

## 10 Primi piatti vegetariani da cucinare in estate

[www.mammafelice.it](http://www.mammafelice.it)



### Pasta alla Norma

**Ingredienti per 5 persone:** mezzo chilo di spaghetti grandi, una melanzana grande, una bottiglia di passata di pomodoro, una carota, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano, due spicchi di aglio, olio per friggere, olio d'oliva, sale, peperoncino (facoltativo), basilico fresco, ricotta salata dura.

Tagliamo le melanzane e friggiamole in olio di semi profondo. Mettiamole a scolare sulla carta assorbente da cucina e poi adagiamole in fondo a una capiente ciotola.

Mettiamo a cuocere la salsa di pomodoro con aglio, olio, le verdure tagliate grandi (che poi saranno da togliere), qualche foglia di basilico.

Lessiamo gli spaghetti, scoliamoli, condiamoli con una parte di salsa di pomodoro, aggiungiamo abbondante basilico fresco spezzato a mano, versiamoli nella ciotola su cui abbiamo adagiato le melanzane. Aggiungiamo la restante parte della salsa, poi un'abbondante grattata di ricotta dura, e serviamo.

### Lasagne bietole e spinaci

**Ingredienti per 5 persone:** mezzo chilo di lasagne fresche, un litro di besciamella, un mazzo di bietole, mezzo chilo di ricotta confezionata, sale, pepe, basilico, parmigiano grattato.

Facciamo un litro di besciamella nel modo tradizionale, saliamola e pepiamola.

Facciamo lessare la parte verde delle bietole, poi strizziamola bene e frulliamola con la ricotta, lasciando il composto un po' morbido. Aggiustiamo di sale.

[www.mammafelice.it](http://www.mammafelice.it)

Facciamo gli strati con lasagne, besciamella morbida, composto di bietole e ricotta, parmigiano e qualche foglia di basilico. Inforniamo per 20-25 minuti a 180 gradi, lasciando coperta la teglia per i primi 15 minuti.

## **Pasta all'arrabbiata arricchita**

**Ingredienti per 5 persone:** mezzo chilo di penne rigate, una bottiglia di salsa di pomodoro, aglio, peperoncino fresco e peperoncino in polvere, due cucchiaini di capperi, due cucchiaini di concentrato di pomodoro, due spicchi di aglio, olio, sale.

Facciamo soffriggere aglio e peperoncino freschi tritati con l'olio, poi aggiungiamo il concentrato di pomodoro e infine i capperi e facciamo scaldare qualche minuto; poi versiamo la passata e l'acqua di 'risciacquo' della bottiglia di salsa. Facciamo restringere la salsa, eventualmente aggiungendo un cucchiaino di zucchero per smorzare l'acidità del pomodoro.

Saliamo, aggiungiamo il peperoncino in polvere e un ultimo giro di olio. Dopo aver lessato le penne, facciamole saltare nel sugo e serviamole con l'eventuale aggiunta di olio aromatizzato all'aglio.

## **Risotto al pomodoro fresco**

**Ingredienti per 5 persone:** circa 400 grammi di riso Carnaroli, un bicchierino di soffritto, due cucchiaini di concentrato di pomodoro, 6 pomodori tipo butaline, una mozzarella fiordilatte, basilico fresco.

Laviamo i pomodori, incidiamo la pelle a croce e tuffiamoli in acqua calda salata per due minuti: tiriamoli su, spelliamoli, tagliamoli a pezzettoni.

Facciamo soffriggere le verdure del soffritto in una pentola alta con l'olio e il concentrato di pomodoro, aggiungiamo il riso, facciamolo saltare e aggiungiamo poca acqua di cottura dei pomodori. Facciamo asciugare il liquido, poi versiamo i pezzettoni di pomodoro con la loro acqua, e compriamo con l'acqua di cottura usata per lessarli.

Portiamo a cottura, aggiustiamo di sale. A fuoco spento, aggiungiamo le foglioline di basilico spezzate a mano, la mozzarella tagliata a dadini piccolissimi, mescoliamo bene e serviamo.

## **Gnocchi con ricotta e basilico**

**Ingredienti per 5 persone:** un chilo abbondante di gnocchi freschi, mezzo chilo di ricotta fresca, un mazzetto di basilico, sale, olio, pepe.

Lessiamo gli gnocchi, teniamo da parte una tazza di acqua di cottura. Frulliamo il basilico con l'olio, condiamo gli gnocchi con basilico e ricotta, mescolando bene, aiutandoci con l'acqua di cottura della pasta. Infine aggiungiamo abbondante pepe nero.

## **Trofie alle zucchine, menta e robiola**

**Ingredienti per 5 persone:** sei etti di trofie fresche, tre zucchine (se possibile con i fiori), un mazzetto di menta, 20 pomodorini, due confezioni di robiola.

Lessiamo la pasta. Nel frattempo facciamo saltare le zucchine velocemente con l'olio in padella, poi aggiungiamo i pomodorini tagliati a pezzetti. Tritiamo la menta.

Scoliamo la pasta e facciamola saltare con le verdure, poi aggiungiamo la robiola e mescoliamo rapidamente (eventualmente aggiungiamo acqua do cottura), aggiungiamo la menta fresca e serviamo.

## **Pasta e fagioli velocissima**

**Ingredienti per 5 persone:** due confezioni di borlotti lessati, un bicchierino di soffritto, due cucchiari di concentrato di pomodoro, 250 grammi di ditali rigati, rosmarino, olio, sale, pepe.

Scoliamo i fagioli e sciacquiamoli. Mettiamo il soffritto in padella con l'olio e il concentrato, poi uniamo i fagioli e facciamoli cuocere per un paio di minuti. Copriamo con abbondante acqua e facciamo lessare per circa 7 minuti. Saliamo, versiamo i ditali e facciamoli cuocere nel brodo (eventualmente aggiungiamo un altro bicchiere di acqua).

Infine serviamo con tanto pepe e un trito di rosmarino, con un filo di olio a crudo.

## **Gnocchi alla sorrentina**

**Ingredienti per 5 persone:** un chilo abbondante di gnocchi freschi, due scatole di pelati, aglio, olio, basilico, due mozzarelle fior di latte.

Facciamo soffriggere i pelati schiacciati con aglio e olio in padella, poi aggiungiamo basilico. Lessiamo gli gnocchi, versiamoli nel sugo, e a fuoco spento uniamo le due mozzarelle tagliate piccolissime.

Giriamo bene, infine aggiungiamo altro abbondante basilico fresco ed eventualmente del parmigiano grattato.

## **Conchiglie alla rucola e pomodorini**

**Ingredienti per 5 persone:** mezzo chilo di conchigliette, aglio, olio, 800 grammi di pomodorini, una confezione di rucola, parmigiano grattato.

Facciamo soffriggere aglio e olio in padella, poi aggiungiamo la metà dei pomodorini tagliati a tocchetti e facciamo appassire.

Lessiamo la pasta, versiamola in padella, aggiungiamo l'altra metà dei pomodorini tagliati a metà e ancora crudi, abbondante parmigiano grattato.

Serviamo in una ciotola aggiungendo la rucola all'ultimo momento e mescolando bene.

## **Rigatoni alla caponata**

**Ingredienti per 5 persone:** mezzo chilo di rigatoni, una melanzana piccola, un peperone giallo, una cipolla, un barattolo di pelati, aglio, olio, capperi, olive taggiasche.

Tagliamo le verdure a pezzetti e facciamole soffriggere in padella con olio e aglio, aggiungiamo i pelati e portiamo a cottura. Aggiungiamo alla fine capperi e olive.

Lessiamo la pasta, versiamola in pentola e facciamola saltare con tutte le verdure.