

Primo Ciarlantini

**PRIMO IN CUCINA
(Ricette sperimentate)
(CUC - agg. 4.8.2023)**

Opera 095

~~> ELENCO PIATTI

1. PRIMI

Riso in bianco + formaggio

Riso coi funghi

** Spaghetti pomodoro

** sugo mio al pomodoro
in bianco (con olio)

** carbonara

pesto

aglio olio peperoncino

tonno

**Pasta (Spaghetti/Fischioni) al ragù

cappelletti in brodo o al ragù

cannoli

ravioli

tortellini pasticciati

tortellini panna prosciutto e funghi

penne gratinate al forno

passata, cipolle, polenta pronta, fagioli borlotti

2. SECONDI

2a. CARNE

Polpette

Polpettone

Coniglio

petti di pollo fritti (impanati)

Pizza

crostini

Hamburger

**Fettine pizzaiola

alla piastra

bistecca ai ferri

2b. PESCE

Pesce alla griglia

Sardoncini

3. VERDURE E LEGUMI E FRUTTA

Cece/Lenticchia

**Fricò/Bandiera

Melanzane alla parmigiana

Fiori di zucca

Mele al forno: 200° a 3 il forno acqua+vino (Frida consiglia spicchi di arancio, anche)

Patate arrosto

Purè

~~> 1. CARBONARA

INGREDIENTI

pancetta: 80 gr a testa

se si vuole una carbonara molto saporita usare pancetta affumicata, altrimenti pancetta non affumicata, oppure un misto di ambedue i tipi di pancetta

uova: 1/1½ a testa

sale e pepe

pasta (spaghetti, tagliatelle..), 80-100 gr a testa

una padella abbastanza larga da contenere prima la pancetta e poi anche la pasta

PREPARAZIONE

a) sbattere le uova in un piatto con parmigiano, sale e pepe

se si usano solo i tuorli la carbonara avrà un colore più giallo, altrimenti usare le uova con tutto l'albume

b) far soffriggere la pancetta nella padella finché non indora (con un po' di olio iniziale)

(per insaporire, si può far prima indorare un po' di aglio e di cipolla e poi toglierli)

c) cuocere la pasta in abbondante acqua salata

ESECUZIONE

Versare la pasta nella padella della pancetta e farla saltare un paio di minuti

versare l'uovo

far saltare più o meno a seconda se si vuole che l'uovo sulla pasta abbia l'aspetto di frittatina o no

~~> 2. FETTINE PIZZAIOLA

INGREDIENTI

Fettine
Olio
aglio
sale
Passata di pomodoro (Mutti)

una padella abbastanza larga da contenere le fettine senza doverle mettere una sull'altra

ESECUZIONE

Scaldare l'olio soffriggendovi uno spicchio d'aglio che poi togliamo
Versare la passata e far scaldare qualche minuto

Aggiungere le fettine

~~> 3. FRICO' (bandiera)

(con Maria, mia suocera, il 21 Gennaio 2006)

INGREDIENTI

- 1) Olio abbondante che copra il fondo della casseruola e anche più)
- 2) Cipolla tagliata fine (1/4 di cipolla)
- 3) 4 Melanzane
- 4) Mezzo gambo di sedano
- 5) 2 Pomodori rossi (a grappoli) togliendo i semi
- 6) 1 peperone giallo e 1 rosso
- 7) Zucchine
- 8) sale grosso e pepe

[altri ci mettono patate]

PROCEDIMENTO

- 1) Sminuzzare tutti gli ingredienti
- 2) Cuocere a fuoco semilento
- 3) smuovere ogni tanto
- 4) un po' d'acqua dopo circa 10 minuti
- 5) bollire circa 20-25 minuti
 fino a che non è cotto il sedano

DA INTERNET (24.3.18)

Oggi vi presentiamo una ricetta molto gustosa e sana, a maggior ragione se abbiamo la fortuna di realizzarla con verdure fresche e addirittura provenienti dal nostro orto. Dagli ingredienti infatti è una ricetta estiva e il suo nome è la Bandiera di Nonna Lina.

Ingredienti :

zucchine, 250 gr
melanzane 250 gr
carote 250 gr
peperoni 250 gr
pachino 150 gr
cipolla 100 gr
sedano 50 gr
1 spicchio d'aglio
basilico 40 gr
santoreggia 20 gr
paprika (opzionale a piacere)
olio extravergine di oliva – due cucchiari
polpa di pomodoro 400 gr

Realizzazione:

Tagliare a fettine le carote, la cipolla e il sedano e far soffriggere velocemente in olio extra vergine.

Nel frattempo tagliare a cubetti le melanzane, le zucchine e i peperoni e aggiungerle dopo 5 minuti insieme ai pomodori pachino tagliati a metà; salare. Aggiungere un po' d'acqua a piacere e dopo aver fatto cuocere per altri 5-6 minuti aggiungere la polpa di pomodoro con il basilico e la santoreggia e un po' di sale. Coprire con coperchio e far cuocere per altri 7-8 minuti. Togliere il coperchio e far asciugare la salsa di pomodoro ed è pronta da servire con due foglie di basilico per guarnizione.

VIARDA

3 melanzane
3 zucchine
1 peperone
1 cipolla
3 patate

~~> 4. SPAGHETTI AL POMODORO

1. Far cuocere insieme

olio nel tegame

cipolla e aglio tritati

sedano tritato

carote tritate

un po' di burro (da mia suocera)

pomodori pelati (150 gr a persona)

sale (grosso)

2. Passare il tutto (quando le verdure sono abbastanza cotte)

3. Aggiungere

parmigiano

una punta di zucchero

un pizzico di peperoncino

il basilico

4. Dopo un po' passare di nuovo

5. Preparare gli spaghetti (o le pennette o i pennoni della Molisana) in abbondante acqua salata

6. sopra un pezzo di mozzarell (di bufala)

19.3.22 - Ricetta da Giallo zafferano

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 750 G DI SUGO DI POMODORO FRESCO

Pomodori San Marzano 2 kg

Cipolle 20 g

Carote 20 g

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Basilico q.b.

Per preparare il sugo di pomodoro, iniziate controllando i pomodori uno ad uno, assicurandovi che non

- ce ne siano di marci, macchiati o ammaccati. Lavateli molto bene
- 1 ed eliminate i piccioli. Tagliate a metà ogni pomodoro, nel senso della lunghezza
 - 2 ed eliminate la parte centrale con i semi spremendoli
 3. Proseguite in questo modo raccogliendo i pomodori in una ciotola e il succo in un'altra
 4. In fondo al consiglio troverete tante idee per riutilizzarlo!
Ponete adesso i pomodori in una pentola capiente
 - 5 e lasciateli appassire a fuoco basso, per circa 30 minuti girandoli di tanto in tanto
 6. Quando i pomodori saranno ben appassiti
 - 7, salateli. Mescolate e aspettate ancora alcuni istanti
 8. Ora passate pochi pomodori per volta con un passaverdure, con una maglia tra fine e media
 9. Raccogliete la passata in una ciotola
 10. Nel frattempo tritate finemente la carota
 - 11 e la cipolla
 12. Nella stessa pentola in cui avrete cotto i pomodori versate un filo d'olio e aggiungete il trito
 13. Cuocete per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto. Versate poi la passata di pomodoro
 - 14 e cuocete per altri 30 minuti a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto
 15. Controllate che il sugo abbia raggiunto la giusta densità
 - 16, trasferitelo in un contenitore
 - 17, aggiungete una fogliolina di basilico
 - 18 e utilizzatelo come preferite!

~~> 5. SUGO AL RAGU' DI CARNE

(con Maria, mia suocera, il 21 Gennaio 2006)

Ingredienti (x 4 persone)

Olio

Carne macinata (120 gr)

bistecca

Salsiccia (2 lunghe)

burro (un po')

lardo (un cucchiaino)

cipolla (poca)

sedano (1/3 di gambo)

1 Chiodo di garofano

aglio (poco più di mezzo spicchio)

Sale grosso

pepe (poco)

uno-due confezioni di pelati

1) Olio sul fondo della casseruola

2) tagliuzzare la cipolla

3) aggiungere l'aglio

4) mettere carne macinata e salsiccia sbriciolata

5) la bistecca

6) il burro

7) il sedano

8) il chiodo di garofano

9) sale e pepe

10) a fuoco lento

11) smuovere ogni tanto (sfarinare bene la carne)

12) aggiungere i pelati col passino

(aggiungendo l'acqua solo per pulire il passino)

13) aggiungere un po' di passata di pomodori

14) parmigiano

15) coperchio e bollire senza mescolare a fuoco lento
per circa mezz'ora

~~> 6. SPAGHETTI (O FUSILLI) ALLE OLIVE E POMODORO

(Spaghetti alla puttanesca, di origine napoletana)

Ingredienti

Usare una casseruola sufficientemente larga per poi poterci saltare gli spaghetti

Passata Mutti (o simile) (100 gr a persona)

Confezione di olive nere snocciolate

Confezione di olive verdi snocciolate

Cipolla (Peperone)

(Pancetta a cubetti)

Aglio

Olio, Sale, Pepe, Peperoncino, (Origano)

Parmigiano

Capperi, Prezzemolo

Filetti di acciughe

Esecuzione

Esecuzione

1) Olio sul fondo della casseruola

2) tagliuzzare la cipolla

3) aggiungere l'aglio e i filetti di acciughe e i capperi tritati

4) far soffriggere qualche minuto

5) togliere aglio e cipolla (e, volendo, capperi e filetti di acciughe)

(aggiungere, se si vuole, pancetta a cubetti e peperone a listarelle)

6) aggiungere la passata e farla cuocere a fuoco lento

7) Aggiungere sale e pepe (c'è chi mette anche un po' di origano)

8) dopo 10 minuti aggiungere le olive, già tagliate in piccole rondelle e far cuocere per qualche minuto

9) Aggiungere il prezzemolo tritato a cottura finita

9) Far cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata

10) Saltare per un minuto la pasta scolata nella casseruola del sugo

~~> 7. FRITTATA CON CIPOLLE E PASSATA DI POMODORO

Ingredienti

Passata di pomodoro (150 gr a persona)

Cipolle (Tropea?)

Uova fresche (una a persona)

Olio, sale, pepe

Esecuzione

1. Sbollentare le cipolle e tritarle (o prima tritarle e poi sbollentarle?)
2. Olio, sale, (pecorino, parmigiano, prezzemolo) cipolle e passata di pomodoro in una teglia con un po' d'acqua e far cuocere fino a che la passata si è ristretta
3. Aggiungere l'uovo e far cuocere per qualche minuto

8 ~> Insalata di riso (dalla Dody)

- 1) Riso apposito per l'insalata (Gallo)
- 2) Cuocerlo al dente
- 3) Sottoli della giardiniera sottolio, scolati (non l'olio dentro al barattolo).
I pezzi grossi vanno sminuzzati.
- 4) wurstel crudi tagliati a fettine sottili
- 5) Dadini di prosciutto cotto
- 6) Emmenthal a dadini
- 7) Fontina a dadini
- 8) Tonno scolato
- 9) uovo sodo

Scolato il riso, farlo raffreddare (se no il formaggio si fonde)
in una terrina mettere tutti gli ingredienti fatti e ci butti il riso scolato

Amalgamare il tutto

se piace la maionese, c'è chi la mette (se no un po' d'olio crudo)

e poi in frigo da mangiare freddo

9 ~> UOVO SODO

ho la mamma che è cuoca...

lei dice che devi mettere l' acqua sul fuoco,

quando bolle metti le uova, aspetti 8 minuti, spegni il fuoco e lasci 2 minuti le uova in acqua...

passi le uova nell' acqua fredda per raffreddarle e in seguito le pulisci..

.non subito altrimenti viene via pure il bianco dell' uovo..

10 ~> PENNE GRATINATE AL FORNO

INGREDIENTI:

320g di pasta corta
1 melanzana
100g polpa di pomodoro
olio d'oliva
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
foglie di basilico
sale e pepe
150g di Ricotta Santa Lucia
10g di mandorle filettate

PREPARAZIONE:

Tagliare a pezzetti la melanzana
soffriggerla in padella con olio, aglio e cipolla,
aggiungere il pomodoro, sale e pepe, lasciando cuocere per pochi minuti.

Cuocere la pasta in acqua salata;
scolarla e unire metà della Ricotta Santa Lucia.

Disporre il tutto in una pirofila unta.
Cospargere con le mandorle e la restante parte della Ricotta Santa Lucia

passare in forno a 240° per una veloce gratinata

10bis ~> PENNE GRATINATE AL FORNO (da Il Cucchiaino d'argento)

TEMPO PREPARAZIONE 10 min

TEMPO COTTURA 20 min

PORZIONI 4

TEMPO TOTALE 30 min

CALORIE 602

INGREDIENTI

350 g di penne lisce

Per condire: 10 pomodori pelati

300 g di mozzarella

olio, sale, pepe

PROCEDIMENTO

Preriscaldate il forno a 200°.

Scaldare l'acqua per la cottura della pasta.

Nel frattempo, in un passino a retina lasciate sgocciolare i pomodori.

Tagliate a dadini la mozzarella.

Salate l'acqua a bollore, tuffatevi le penne e lessatele per 10 minuti.

Scolatele, conditele con un filo d'olio, mescolate.

Foderate con la carta d'argento la teglia del forno,

distribuitevi le penne in modo che formino uno strato compatto,

cospargetele con i pelati spezzettati e con la dadolata di mozzarella, pepate.

Cuocete in forno per 10 minuti.

Ritirate, trasferite la pizza di penne sul piatto da portata e servite.

11 ~> POMODORI E PEPERONI AL FORNO

INGREDIENTI:

4 peperoni e 4 pomodori grandi
270 g di Galbanino
prezzemolo, sale, pepe
2 cipolle
1 spicchio d'aglio
2 foglie di menta tritata
8 cucchiaini di riso
5 cucchiaini di olio
prosciutto crudo tagliato alla barese
e foglie di rucola

PREPARAZIONE:

Tagliare la parte superiore dei peperoni e dei pomodori e conservarla, togliere la polpa dai pomodori utilizzando un cucchiaino e tritarla deperla in un recipiente tritare l'aglio, il prezzemolo, la menta e le cipolle. Prendere il contenitore con la polpa ed inserire 8 cucchiaini di riso crudo, versare il mix di aglio menta prezzemolo e cipolle , tagliamo il nostro Galbanino a cubetti e versiamolo nel contenitore mescoliamo e aggiungiamo 5 cucchiaini di olio infine sale e pepe QB. Dopo aver mescolato tutto per bene prendiamo i pomodori e i peperoni e inseriamo nel loro interno il nostro preparato di riso. Inseriamo un sottile strato di Galbanino sulla parte superiore e chiudiamo il tutto con parte conservata dei peperoni e pomodori. Deponiamo i peperoni e i pomodori uno vicino all'altro per aiutarsi nella cottura all'interno di una pirofila, inforniamo il tutto a 250° per circa un'ora. Infine prendiamo le foglie di rucola, il prosciutto crudo tagliato alla barese e altri cubetti di Galbanino e deponiamoli nei piatti. Inseriamo 1 pomodoro, 1 peperone, un filo d'olio crudo attorno e serviamo. Buon appetito a tutti..

12 ~> PASTA ALLA RICOTTA

INGREDIENTI:

80g pasta a persona

250g Ricotta Santa Lucia

Per chi lo desidera Cannella: 3 cucchiaini da caffè'

Zucchero

Mettete a cuocere la pasta.

Nel frattempo mettete la Ricotta Santa Lucia sul fondo di una zuppiera.

A cottura quasi ultimata, versate sulla ricotta 3 cucchiai circa di acqua di cottura della pasta e schiacciatela con la forchetta.

Scolate la pasta, versatela nella zuppiera e servite.

13 ~> AGLIO (+CIPOLLA), OLIO e PEPERONCINO

INGREDIENTI:

110g pasta a persona (preferisco barilla numero 3 o numero 5)
Aglio (2 spicchi)
Cipolla (un bello spicchio)
Prezzemolo q.b.
Peperoncino q.b.
Olio extravergine di oliva
Parmigiano
Sale - pepe

Pasta cotta in abbondante acqua salata.

Preparazione del condimento in padella:

- 1) Preparare tutto e poi farlo rosolare negli ultimi tre minuti della bollitura della pasta, in modo che la fine della bollitura coincida con il riversare la pasta nella padella del condimento (particolarità!)
- 2) Tritare cipolla e aglio a piccolissimi dadini
- 3) far friggere un minuto l'olio d'oliva
- 4) Aggiungere aglio e cipolla
- 5) dopo un minuto e mezzo aggiungere peperoncino e prezzemolo
- 6) aggiungere la pasta e far saltare per un paio di minuti
- 7) servire su piatto piano, allargando gli spaghetti in modo da occuparne tutta la superficie
- 8) Aggiungere il parmigiano e una spruzzata di olio extravergine di oliva

14 ~> SUGO DI POMODORO E CARNE MACINATA

INGREDIENTI:

80g pasta a persona

250g Ricotta Santa Lucia

Per chi lo desidera Cannella: 3 cucchiaini da caffè'

Zucchero

15. Passata, cipolle, polenta pronta, fagioli borlotti

16. Cous-Cous con fricò

17. Spaghetti con olive, passata e tonno

18. PATATE E PROSCIUTTO COTTO

Cena pronta in soli 15 minuti

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

Porzioni 2 persone

Ingredienti

5 patate

1 cipolla

60 gr farina

60 ml olio

150 ml prosciutto

80 gr burro

3 spicchi d'aglio

100 gr aneto

1 rapa lessata

70 gr di marmellata di fragole

70 gr yogurt bianco

qb prezzemolo

Istruzioni

Cominciamo a preparare la nostra cena pronta in 15 minuti tagliando le patate a cubetti.

Copriamo con acqua fredda per 10 minuti e tagliamo 1 cipolla

Asciughiamo le patate con un tovagliolo di carta e aggiungiamo la farina mescolando bene

Mettiamo 60 ml di olio in una padella e quando sarà ben calda tuffiamo dentro le patate.

Friggiamo a fuoco medio per 15 minuti

Tagliamo a cubetti 150 g di prosciutto e soffriggiamo la cipolla per 5 minuti

A questo punto aggiungiamo sale, pepe e un pizzico di zucchero e il prosciutto e friggiamo per altri 5-7 minuti. Saliamo e pepiamo le patate 5 minuti prima della fine della cottura.

Mescoliamo 80 g di burro fuso, l'aglio, e l'aneto e aggiungiamo la salsa e il prosciutto alle patate mescolando bene.

Saliamo il prezzemolo e la rucola, aggiungiamo 1 rapa lessata a fettine, la marmellata di fragole e yogurt bianco.

La nostra cena pronta in 15 minuti è pronta!

19. TORTILLA DI PATATE

Patate gialle 500 g
Cipolle bianche 200 g
Uova medie 7
Sale fino q.b.
Olio extravergine d'oliva 150 g
Pepe nero q.b.

Tagliare le patate sbucciate a fette e poi a dadini

Pulire le cipolle e tagliarle in fettine da 1 cm

Versare olio nella padella,
- scaldare
- unire le patate
- dopo 5 minuti unire le cipolle
(patate e cipolle non devono friggere ma stufarsi)

Cuocere 15-20 minuti con il coperchio mescolando
Poi scolare l'olio in eccesso

Sbattere le uova, salare e pepare

Unire le uova alle patate e cipolle, mescolando

Cuocere il tutto per 10 minuti da una parte e poi capovolgere e altri 10 minuti.

20. PATATE GRATINATE AL FORNO

(Dal sito "Allacciate il grembiule")

Ingredienti

600 g Patate
50 g Parmigiano Reggiano DOP
100 g Pangrattato
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe

Preparazione

Lavate molto bene le patate intere ancora con la buccia poi mettetele in una pentola di acqua fredda e mettetele sul fuoco.

Fate cuocere le patate intere con la buccia fino a quando diventeranno cotte e morbide punzecchiandole con una forchetta.

Togliete le patate dall'acqua bollente e tagliatele a fette di 1 cm circa lasciando la buccia.

Ungete bene una pirofila da forno e cospargete con pangrattato.

Disponete tutte le fette di patate bollite con la buccia a raggiera sovrapponendole leggermente le une alle altre.

In una ciotola mescolate la stessa quantità di pangrattato e parmigiano grattugiato e cospargete tutta la superficie delle patate abbondantemente.

Fate un giro di olio extra vergine di oliva a che sale fino.

Aggiungete anche pepe macinato in polvere e cuocete le patate gratinate in forno preriscaldato ventilato A 200° per circa 25 o 30 minuti fino a che la superficie sarà diventata dorata e croccante.

Sfornate le patate gratinate e aspettate qualche minuto prima di servirle.

VARIANTI E CONSIGLI

La cottura in acqua bollente delle patate può variare a seconda della dimensione delle patate.

Potete non mettere pepe in polvere.

Se volete potete togliere la buccia delle patate ma se la lascerete come ho fatto io saranno molto più buone.

Potete sostituire parmigiano con pecorino.

Potete aggiungere prezzemolo tritato a fine cottura.

Potete utilizzare il burro al posto dell'olio extravergine di oliva.

21. VERDURE GRATINATE AL FORNO

(Da Giallo Zafferano rivista da me)

INGREDIENTI

Zucchine 2

Melanzane 1

Peperoni rossi 1

Olio extravergine d'oliva 20 g

Sale fino q.b.

PER LA PANATURA

Pangrattato grattugiato grossolanamente 60 g

Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 60 g (oppure pecorino)

Timo q.b.

Maggiorana q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

aglio

prezzemolo

vino bianco

PREPARAZIONE

Per preparare le verdure gratinate al forno come prima cosa lavate le verdure. Prendere la melanzana, spuntatela 1 e tagliatela a fette spesse 7-8 mm nel senso della lunghezza 2. Passate al peperone, eliminate la calotta superiore 3 e i semi interni.

Dividetelo in 3 pezzi grandi 4 ed eliminate i filamenti interni 5, poi schiacciateli leggermente per appiattirli. Spuntate le zucchine 6.

Tagliatele a fette spesse 5-6 mm 7. Rivesti una leccarda con carta forno e ungilala 8, in questo modo le verdure si condiranno anche sotto. Posizionatele all'interno della teglia, non è un problema se si sovrappongono leggermente 9.

Incidete le verdure con un coltello 10 e conditele con sale e olio 11. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° nel ripiano centrale per 30 minuti. Nel frattempo preparate la panatura. In una ciotola versate il formaggio grattugiato e aggiungete il pane grattugiato grossolanamente 12.

Aggiungete le erbe aromatiche 13, sale e pepe. Mescolate il tutto 14. Trascorsi i 30 minuti sfornate le verdure 15.

Aggiungete sopra la panatura 16 e un filo d'olio 17. Cuocete per altri 10-12 minuti, sempre a 180°, trasferite poi la teglia nella parte alta del forno e azionate il grill per un paio di minuti sino a che non saranno ben dorate. Sfornate e servite le vostre verdure al forno gratinate.

22. FAVE FRESCHE LESSE

https://www.buonissimo.it/lericette/20211_Fave_lesse

INGREDIENTI

Fave fresche 400 g
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
Succo di limone 2 cucchiaini
Sale q.b. Pepe q.b.
Erbe aromatiche 4 cucchiai

PREPARAZIONE

Lavare le fave poi lessarle in acqua leggermente salata finché si ammorbidiranno, circa 10 minuti. Con un coltellino affilato incidere la buccia di ogni fava ed eliminare la pelle, più coriacea.

Tritare finemente tutte le erbe.

In una scodella adeguata unire le fave intiepidite con tutti gli altri ingredienti, mescolare accuratamente

IMPIATTARE

servire freddo in tavola. -----

DA GIALLO ZAFFERANO

Ingredienti

500 g fave (fresche, grosse e prive di baccello)
1 cucchiaio aceto di vino bianco
q.b.origano secco
aglio e menta
1 peperoncino secco
olio extravergine d'oliva
sale

Preparazione

Per preparare le fave alla siciliana iniziate sciacquando le fave e lasciatele a scolare.

Nel mentre sul fuoco mettete una pentola con abbondante acqua salata e portate a bollore, quindi buttate dentro le fave e fate cuocere fino a quando risulteranno morbide.

A questo punto scolate le fave in uno scolapasta e lasciate intiepidire, o ancor meglio raffreddare.

Versatele dunque in una ciotola e condite con olio, origano, peperoncino a pezzetti e aceto. Mescolate bene e lasciate insaporire per almeno 15 minuti. Più le lasciate riposare, anche un paio d'ore, e migliore sarà il risultato.

Assaggiate e se necessario aggiustate di sale prima di servire.

23. FAVE LESSE SURGELATE

<https://ricette.framor.com/primipiatti/zuppa-fave-surgelate/>

Zuppa di fave e pancetta

Come fare la zuppa di fave surgelate, ricetta con pancetta, comprendente pomodori e pane casareccio tostato.

Ingredienti per 1 porzioni

- 1 pomodoro maturo
- 1 fetta pane casareccio
- 200 gr fave surgelate
- 1 cipollotto
- 1 fetta di pancetta tagliata spessa
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- formaggio parmigiano grattugiato

Preparazione

Sbucciare il cipollotto e tritarlo finemente,
poi tagliare a cubetti la fetta di pancetta.

Scaldare l'olio in una padella e rosolarci cipollotto e pancetta,
mescolando frequentemente e facendo attenzione a non farli bruciare.

Aggiungere i pomodori tagliati a pezzi,
le fave ancora surgelate
e un litro circa d'acqua.

Salare, pepare e cuocere a fuoco moderato per 45 minuti circa,
mescolando periodicamente con un cucchiaio di legno.

Tostare le fette di pane nel tostapane o sotto il grill del forno,
disporle nei piatti fondi da porzione e ricoprire con la zuppa di fave.

Infine, prima di servire, cospargere di formaggio parmigiano grattugiato.