

7 Sughì per la pasta

www.mammafelice.it

Le ricette:

Pesto di zucchine

Crema di zucca e salame piccante

Crema di asparagi con piselli

Ragù con i funghi

Melanzane e gamberetti

Broccoli e tonno

Spinaci, patate e fagiolini

Pesto di zucchine

Ingredienti: 4 zucchine verdi, 5 cucchiai di parmigiano grattato, un cucchiaio di pinoli, un cucchiaio di noci, 2 cucchiai di ricotta vaccina, un mazzetto di foglie di basilico fresche, olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio.

Pulite le zucchine, tagliate la buccia ed eliminate la parte centrale delle verdure. Fate sbollentare la buccia delle zucchine per 5 minuti in acqua calda salata. Scolate bene, asciugate, mettete nel robot da cucina o nel frullatore, aggiungendo tutti gli altri ingredienti. Aggiungete olio fino ad ottenere un pesto di buona consistenza, aggiustate di sale. Nel momento in cui condirete la pasta, stemperate il pesto con dell'acqua di cottura della pasta, per non renderlo troppo denso.

Crema di zucca e salame piccante

Ingredienti: salame piccante o salsiccia piccante, polpa di zucca, uno spicchio di aglio, 3 foglie di salvia fresca, olio.

Pulite la zucca, privatela della buccia, lessatela in acqua calda salata. Scolate la zucca e ripassatela in padella con aglio e olio. Aggiungete il salame piccante tagliato a pezzetti, la salvia intera (che poi eliminerete) e stemperate con olio e acqua di cottura della pasta.

Crema di asparagi con piselli

Ingredienti: un mazzo di asparagi (anche surgelati), basilico fresco, 1 cucchiaio di pinoli, 2 bicchieri di piselli surgelati, una cipolla.

Pulite gli asparagi, privateli del gambo e metteteli a lessare in una pentola con acqua calda salata. Scolate gli asparagi e mettete a cuocere i piselli. Tagliate il gambo degli asparagi e mettetelo in un frullatore con poca acqua di cottura, sale, olio, aglio, pinoli e metà dei piselli. Frullate per ottenere una crema verde non troppo solida. Fate soffriggere la cipolla in una pentola bassa con l'olio, aggiungete i piselli rimanenti, fateli saltare alcuni minuti, e infine unite i piselli interi e la cipolla alla crema di asparagi preparata prima.

Ragù con i funghi

Ingredienti: funghi misti surgelati, pasta di salsiccia, alloro, concentrato di pomodoro, aglio, prezzemolo.

Fate soffriggere bene la salsiccia con l'aglio, l'olio e il concentrato di pomodoro, sfumando con poco vino bianco da cucina. Aggiungete i funghi misti surgelati e portate a cottura, aggiungendo acqua se necessario. Salate. Infine aggiungete prezzemolo fresco tritato.

Melanzane e gamberetti

Ingredienti: una scatola di pomodori pelati, aglio, 1 melanzana, 400 grammi circa di gamberetti freschi, prezzemolo, origano.

Tagliate la melanzana a dadini e fateli soffriggere in padella con aglio e olio, e peperoncino se vi piace. Aggiungete i pelati, sfumate con acqua e portate a cottura. A fine cottura aggiungete i gamberetti, cuocete un paio di minuti, e mantecate a fuoco spento con prezzemolo e origano freschi.

Broccoli e tonno

Ingredienti: due scatolette di tonno grandi in olio di oliva, due cimette di broccolo, aglio, capperi, olive nere, cipolla.

Sgocciolate il tonno e fatelo scaldare in padella con la cipolla tagliata fine, i capperi, e l'aglio tritato. Nel frattempo fate sbollentare le cime dei broccoli in acqua calda salata. Scolate i broccoli, tagliateli a cimette, aggiungeteli alla padella di tonno, e fate rosolare il tutto. Completate con le olive nere.

Spinaci, patate e fagiolini

Ingredienti: due patate grandi, una confezione di fagiolini surgelati, 6 cubetti di spinaci surgelati, olio, aglio, provola o scamorza non affumicata.

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti e mettetele a bollire in acqua calda salata. Aggiungete i fagiolini e gli spinaci. Scolate le verdure, fatele saltare in padella con olio e aglio. Al momento di condire la pasta, versate le verdure in una ciotola, aggiungete la pasta, e mantecate a freddo con dadini di provola tagliata piccola, finché il formaggio non sia sciolto.