, si cosparge con pecorino grattugiato.

## Arrabbiata

**Ingredienti:** 1 confezione di pelati, peperoncino piccante, 2 spicchi d'aglio, olio

**Ricetta:** Far soffriggere l'aglio nell'olio caldo, insieme al peperoncino spezzettato. Aggiungere i pelati schiacciati e cuocere fino all'addensarsi della salsa.

## Asparagi

**Ingredienti:** 1 cipolla piccola, asparagi surgelati

**Ricetta:** Dividere le punte di asparagi dai gambi, e bollirli separatamente: lasciare le punte un po' al dente, e far cuocere abbondantemente i gambi. Scolare i gambi, passarli in una padella con 1 piccola cipolla e dell'olio, farli insaporire, e infine tritarli insieme alla cipolla, in modo da farli diventare cremosi. Aggiungere le punte di asparagi.

## Broccoli

**Ingredienti:** broccoli, 1 spicchio d'aglio, peperoncino

**Ricetta:** Pulire le cime dei broccoli, dividerle e lessarle in abbondante acqua salata. Scolarle, tagliarle a pezzetti regolari e ripassarle in una larga padella con olio, aglio e peperoncino.

## Broccoli e salsiccia

**Ingredienti:** broccoli, salsiccia, 1 spicchio d'aglio, peperoncino

**Ricetta:** Pulire le cime dei broccoli, dividerle e lessarle in abbondante acqua salata. Scolarle, tagliarle a pezzetti regolari e ripassarle in una larga padella con olio, aglio e peperoncino in cui sia stata già cotta la salsiccia tagliata a pezzetti.

## Carciofi

**Ingredienti:** carciofi, 1 spicchio d'aglio

**Ricetta:** Pulire i carciofi, tagliarli a fettine e togliere anche la barba interna. Bollirli in acqua salata per qualche minuto, poi scolarli e metterli a soffriggere in padella con olio e uno spicchio d'aglio. Tritarne una parte per formare una crema, e unire i carciofi a fettine.

## Crema di peperoni

**Ingredienti:** peperoni gialli e rossi, pelati, 1 cipolla

**Ricetta:** Sciacquare i peperoni e metterli, interi, in forno caldo, finché saranno cotti (diventano morbidi e si riducono di volume). Sbucciarli e metterli in una padella con la cipolla tagliata a pezzetti, facendoli soffriggere. Aggiungere i pelati schiacciati e cuocere finché il pomodoro si sia addensato.

## Funghi

**Ingredienti:** misto di funghi surgelati, aglio, prezzemolo

**Ricetta:** Scongela i funghi e tagliarli a pezzetti piccoli. Cuocerli in padella con olio e uno spicchio di aglio, aggiungendo vino bianco per sfumare. Una volta terminata la cottura, aggiungere prezzemolo tritato.

## Funghi e salsiccia

**Ingredienti:** misto funghi surgelati, aglio, olio, salsiccia, prezzemolo

**Ricetta:** Tagliare la salsiccia a pezzetti e cuocerla in padella con olio e aglio. Aggiungere i funghi tagliati piccoli, sfumare con vino bianco e portare a cottura. Terminare con prezzemolo tritato.

## Gamberetti e zucchini

**Ingredienti:** gamberetti surgelati, zucchini, pomodorini pachino, aglio, olio

**Ricetta:** Pulire le zucchini e tagliarle a tocchetti piccoli. Metterle in padella a cuocere con olio, aglio e qualche pomodorino privato della buccia e tagliato a quadretti. Verso fine cottura aggiungere i gamberetti e portare a cottura.

©Mammafelice.it

<http://www.mammafelice.it/>

# Sughi da congelare

## Gamberetti e porcini

**Ingredienti:** misto funghi surgelati, aglio, olio, gamberetti, prezzemolo

**Ricetta:** Far scongelare i funghi e cuocerli in padella con olio e aglio, sfumando con vino bianco. Verso fine cottura, aggiungere i gamberetti e il prezzemolo.

## Marinara

**Ingredienti:** 50gr olive verdi, 50gr capperi, 5 foglie di salvia, 1 spicchio di aglio, 1 bottiglia di salsa di pomodoro, olio, origano

**Ricetta:** Tritare i capperi, l'aglio, le olive e le foglie di salvia senza e soffriggerli in una padella con l'olio. Aggiungere la salsa di pomodoro, il sale e un po' di acqua. Lasciare che il sugo si asciughi un po' e completare con l'origano.

## Melanzane, rucola e gamberetti

**Ingredienti:** melanzana, gamberetti surgelati, aglio, olio

**Ricetta:** Tagliare la melanzana a pezzetti e cuocerla in padella con olio e aglio. Verso fine cottura, aggiungere i gamberetti e un po' di vino bianco. Quando si porta in tavola, si aggiunge della rucola tagliata a pezzetti.

## Norma

**Ingredienti:** melanzane, salsa di pomodoro, cipolla, olio, basilico, ricotta stagionata da grattugiare

**Ricetta:** Tagliare le melanzane a fette e friggerle in olio profondo. Metterle in uno scolapasta con un peso sopra (una pentola piena di acqua, ad esempio) e lasciarle scolare dall'amaro e dall'olio per almeno un'ora. Intanto preparare una salsa densa con un soffritto, della cipolla e un po' di olio, aggiungendo qualche foglia di basilico. Servire la pasta alternando melanzane fritte e sugo di pomodoro, completando con la ricotta grattata.

## Pesce spada e pomodorini

**Ingredienti:** 1 trancio di pesce spada, cipolla, pomodorini pachino, prezzemolo

**Ricetta:** Far soffriggere la cipolla tagliata a pezzetti con olio, in una padella larga. Aggiungere i pomodorini. Aggiungere il pesce spada a pezzetti, e sfumare con vino bianco. Prima di servire, cospargere di prezzemolo tritato.

## Pesto alla Genovese

**Ingredienti:** 4 mazzi di basilico, 30gr di pinoli, 3 spicchi d'aglio, una presa di sale grosso, 40gr di parmigiano grattugiato, 30gr di pecorino sardo grattugiato, olio extra vergine d'oliva

**Ricetta:** Pulire il basilico, lavarlo e metterlo nel mixer insieme agli altri ingredienti, versando olio a filo. Prima di condire aggiungere un cucchiaino di acqua calda della cottura della pasta.

## Pesto alla Siciliana

**Ingredienti:** 2 pugni di noci, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 250gr salsa di pomodoro, 100gr ricotta fresca, basilico, olio

**Ricetta:** In una padella ampia, rosolare l'aglio con l'olio, aggiungere la cipolla sminuzzata, le noci tritate e la salsa di pomodoro. Verso fine cottura aggiungere il basilico e la ricotta, amalgamando bene.

## Piselli e prosciutto cotto

**Ingredienti:** piselli surgelati, cipolla, prosciutto cotto a dadini

**Ricetta:** Cuocere la cipolla in una padella con l'olio. Far lessare i piselli in acqua salata, scolarli e aggiungerli in padella, insieme ai dadini di prosciutto cotto. Volendo, al momento di servire aggiungere acqua di cottura della pasta o qualche cucchiaino di panna da cucina.

## Polpettine al sugo

**Ingredienti:** carne macinata, prezzemolo, aglio, parmigiano o pecorino grattugiato, 1 uovo, salsa di pomodoro, 1 cipolla

**Ricetta:** Preparare una salsa di pomodoro con un soffritto di cipolla. Nel frattempo mescolare il macinato con aglio tritato, prezzemolo, l'uovo e il parmigiano. Salare e formare tante piccole polpettine da friggere in olio profondo. Scolare le polpette e aggiungere alla salsa di pomodoro, facendola addensare abbastanza.

# Sughi da congelare

## Pomodoro e basilico

**Ingredienti:** polpa di pomodoro, aglio, basilico fresco

**Ricetta:** scaldare l'olio in una pentola dai bordi alti, far soffriggere l'aglio e aggiungere la polpa di pomodoro e un po' di acqua. Per evitare che il sugo diventi 'acido', aggiungere un cucchiaino di zucchero e salare verso la fine. Aggiungere abbondante basilico fresco spezzato a mano.

## Puttanesca

**Ingredienti:** pomodori pelati, 50 gr di acciughe, 50 gr di capperi, 100 gr di olive (possibilmente verdi e nere), 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, olio, 1 spicchio d'aglio, peperoncino

**Ricetta:** far imbiondire l'aglio nell'olio caldo e aggiungere le acciughe lavate, facendole sciogliere bene. Aggiungere la polpa di pomodoro, il peperoncino e il sale e far addensare leggermente il sugo. A metà cottura aggiungere le olive e i capperi tritati grossolanamente.

## Ragù

**Ingredienti:** 400gr macinato di manzo, 1lt salsa pomodoro, verdure per soffritto (carota, sedano e cipolla), olio evo, vino bianco, zucchero, sale o 1 dado

**Ricetta:** Preparare le verdure per il soffritto (carota, sedano e cipolla) tritate finissime con il robot da cucina (così si 'sciogliono' durante la cottura), metterle in una pentola alta e antiaderente con olio, e far soffriggere. Aggiungere la carne tritata e schiacciandola con la forchetta durante la cottura, in modo da separarla bene. Sfumare con vino bianco e far evaporare. Aggiungere una bottiglia e mezza di salsa di pomodoro e mezza bottiglia di acqua. Aggiungere 2 cucchiaini di zucchero, girare bene, e far andare a fuoco lento con il coperchio, rigirando ogni tanto. Dopo circa mezz'ora aggiungere il dado e continuare la cottura, finché il ragù diventa denso.

## Sgombro e prezzemolo

**Ingredienti:** 1 sgombro fresco, 1 spicchio di aglio, vino bianco, 4-5 pelati, peperoncino, olio, prezzemolo

**Ricetta:** Fa soffriggere l'olio, il peperoncino e l'aglio in una padella e aggiungere lo sgombro pulito e tagliato a pezzetti. Sfumare con vino bianco. Dopo circa 10 minuti, aggiungere i pelati schiacciati e il sale, e far ridurre sul fuoco. Aggiungere abbondante prezzemolo.

## Sorrentina

**Ingredienti:** 50gr mozzarella, salsa pomodoro, parmigiano, olio, basilico e soffritto

**Ricetta:** In una pentola alta far cuocere il soffritto con l'olio e aggiungere la salsa di pomodoro. Far ridurre il sugo, aggiungere abbondante basilico, il parmigiano e la mozzarella tagliata piccola, poco prima di servire.

## Speck e zucchine

**Ingredienti:** un pezzo di speck intero, zucchine, 1 spicchio di aglio, olio

**Ricetta:** Rosolare l'aglio con l'olio e imbiondire le zucchine tagliate a pezzi molto piccoli (oppure grattugiate). Aggiungere lo speck tagliato a quadretti e ultimare la cottura. Servire con abbondante parmigiano.

## Tonno e capperi

**Ingredienti:** salsa di pomodoro, tonno sott'olio, capperi, olive nere snocciolate, olio, aglio, prezzemolo, peperoncino

**Ricetta:** In padella, far rosolare l'aglio, il peperoncino e l'olio, aggiungere il tonno sgocciolato bene e le olive e i capperi tritati finemente. Amalgamare bene e aggiungere la salsa di pomodoro (facoltativa), facendola restringere bene. Servire con abbondante prezzemolo.

## Tonno e limone

**Ingredienti:** tonno sott'olio, aglio, due limoni, prezzemolo, olio

**Ricetta:** Spremere i limoni e grattugiarne la buccia. Nel frattempo far soffriggere l'olio e l'aglio con il tonno sgocciolato. Aggiungere il succo del limone e terminare la cottura. Accompagnare con la buccia di limone grattata e abbondante prezzemolo.

# Sughi da congelare

## Verdure

**Ingredienti:** soffritto misto (carota, sedano, cipolla), melanzana, peperone, carota, zucchina, zucca, fagiolini (o altre verdure a scelta), salsa di pomodoro, dado

**Ricetta:** Tritare molto bene il soffritto e metterlo in padella con un po' di olio. Tagliare tutte le verdure a pezzetti molto piccoli e aggiungerle piano piano a seconda del loro grado di cottura. Far dorare le verdure, sfumare con un po' di vino bianco, aggiungere la salsa di pomodoro e il dado, finché il sugo non si sia ristretto.

## Zingara

**Ingredienti:** 4-5 pomodori freschi, olive nere, origano, peperoncino, olio, parmigiano reggiano, aglio

**Ricetta:** Tagliare i pomodori, salarli, aggiungere le olive tritate, l'origano e farli macerare un'oretta. In una padella far soffriggere l'aglio con l'olio e il peperoncino, versare il composto di pomodori e portare a cottura.

## Zucca e salsiccia

**Ingredienti:** cipolla, zucca, olio, salsiccia

**Ricetta:** Pulire la zucca, tagliarla a pezzetti e metterla a bollire. In una padella ampia far soffriggere la cipolla tritata fine e la salsiccia. Aggiungere la zucca e schiacciarla con la forchetta, per formare una salsa cremosa.