

PASTA SPEEDY



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 



6



PASTA SPEEDY

Testi di Carla Campisano

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-075-0

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Spaghetti al pesto di spinaci e zucchine

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di spaghetti
- ▶ 200 g di spinaci
- ▶ 1 zuccina grande
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 20 g di noci sgusciate
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate la zuccina e tagliatela a rondelle; grigliate le rondelle sulla piastra, quindi trasferitele in una ciotolina, conditele con un filo d'olio e un pizzico di sale e mettetele da parte.

● Sciacquate gli spinaci e asciugateli; versateli nel mixer insieme alle noci, ai pinoli, al pecorino grattugiato e all'aglio, tagliato a metà e privato dell'anima. Frullate aggiungendo l'olio a filo e regolando di sale e di pepe: dovrete ottenere un composto piuttosto cremoso.

● Allungate il pesto con un po' di acqua di cottura della pasta, che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata. Scolate la pasta e conditela con il pesto; unite le zucchine grigliate, cospargete con il parmigiano e servite.





2 Tagliatelle funghi e tartufo nero

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di tagliatelle
- ▶ 400 g di funghi
- ▶ 60 g di tartufo nero
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Pulite i funghi con un canovaccio per eliminare eventuali residui di terra e tagliateli. Mondate e tritate il cipollotto.

● Rosolate il cipollotto in un tegame con un paio di cucchiari di olio, unite i funghi e fate evaporare l'acqua di vegetazione. Sfumate con il vino bianco, aggiustate di sale e portate a cottura, insaporendo con prezzemolo tritato.

● Nel frattempo pulite il tartufo con cura utilizzando uno spazzolino inumidito, in modo da rimuovere i residui di terra; quindi affettatelo finemente.

● Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata. Servitele calde con il sugo di funghi, il parmigiano e il tartufo.



Pasta speedy



3 Bucatini melanzane e pomodori

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di bucatini
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 500 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 cipolla
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio per friggere
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la melanzana e tagliatela a cubetti; friggete i cubetti in abbondante olio bollente e metteteli a scolare su carta assorbente, in modo da eliminare l'olio in eccesso.
- Versate in una padella la polpa di pomodoro, 2 cucchiaini di olio e la cipolla tritata finemente; cuocete finché il sugo non si sarà ridotto di circa 1/3, poi salate e pepate.
- Lessate la pasta al dente e sistematela in una zuppiera; condite con la salsa di pomodoro e qualche foglia di prezzemolo, pepate e mescolate bene.
- Impiattate aggiungendo in ogni piatto le melanzane fritte e profumando con prezzemolo tritato.



Pasta speedy



4 Fusilli in verde con zucchine e broccoli

🕒 20 min. ⏸️ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di fusilli
- ▶ 400 g di broccoli
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 120 g di pancetta
- ▶ 1 scalogno
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Mondate e pulite le verdure, tagliate a pezzetti i broccoli e i fagiolini e affettate le zucchine.

- In una padella antiaderente piuttosto ampia versate un po' di olio, rosolatevi lo scalogno tritato finemente e la pancetta a dadini e fatevi saltare le verdure per qualche minuto a fiamma bassa, regolando di sale.

- Lessate i fusilli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella insieme alle verdure.

- Saltate la pasta nel condimento per circa 3 minuti, mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti e servite decorando con qualche foglia di prezzemolo e una spolverata di pepe macinato.



Pasta speedy



5 Fusilli ricotta salata e pomodori ciliegini

🕒 10 min. 🍳 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 320 g di fusilli
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 120 g di ricotta salata
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Lavate accuratamente i pomodorini e tagliateli a spicchi piuttosto piccoli, lasciandone però alcuni interi.

- In una padella fate cuocere per 15 minuti circa i pomodorini con un po' di olio, quindi aggiungete la ricotta salata grattugiata e uno spicchio d'aglio, che eliminerete prima di impiattare; regolate di sale.

- Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, poi fatela saltare per qualche minuto nella padella insieme al condimento.

- Terminate con una spolverata di parmigiano, qualche foglia di basilico e un'abbondante macinata di pepe.





6 Spaghetti appetitosi alla carbonara

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 80 g di pancetta
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di pecorino grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate la pancetta a dadini (o a listarelle) e versatela in una casseruola con un po' di olio e l'aglio schiacciato; rosolate finché la pancetta non si sarà ben colorita, quindi eliminate l'aglio.

● In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe e metà dei formaggi grattugiati.

● Scolate la pasta e versatela nella casseruola con la pancetta, abbassate la fiamma e unite le uova.

● Mescolate finché l'uovo non si sarà rappreso. Conditte con il formaggio restante e mescolate ancora.





7 Tagliatelle saporite ai peperoni

🕒 15 min. ⏸️ 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di tagliatelle
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 120 g di passata di pomodoro
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 4 g di brodo granulare vegetale (per 2,5 dl di brodo)
- ▶ 40 g di parmigiano
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate e mondate i peperoni e tagliateli a listarelle. Sgocciolate i filetti di acciuga dall'olio e spezzettateli. Lavate il basilico e tritatelo.

- Mettete in una padella l'olio, lo scalogno tritato, le acciughe e il prezzemolo tritato e fate soffriggere a fuoco basso per un paio di minuti.

- Alzate la fiamma e unite i peperoni. Dopo un paio di minuti aggiungete un pizzico di sale e il brodo caldo, coprite e cuocete per 10 minuti; unite quindi la passata di pomodoro e fate andare per altri 10 minuti.

- Nel frattempo lessate al dente la pasta, scolatela e saltatela a fiamma viva per qualche minuto nella padella con il condimento, girando di frequente. Completate con il parmigiano a scaglie e servite.





8 Gnudi spinaci e ricotta con burro e salvia

🕒 35 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di ricotta
- ▶ 500 g di spinaci
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 2 uova
- ▶ 60 g di farina
- ▶ noce moscata
- ▶ salvia
- ▶ 60 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite gli spinaci, lavateli e cuoceteli in una padella antiaderente con il coperchio per 5 minuti; a fine cottura salate e lasciate evaporare il liquido di cottura.

- Quando gli spinaci saranno tiepidi strizzateli bene, tritateli e metteteli in una ciotola. Unite la ricotta, 40 g di parmigiano grattugiato, le uova, 40 g di farina, una spolverata di noce moscata e un pizzico di sale e pepe.

- Prelevate con un cucchiaino il composto formando tante palline poco più grandi di una noce, infarinatele leggermente e disponetele su un vassoio forato con carta da forno.

- Tuffate gli gnudi in acqua bollente salata e scolateli man mano che vengono a galla.

- Spolverizzateli con il parmigiano rimasto, irrorateli con il burro che avrete sciolto in un padellino insieme alla salvia e servite.

Pasta speedy





9 Fusilli alla crema di peperoni

🕒 15 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di fusilli
- ▶ 200 g di pomodori
- ▶ 4 peperoni rossi
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate 2 peperoni e tagliateli a metà eliminando i semi e i filamenti; metteteli su una piastra da forno e cuoceteli al grill per circa 15 minuti, fino a quando la buccia non sarà ben abbrustolita. Chiudeteli in un sacchetto di carta e lasciateli raffreddare. Nel frattempo mondate i peperoni rimasti, eliminate i semi e frullateli al mixer, aggiungendo 2 cucchiai d'acqua.

● In una padella mettete l'olio e l'aglio; appena l'aglio inizierà a dorare eliminatelo e unite del prezzemolo tritato, i pomodori a pezzetti e un po' di peperoncino. A metà cottura unite i peperoni arrostiti, spellati e fatti a pezzi, e la crema di peperoni crudi; regolate di sale.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento; fatela saltare per qualche minuto, quindi cospargete con una manciata di prezzemolo tritato e servite

Pasta speedy





10 Spaghetti agli aromi e pomodori secchi

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 160 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Scolate i pomodori dall'olio e tritate-
li grossolanamente. Tritate l'aglio, un po'
di peperoncino e di timo; fate rosolare
il tutto brevemente in padella con un fi-
lo d'olio, quindi spegnete e aggiungete
un ciuffo di basilico spezzettato.

- Lessate la pasta al dente in abbondan-
te acqua salata e, poco prima di sco-
larla, aggiungete poca acqua di cottura
nella padella con il condimento.

- Saltate la pasta scolata nella padella
con il condimento per qualche minuto,
togliete dal fuoco, condite con un filo
d'olio e servite immediatamente.





11 Spaghetti classici al pomodoro

🕒 10 min. 🍳 45 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 800 g di pomodori
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Scottate i pomodori in acqua bollente per 2 minuti, scolateli e, quando si saranno raffreddati, pelateli e privateli dei semi, quindi passateli al passaverdure.

- Mettete la passata ottenuta in una pentola insieme a qualche cucchiaino d'olio e lasciate cuocere a fuoco moderato per 15 minuti; quindi regolate di sale e aggiungete il peperoncino.

- Continuate a far restringere il sugo per almeno 30 minuti, o fino a quando avrete ottenuto la consistenza desiderata. Togliete dal fuoco e aggiungete alcune foglie di basilico.

- Intanto portare a ebollizione abbondante acqua salata e lessatevi la pasta al dente, quindi scolatela e unitela al sugo preparato. Spolverate con parmigiano grattugiato e servite.



Pasta speedy



12 Caserecce con brie e asparagi

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di caserecce
- ▶ 400 g di asparagi
- ▶ 100 g di brie
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 2 cucchiai di latte
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Mondate gli asparagi eliminando la parte bianca e più dura dei gambi, tagliate e mettete da parte le punte e affettate i gambi a rondelle di circa 3 mm.

- Tritate finemente lo scalogno e fatelo dorare in una padella con una noce di burro, quindi unitevi gli asparagi, fateli rosolare per 5 minuti, poi aggiungete 2 cucchiari di acqua e portate a cottura; aggiustate di sale e pepe.

- Nel frattempo in una ciotolina lavorate il brie con poco burro e il parmigiano, fino a ottenere una crema; se necessario diluite con poco latte.

- Lessate la pasta, scolatela al dente e conditela con la crema di brie e gli asparagi. Completate con una spolverata di prezzemolo e servite.



Pasta speedy



13 Tagliatelle con cuori di carciofo

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di tagliatelle
- ▶ 8 carciofi
- ▶ 1 limone
- ▶ 4 g di brodo granulare vegetale (per 2,5 dl di brodo)
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliando le punte; divideteli a metà, eliminate la barba interna e sfregateli con 1/2 limone in modo che non anneriscano, quindi tagliateli a fettine sottili e metteteli in una ciotola con acqua acidulata con il succo del limone.

● In una padella capiente fate dorare lo spicchio d'aglio tagliato a fettine sottili, poi unitevi i carciofi, salateli leggermente e lasciateli rosolare per qualche minuto; versate il brodo, incoperchiate e fate cuocere fino a quando i carciofi diventeranno morbidi.

● Nel frattempo lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata bollente, scolatele rapidamente (non devono asciugarsi troppo), versatele nella padella con i carciofi e fatele saltare per 1 minuto. Aggiungete un filo d'olio a crudo e completate con una manciata di prezzemolo tritato e una spolverata di pepe.

Pasta speedy





14 Bucatini con pesto trapanese

🕒 10 min. ⏸️ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di bucatini
- ▶ 6 pomodori
- ▶ 80 g di mandorle sguosciate
- ▶ 4 spicchi d'aglio
- ▶ 20 g di pecorino
- ▶ 1 mazzetto di basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete nel mixer le mandorle insieme agli spicchi d'aglio sbucciati (si tratta di un pesto con molto aglio; se non lo gradite potete metterne solo 2 spicchi) e tritate grossolanamente.

● Aggiungete le foglie di basilico lavate e ben asciugate e i pomodori, spellati, tagliati a metà e privati dei semi. Unite un pizzico di sale, una spolverata di pepe e un filo d'olio e azionate il mixer per pochi secondi: il pesto deve rimanere granuloso e non diventare troppo rosso.

● Lessate la pasta e scolatela al dente; conditela con il pesto, completate con una spolverata di pecorino grattugiato e servite.



Pasta speedy



15 Spaghetti romaneschi cacio e pepe

🕒 5 min. 🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 200 g di pecorino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e lessatevi la pasta.
- Mentre gli spaghetti cuociono, versate il pecorino grattugiato in una ciotola, aggiungete 2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta e mescolate; continuate ad aggiungere altra acqua fino a ottenere una crema.
- Quando la pasta sarà ben al dente, scolatela (tenete da parte l'acqua di cottura) e versatela in una padella in cui avrete fatto scaldare un filo d'olio; aggiungete la crema di pecorino e un po' di acqua di cottura e fate saltare la pasta per 1 minuto.
- Cospargete con abbondante pepe macinato al momento e servite immediatamente.



Pasta speedy



16 Spaghetti con bottarga, zucchini e pistacchi

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 360 g di spaghetti alla chitarra
- 2 zucchine
- 80 g di bottarga di tonno
- 40 g di pistacchi sgusciati
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Mondate le zucchine e tagliatele a listarelle; fatele saltare in padella per 7-8 minuti con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio tagliato a metà; a fine cottura regolate di sale e pepe e tenete da parte.

• Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela leggermente e lessatevi la pasta al dente.

• Nel frattempo fate dorare lo spicchio d'aglio rimasto in una padella con qualche cucchiaino d'olio e aggiungete il prezzemolo tritato e la bottarga, tritata al coltello o grattugiata; versate 1/2 mestolo di acqua di cottura della pasta, lasciate insaporire per 1 minuto, quindi togliete dal fuoco.

• Scolate rapidamente la pasta e versatela nella padella con la bottarga a pezzetti piccoli, aggiungete le zucchine e fate saltare per qualche istante.

• Completate con i pistacchi tritati, una spolverata di scorza di limone grattugiata, un pizzico di pepe e un filo d'olio.

Pasta speedy





17 Bucatini semplici all'amatriciana

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di bucatini
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 120 g di guanciale
- ▶ 0,8 dl di vino bianco secco
- ▶ 60 g di pecorino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate a listarelle il guanciale e fatelo rosolare in padella con pochissimo olio e il peperoncino; quando il grasso sarà diventato trasparente, spruzzate con il vino bianco e lasciate evaporare.

● Unite i pomodori pelati precedentemente spezzettati e lasciate cuocere per 10 minuti circa; a fine cottura regolate di sale.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato; cospargete con il pecorino grattugiato, mescolate e servite immediatamente.





18 Paccheri con fonduta di asiago e fiori di zucca

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di paccheri
- ▶ 200 g di fiori di zucca
- ▶ 120 g di asiago
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 40 g di parmigiano
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Lavate rapidamente i fiori di zucca sotto l'acqua corrente, tamponateli con carta assorbente e tagliateli in quarti. In una padellina fate sciogliere una noce di burro con le acciughe spezzettate e lo spicchio d'aglio sbucciato; unite i fiori di zucca e lasciateli insaporire per 1-2 minuti.

● Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocetevi i paccheri.

● Nel frattempo preparate la fonduta di asiago: versate in un pentolino il latte, un po' di burro e l'asiago tagliato a dadini; cuocete a fuoco lento fino a quando il formaggio non si sarà sciolto.

● Scolate i paccheri al dente e mescolateli alla fonduta di asiago, che avrete eventualmente allungato con poca acqua di cottura della pasta; quindi aggiungete i fiori di zucca e amalgamate delicatamente. Completate con il parmigiano a scaglie e una spolverata di pepe e portate in tavola.

Pasta speedy





19 Carbonara vegetariana ai carciofi

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di mezze maniche
- ▶ 4 carciofi
- ▶ 4 uova
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite i carciofi scartando le foglie esterne più dure, tagliateli a metà ed eliminate la barbetta centrale; affettateli sottilmente immergendoli via via in acqua acidulata con succo di limone, per evitare che anneriscano.

- In una padella con qualche cucchiaino d'olio fate dorare l'aglio tagliato a metà, quindi unite il prezzemolo tritato e i carciofi e lasciate rosolare per 4-5 minuti. Bagnate con il vino, fatelo evaporare e portate a cottura, aggiungendo se necessario poca acqua calda; infine regolate di sale.

- In una ciotola mettete 2 uova intere e 2 tuorli, unite i formaggi grattugiati e una spolverata di pepe e lavorate a crema, mescolando con un cucchiaino.

- Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata e scolatela al dente; versatela nella padella con i carciofi, aggiungete la crema di uova e fate saltare a fuoco moderato per 1 minuto.

Pasta speedy





20 Penne giotte all'arrabbiata

🕒 10 min. 🕒 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di penne rigate
- ▶ 400 g di passata di pomodoro
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In un tegame con un fondo di olio versate gli spicchi d'aglio tritati e il peperoncino; fate cuocere pochi minuti, mescolando continuamente in modo che l'aglio non si colori.

● Aggiungete la passata di pomodoro e proseguite la cottura per circa 15 minuti, a fuoco moderato e tegame coperto; infine regolate di sale.

● Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e conditela con il sugo. Spolverate con il prezzemolo tritato e servite.





21 Orecchiette pugliesi alle cime di rapa

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di orecchiette
- ▶ 800 g di cime di rapa (1 mazzo circa)
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate le cime di rapa eliminando le foglie più sciupate e le parti dure dei gambi; lavatele abbondantemente sotto l'acqua corrente in modo da eliminare i residui di terra.

- Portate a ebollizione abbondante acqua salata, versatevi le cime di rapa e lasciatele lessare; quindi scolatele con un mestolo forato o con un forchettone (conservate l'acqua di cottura delle verdure per lessare la pasta).

- In una padella antiaderente fate scaldare qualche cucchiaino d'olio insieme all'aglio tagliato a pezzi, un po' di peperoncino e i filetti di acciuga. Unite le cime di rapa spezzettate e fatele insaporire per alcuni minuti.

- Lessate le orecchiette nell'acqua di cottura della verdura, scolatele al dente, mescolatele al condimento preparato e fatele saltare per qualche secondo; servite immediatamente.



Pasta speedy



22 Farfalle erborinate con pere e noci

🕒 10 min. 🍳 12 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di farfalle
- ▶ 120 g di gorgonzola dolce
- ▶ 60 g di mascarpone
- ▶ 2 pere
- ▶ 40 g di noci sgusciate
- ▶ burro
- ▶ sale

- Sbucciate le pere, dividetele a metà ed eliminate il torsolo; quindi tagliatele a fiammifero. Fate sciogliere una noce di burro in un padellino e cuocetevi le pere per 2-3 minuti.
- Portate a ebollizione abbondante acqua, aggiungete una presa di sale e lessatevi la pasta.
- Nel frattempo lavorate a crema il gorgonzola con il mascarpone aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta.
- Scolate le farfalle e conditele con la crema di gorgonzola, quindi unite le pere e completate con i gherigli di noce tritati.

Pasta speedy





23 Spaghetti con rucola e pomodoro fresco

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 20 g di rucola
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate i pomodori, tagliateli a metà, privateli dei semi e riduceteli a cubetti.

- Sbucciate l'aglio, dividetelo a metà, eliminate l'anima e fatelo rosolare in un tegame capiente a fuoco lento. Aggiungete i pomodori e alzate la fiamma, quindi salate, insaporite con il peperoncino e fate saltare per 4-5 minuti; infine eliminate l'aglio.

- Nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli ben al dente; versateli nel tegame con i pomodori e fateli saltare per qualche istante. Togliete dal fuoco, unite le foglioline di rucola spezzettate e servite immediatamente.



Pasta speedy



24 Sedani al radicchio con pancetta croccante

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di sedani rigati
- ▶ 400 g di radicchio trevigiano
- ▶ 120 g di pancetta affumicata (tagliata a fette sottili)
- ▶ 60 g di nocciole sgusciate
- ▶ 0,6 dl di panna da cucina
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il radicchio, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a listarelle molto sottili; in una padella antiaderente fate rosolare lo scalogno tritato in un filo d'olio, unite il radicchio e lasciatelo appassire per un paio di minuti. Irrorate con il vino e fatelo evaporare, quindi proseguite la cottura con il coperchio per circa 10 minuti. Unite la panna, un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata; mettete da parte 4 cucchiaini di sugo e frullate il resto fino a ottenere una crema.

● Nel frattempo in una padella fate rosolare, senza l'aggiunta di grassi, la pancetta tagliata a listarelle; tostate le nocciole e tritatele grossolanamente.

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e mescolatela alla crema di radicchio. Distribuite i sedani nei piatti individuali e completate con 1 cucchiaino di composto di radicchio non frullato, listarelle di pancetta croccante e una spolverata di nocciole.

Pasta speedy





25 Penne con melanzane e petali di pecorino

🕒 15 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di penne rigate
- ▶ 2 melanzane
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 80 g di pecorino di grotta
- ▶ 20 g di mandorle pelate
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ coriandolo
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate le melanzane a metà, incidete la polpa e cuocetele al vapore per 10-15 minuti, poi fate raffreddare. Con un cucchiaino prelevate la polpa e passatela al mixer insieme a un pizzico di sale e di pepe, le mandorle, i pinoli e qualche foglia di menta. Quindi aggiungete un filo d'olio a crudo e una spolverata di coriandolo.

● In una padella con un filo d'olio fate rosolare lo spicchio d'aglio tagliato a metà. Unite i pomodorini precedentemente tagliati a spicchi, regolate di sale e saltate per 8-10 minuti. Abbassate la fiamma e unite la crema di melanzane e qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, che nel frattempo starete lessando.

● Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il condimento; mescolate e completate con il pecorino, tagliato a scaglie con l'aiuto di una mandolina. Servite ben calda.



Pasta speedy



26 Caserecce ai broccoli su letto di taleggio

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di caserecce
- ▶ 400 g di broccoli
- ▶ 200 g di taleggio
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 uovo
- ▶ burro
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ sale, pepe

● Riducete il taleggio a dadini e fatelo fondere in un pentolino a bagnomaria con una noce di burro e il latte; unite il tuorlo e fate cuocere per circa 10 minuti, quindi togliete dal fuoco.

● Mondate i broccoli, eliminate le parti più dure e divideteli in cimette. Tuffate le cimette in abbondante acqua bollente salata, attendete che riprenda l'ebollizione, poi unite la pasta.

● Scolate la pasta e suddividetela nei piatti individuali che avrete precedentemente riempito con la fonduta di taleggio. Completate con un pizzico di pepe e una spolverata di parmigiano e servite.





27 Sedanini gustosi con cavolfiore

🕒 5 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di sedanini rigati
- ▶ 320 g di cavolfiore
- ▶ 120 g di pomodori pelati
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate il cavolfiore, lavatelo e dividetelo in cimette; scottatelo in acqua bollente leggermente salata per circa 10 minuti, quindi scolatelo.

- In una padella con qualche cucchiaio d'olio fate imbiondire lo spicchio d'aglio, quindi eliminatelo e aggiungete i pomodori spezzettati; cuocete per un paio di minuti, poi unite il cavolfiore e un trito di prezzemolo, regolate di sale e lasciate insaporire per alcuni minuti.

- Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata, scolatela e versatela nel tegame con il condimento. Unite il pecorino grattugiato, mescolate e fate saltare la pasta per alcuni istanti prima di servire.





28 Tagliatelle paglia e fieno alla boscaiola

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di tagliatelle paglia e fieno
- ▶ 400 g di funghi porcini surgelati
- ▶ 120 g di pancetta dolce a cubetti
- ▶ 120 g di pomodori pelati
- ▶ 0,6 dl di panna da cucina
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella capiente con un filo d'olio fate rosolare lo spicchio d'aglio tagliato a metà e il prezzemolo tritato; quando l'aglio si sarà dorato eliminate-lo, aggiungete i funghi e fateli cuocere fino a quando il liquido sarà evaporato.

● Unite la pancetta e fatela rosolare, quindi aggiungete anche i pomodori spezzettati; regolate di sale e pepe e fate cuocere per circa 10 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco amalgamate al sugo la panna, lasciate insaporire e spegnete.

● Nel frattempo lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e versatele nella padella con il condimento. Saltate la pasta per 1 minuto e servite immediatamente.





29 Gnocchetti sardi con ricotta e noci

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di gnocchetti sardi
- ▶ 200 g di ricotta fresca
- ▶ 80 g di noci sgusciate
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ noce moscata
- ▶ sale, pepe bianco

- Tritate grossolanamente le noci (lasciate qualche gheriglio intero per decorare i piatti) e mescolatele alla ricotta setacciata.

- Aggiungete il parmigiano, un pizzico di sale, di pepe bianco e di noce moscata e lavorate bene con un cucchiaino di legno, in modo da ottenere una crema.

- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con la crema di ricotta e noci. Decorate con i gherigli di noce lasciati interi e servite.



Pasta speedy



30 Pasta alle zucchini in salsa tapenade

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di conchiglioni
 - ▶ 4 zucchine
 - ▶ maggiorana
 - ▶ olio extravergine d'oliva
 - ▶ sale
- Per la salsa tapenade**
- ▶ 2 acciughe sotto sale
 - ▶ 1 spicchio d'aglio
 - ▶ 20 g di capperi sotto sale
 - ▶ 180 g di olive nere denocciolate
 - ▶ olio extravergine d'oliva

● Preparate la salsa tapenade: lavate bene i capperi e le acciughe per dissalarli; togliete la lisca centrale dalle acciughe ricavando da ognuna 2 filetti.

● Mettete nel mixer le olive, i capperi, i filetti di acciughe, lo spicchio d'aglio e 0,5 dl di olio e frullate fino a ottenere una crema.

● In una padella scaldate un po' d'olio e cuocete le zucchine, mondate e tagliate a dadini. A cottura ultimata aggiungete la salsa tapenade, amalgamate e regolate eventualmente di sale.

● Nel frattempo avrete lessato i conchiglioni; scolateli e conditeli con il sugo, aggiungendo da ultimo alcune foglioline di maggiorana fresca.





31 Tortellini con piselli, panna e prosciutto

🕒 5 min. 🕒 10 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di tortellini di carne
- ▶ 120 g di piselli surgelati
- ▶ 200 g di prosciutto cotto (in una sola fetta)
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Tuffate i piselli ancora surgelati in poca acqua bollente; scottateli per 4-5 minuti, quindi scolateli.

● Tagliate il prosciutto a cubetti e fatelo rosolare insieme ai piselli in una padella con una noce di burro.

● Aggiungete il vino bianco e lasciate evaporare, quindi unite qualche cucchiaio di panna e mescolate bene; regolate di sale e togliete dal fuoco.

● Lessate i tortellini, scolateli e trasferiteli nella padella con il condimento. Unite il resto della panna e il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite con una generosa spolverata di pepe.





32 Garganelli con zucca e speck

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di garganelli
- ▶ 600 g di zucca
- ▶ 100 g di speck (in una sola fetta)
- ▶ 2 scalogni
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In un tegame fate appassire nell'olio gli scalogni tritati, quindi unite la zucca mondata e tagliata a dadini e fate rosolare per 5 minuti; salate e pepate, aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda e fate cuocere per altri 7-8 minuti.

● Tagliate a cubetti lo speck, unitelo alla zucca e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, quindi togliete dal fuoco. Completate con un ciuffo di erba cipollina sminuzzata.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente; versatela nel tegame con il condimento e fate saltare per 1 minuto.

● Levate dal fuoco, cospargete con il parmigiano e servite in tavola.



Pasta speedy



33 Spaghetti veloci del marinaio

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 320 g di tonno sottolio
- ▶ 60 g di olive nere denocciate
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Affettate il cipollotto, dissalate i capperi e tagliate a pezzetti le olive; fate rosolare questi ingredienti in una padella con qualche cucchiaino d'olio. Dopo 2-3 minuti unite il tonno sgocciolato e fatelo insaporire per 1 minuto, poi togliete dal fuoco e unite un ciuffo di aneto tritato.

● In un padellino a parte versate il pangrattato, aggiungete un filo d'olio e fatelo dorare a fuoco moderato e mescolando spesso.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela tenendo da parte 1 mestolo dell'acqua di cottura.

● Nel tegame con il condimento versate il mestolo di acqua di cottura e mettetelo sul fuoco; unite la pasta e fatela saltare a fiamma vivace per 1 minuto, quindi spegnete e spolverate con un po' di pepe. Cospargete con il pangrattato abbrustolito e servite.

Pasta speedy





34 Linguine con crema di scarola e olive

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di linguine
- ▶ 1 cespo di scarola liscia
- ▶ 80 g di olive taggiasche
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la scarola, privatela delle foglie esterne e scottatela in acqua salata per 5-6 minuti; scolatela e passatela al mixer fino a ottenere una crema.

- In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio e fatevi rosolare gli spicchi d'aglio, divisi a metà e privati dell'anima, e le olive, denocciolate e tagliate grossolanamente. Quando l'aglio si sarà leggermente colorato eliminatelo e aggiungete la crema di scarola; regolate di sale e pepe e lasciate insaporire per pochi minuti, poi togliete dal fuoco. In un padellino a parte fate tostare i pinoli senza l'aggiunta di grassi.

- Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente tenendo da parte un po' di acqua di cottura e versatela nella padella con il condimento. Mescolate e fate saltare la pasta per 1 minuto; se necessario unite poca acqua di cottura.

- Completate con i pinoli tostati e servite immediatamente.

Pasta speedy





35 Penne rigate del sottobosco

🕒 5 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di penne rigate
- ▶ 360 g di funghi misti surgelati
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una padella con qualche cucchiaio d'olio fate dorare l'aglio tagliato a metà insieme a un po' di prezzemolo tritato. Aggiungete i funghi e un po' di peperoncino e fate cuocere a fuoco moderato fino a quando il liquido non sarà evaporato; quindi eliminate l'aglio.

● Nel frattempo spellate il pomodoro, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti; aggiungete i cubetti ai funghi, regolate di sale e cuocete ancora per pochi minuti.

● Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele nella padella con i funghi; mescolate bene e servite.





36 Tagliolini con porri e prosciutto crudo

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di tagliolini
- ▶ 2 porri
- ▶ 80 g di prosciutto crudo (tagliato a fette spesse)
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 0,6 dl di cognac
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ alloro
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una padella in cui avrete fatto sciogliere 30 g di burro insieme a 1 foglia di alloro.

● Affettate i porri a rondelle sottili eliminando quasi tutta la parte verde, versateli nella padella con lo scalogno e fate cuocere per 5 minuti; poi bagnate con il cognac e lasciatelo evaporare. Unite il prosciutto tagliato a listarelle e continuate a cuocere per altri 15 minuti; se necessario bagnate con un po' d'acqua. A fine cottura regolate di sale.

● Nel frattempo lessate i tagliolini in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nella padella con i porri; aggiungete una noce di burro e fate saltare per 1 minuto. Spolverate con pepe e parmigiano e servite.

Pasta speedy





37 Sedanini con carciofi e gorgonzola

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di sedanini rigati
- ▶ 4 carciofi
- ▶ 120 g di gorgonzola dolce
- ▶ 1 porro
- ▶ 40 g di pomodori secchi
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, privateli delle punte spinose e delle barbe interne e affettateli sottilmente, immergendoli mano mano in acqua acidulata con succo di limone.

● Tritate grossolanamente il porro e i pomodori secchi e fateli soffriggere in una padella con qualche cucchiaino d'olio; quando il porro sarà diventato morbido unite le fettine di carciofo scolate e un ciuffo di prezzemolo tritato e fate cuocere per 10-12 minuti; quindi regolate di sale e pepe. Aggiungete il gorgonzola tagliato a pezzetti, fatelo sciogliere e togliete il tegame dal fuoco.

● Nel frattempo lessate la pasta e scolatela al dente; versatela nella padella con il condimento e fatela saltare a fuoco vivace per 1 minuto.



Pasta speedy



38 Mezze maniche bianche alla gricia

🕒 5 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di mezze maniche
- ▶ 160 g di guanciale
- ▶ 100 g di pecorino
- ▶ sale, pepe

- Tagliate il guanciale a listarelle e fatelo rosolare in una padella di ferro senza l'aggiunta di grassi. Quando sarà diventato croccante toglietelo dal fuoco.

- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela mettendo da parte un po' di acqua e saltatela nella padella con il guanciale assieme a una spolverata generosa di pepe e a 60 g di pecorino grattugiato; se necessario unite un po' di acqua della pasta.

- Distribuite la pasta nei piatti individuali, cospargete con il pecorino grattugiato rimasto e servite immediatamente.





39 Tagliatelle al limone e prosciutto arrosto

🕒 10 min. ⏸️ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di tagliatelle all'uovo
- ▶ 1 limone
- ▶ 160 g di prosciutto arrosto (tagliato a fette sottili)
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Lavate con cura il limone e prelevate la scorza senza intaccare la parte bianca; tagliatela a listarelle e mettetela in una padella capiente con una noce di burro, il prosciutto arrosto a pezzettini e l'aglio sbucciato.

● Dopo 2 minuti bagnate con il vino e fate evaporare, aggiungete 4 cucchiari di succo di limone e la panna; condite con un pizzico di sale e di pepe e lasciate cuocere per altri 2 minuti.

● Nel frattempo lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele (mettendo da parte un po' di acqua di cottura) e versatele nella padella con il condimento; aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura, mescolate e servite immediatamente.





40 Conchiglie al cavolo nero e pomodori secchi

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di conchiglie
- ▶ 1 cespo di cavolo nero
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 60 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 20 g di pecorino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il cavolo selezionando una ventina di foglie tenere; quindi eliminate la nervatura centrale e lavatele. Lessate le foglie di cavolo in acqua bollente leggermente salata per 10-15 minuti, scolatele e mettetele in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo da fermarne la cottura e mantenere il colore brillante.

● Strizzate con cura il cavolo e frullatelo al mixer insieme all'aglio, le mandorle, i pinoli, un pizzico di sale e pepe; aggiungete l'olio necessario per ottenere un composto fluido. Trasferite il pesto in un contenitore capiente e unite i pomodori secchi spezzettati.

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene, versatela nel contenitore con il condimento e mescolate; spolverate con il pecorino grattugiato e servite.



Pasta speedy



41 Linguine con zucchine e crema al mascarpone

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di linguine
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 uova
- ▶ 80 g di mascarpone
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le zucchine, tagliatele a nastro con il pelapatate e passatele per 2-3 minuti in padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio intero; aggiustate di sale e togliete dal fuoco.

- In una pentola capiente portate a ebollizione abbondante acqua, salate-la e tuffatevi la pasta. Nel frattempo lavorate a crema i tuorli d'uovo con il mascarpone, aggiungete il parmigiano grattugiato e una spolverata di noce moscata e regolate di sale.

- Scolate la pasta piuttosto al dente (tenete da parte un po' di acqua di cottura) e versatela nella padella con le zucchine, quindi aggiungete la crema di mascarpone e saltate a fuoco vivace per pochi istanti, unendo, se necessario poca acqua di cottura. Spolverate con pepe e servite la pasta ben calda.





42 Penne filanti melanzane e pomodorini

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di penne rigate
- ▶ 2 melanzane piccole
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 100 g di scamorza
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Riducete a tocchetti le melanzane e rosolatele per una decina di minuti con qualche cucchiaino d'olio in una padella antiaderente. Aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e l'aglio tritato, regolate di sale e fate appassire i pomodorini per pochi minuti.

● Nel frattempo lessate la pasta ben al dente, scolatela e versatela nella padella con le verdure; aggiungete la scamorza tagliata a cubetti e fate saltare a fuoco vivace finché il formaggio non sarà filante.

● Completate con una manciata di basilico grossolanamente sminuzzato e servite.





43 Penne marinare salmone e capperi

🕒 5 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di penne
- ▶ 120 g di salmone affumicato
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 0,4 dl di whisky
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 limone
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ sale

- In una padella sciogliete a fuoco dolce 40 g di burro, facendo attenzione a non bruciarlo, poi unitevi il salmone tagliato a pezzetti.

- Mescolate bene e spruzzate con il succo del limone. Dopo qualche minuto aggiungete la panna, il whisky e i capperi dissalati; regolate di sale e proseguite la cottura per 5 minuti.

- Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il salmone. Sistemate nei piatti e servite in tavola decorando con il rosmarino o altra erba aromatica a scelta.



Pasta speedy



44 Ravioli con dadolata di pomodoro

🕒 10 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di ravioli ricotta e spinaci
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Tuffate per un attimo i pomodori in acqua bollente in modo che la buccia si spacchi, quindi pelateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti.

- In una padella antiaderente riscaldate qualche cucchiaino d'olio e fatevi imbiondire il cipollotto tritato; unite i pomodori, salateli e fateli cuocere appena per 3-4 minuti. Infine profumate con una manciata di prezzemolo tritato.

- Lessate i ravioli in abbondante acqua salata, scolateli facendo attenzione a non romperli e metteteli nella padella con i pomodori. Completate con un filo d'olio a crudo e servite i ravioli ben caldi.





45 Tortellini semplici con funghi chiodini

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di tortellini ai funghi
- ▶ 360 g di funghi chiodini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di parmigiano
- ▶ timo
- ▶ maggiorana
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite e lavate i funghi sotto l'acqua corrente per eliminare la terra, poi asciugateli con carta assorbente e tagliateli a pezzi.

- In una padella fate sciogliere il burro, unite un filo d'olio e l'aglio e fatelo imbiondire. Aggiungete i funghi con gli odori e portateli a cottura; regolate di sale e pepe.

- Nel frattempo cuocete i tortellini in abbondante acqua salata, scolateli e uniteli ai funghi; fateli insaporire per circa 1 minuto mescolando delicatamente, quindi completate con il parmigiano a scaglie e servite.





46 Trofie al pesto con patate e fagiolini

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di trofie
- ▶ 60 g di basilico
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di pecorino
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 2 patate
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate e asciugate il basilico e mettetelo nel frullatore con 1 spicchio d'aglio, i formaggi grattugiati, i pinoli, 1 dl circa di olio e un pizzico di sale; frullate fino a quando non otterrete un composto omogeneo.

- Sbucciate le patate, riducetele a tocchetti e lessatele per 15 minuti in acqua salata insieme ai fagiolini spuntati e tagliati a metà.

- Versate un filo d'olio in una padella e fatevi dorare l'aglio rimasto, poi eliminatelo; unite le verdure scolate e fatele rosolare per un paio di minuti.

- Nel frattempo lessate le trofie in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele in una ciotola in cui avrete messo il pesto; unite le verdure, lasciate insaporire e servite.



Pasta speedy



47 Spaghetti allegri alle verdure

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di spaghetti
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 20 g di rucola
- ▶ 1 cipolla
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate i peperoni, mondateli e privateli dei semi, quindi riduceteli a pezzetti. Tagliate a rondelle anche il sedano.
- In una padella antiaderente scaldate qualche cucchiaino d'olio e fatevi rosolare per alcuni minuti la cipolla tritata, fino a quando non sarà diventata morbida, poi unite i peperoni e il sedano. Regolate di sale e fate cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti.
- Circa 5 minuti prima che i peperoni siano cotti unite i pomodori privati dei semi e tagliati a pezzi, la rucola grossolanamente spezzettata e un po' di peperoncino.
- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e, prima di scolarla, aggiungete poca acqua di cottura nella padella con il condimento. Saltate per qualche istante la pasta scolata nella padella con il condimento e servite immediatamente.

Pasta speedy





48 Chifferini aromatizzati alla menta

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di chifferini
- ▶ 320 g di pomodorini
- ▶ 40 g di passata di pomodoro
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 cipolla
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un battuto fine con cipolla, sedano e carota e fatelo rosolare in padella con un filo d'olio fino a quando le verdure non risulteranno morbide.

● Unite i pomodorini tagliati a spicchi e fateli cuocere per 5 minuti, quindi aggiungete la passata di pomodoro, le foglie di menta e un pizzico di sale; mescolate e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti a fuoco moderato.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata; scolatela al dente, versatela nella padella con il sugo e fatela saltare per qualche istante prima di servire.



Pasta speedy



49 Spaghetti alla puttanesca light

🕒 15 min. ⚡ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di spaghetti
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 160 g di olive nere
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Scolate le acciughe e mettetele in un mortaio, quindi pestatele fino a ottenere una purea.

- In una padella con 3 cucchiai d'olio versate l'aglio tritato e il pesto d'acciughe. Non appena l'aglio inizierà a imbiondire unite le olive, i capperi dissalati e i pomodori, sbucciati e tagliati a dadini. Cuocete per qualche minuto a fuoco vivo, mescolando; regolate di sale.

- Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con la salsa. Servite spolverando con una dose generosa di pepe.





50 Mezze maniche estive ai peperoni

🕒 10 min. 🍳 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di mezze maniche
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 80 g di olive nere
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate i peperoni, privateli dei semi e affettateli a listarelle sottili; metteteli a rosolare in padella con i capperi dissalati, l'aglio tagliato a metà e qualche cucchiaio d'olio.

- Cuocete a tegame coperto per 10-12 minuti, poi unite i pomodori privati dei semi e tagliati a filetti, le olive denocciolate e spezzettate e qualche foglia di basilico; regolate di sale e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e versatela nella padella con i peperoni; lasciate insaporire per qualche istante, guarnite con un paio di foglioline di basilico e servite.





51 Farfalle delicate al pesto di pistacchi

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di farfalle
- ▶ 2 patate
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 80 g di pistacchi sgucciati
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Mettete nel mixer 60 g di pistacchi, i pinoli, le mandorle, il parmigiano, una manciata di basilico e un ciuffo di prezzemolo; aggiungete abbondante olio e frullate. Regolate di sale e pepe ed eventualmente unite altro olio, fino a ottenere un composto ben omogeneo.

● Sbucciate le patate, riducetele a tocchetti e lessatele per 15 minuti in acqua salata insieme ai fagiolini spuntati e tagliati a metà.

● Versate un filo d'olio in una padella e fatevi dorare l'aglio, quindi eliminatelo; unite le verdure scolate e lasciate insaporire per un paio di minuti.

● Nel frattempo lessate le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele in una ciotola in cui avrete messo il pesto di pistacchi; unite le verdure saltate, decorate con i rimanenti pistacchi grossolanamente tritati e servite.



Pasta speedy



52 Tortellini con melanzane, peperoni e zucchini

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di tortellini di carne
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1/2 melanzana
- ▶ 1 zucchini
- ▶ 1/2 cipolla
- ▶ 400 g di passata di pomodoro
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite la zucchini, il peperone e la melanzana e riduceteli a dadini.
- Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in padella con un po' d'olio, quindi aggiungete le verdure e lasciate cuocere per 5 minuti, mescolando.
- Unite la salsa di pomodoro e il prezzemolo tritato e lasciate cuocere per altri 15 minuti, aggiustando di sale e di pepe.
- Nel frattempo cuocete i tortellini in acqua bollente salata; scolateli, conditeli con il sugo e servite.





53 Ravioli verdi al pesto di menta

🕒 5 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di ravioli verdi
- ▶ 20 g di menta
- ▶ basilico
- ▶ 40 g di noci sgusciate
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Lavate con cura la menta e un ciuffetto di basilico, asciugateli e metteteli nel bicchiere del mixer insieme alle noci, al parmigiano e a un pizzico di sale e pepe. Frullate il tutto aggiungendo l'olio necessario per ottenere un composto cremoso.

● Nel frattempo lessate i ravioli in abbondante acqua salata; scolateli delicatamente, conditeli con il pesto preparato e servite.





54 Pizzoccheri alla maniera tradizionale

🕒 10 min. 🍳 25 min. ☆

Ingredienti

- 400 g di pizzoccheri
- 280 g di bitto
- 2 patate grandi
- 1/2 verza
- 200 g di burro
- 2 spicchi d'aglio
- 4 foglie di salvia
- parmigiano grattugiato
- sale, pepe

- Lavate con cura le foglie della verza e tagliatele grossolanamente. Sbucciate e lavate le patate e riducetele a dadini.

- Lessate le verdure in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, quindi unitevi i pizzoccheri e continuate la cottura per altri 10-12 minuti.

- Nel frattempo aromatizzate il burro facendolo sciogliere in una casseruola con la salvia e l'aglio tagliato a metà, che poi eliminerete.

- Scolate i pizzoccheri e le verdure, quindi trasferite il tutto nella casseruola con il burro e aggiungete il bitto (in alternativa potete usare del casera stagionato o della fontina); spolverizzate con abbondante parmigiano e un po' di pepe. Servite i pizzoccheri ben caldi.





55 Garganelli con zucchine e pomodori verdi

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di garganelli
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 2 pomodori verdi
- ▶ 1 porro
- ▶ 40 g di ricotta stagionata
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il porro, lavatelo e affettatelo a rondelle sottili; in un tegame capiente scaldate qualche cucchiaino d'olio e fatevi rosolare il porro, fino a quando non sarà diventato morbido.

● Unite le zucchine tagliate a rondelle con la mandolina e qualche fogliolina di basilico e lasciate cuocere per 4-5 minuti. Aggiungete i pomodori verdi tagliati a pezzetti e fate andare a fuoco moderato per altri 5-6 minuti. A cottura ultimata regolate di sale e pepe.

● Nel frattempo lessate i garganelli in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nel tegame con le verdure. Completate con una grattugiata di ricotta stagionata, basilico fresco e un filo d'olio a crudo.





56 Carbonara con piselli, pecorino e bacon

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di fusilli
- ▶ 200 g di piselli surgelati
- ▶ 100 g di bacon
- ▶ 60 g di pecorino fresco
- ▶ 4 uova
- ▶ 0,8 dl di panna da cucina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mescolate i tuorli alla panna emulsionando bene e aggiungete un cucchiaino di pecorino grattugiato.

● Pulite la cipolla, tritatela e fatela appassire in padella con una noce di burro e il bacon tagliato a pezzetti. Aggiungete i piselli e cuocete per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto.

● Lessate i fusilli in abbondante acqua salata e quando saranno pronti saltateli in padella con i piselli, regolando di sale e pepe.

● Spegnete il fuoco e trasferite la pasta nel piatto di portata; unite la crema di panna e tuorli, mescolando fino a ottenere il giusto amalgama. Servite subito con il rimanente pecorino servito a parte.





57 Penne aromatiche al pesto di rucola

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di penne rigate
- ▶ 2 mazzetti di rucola
- ▶ 100 g di pomodori secchi
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di noci sgusciate
- ▶ 20 g di mandorle pelate
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate la rucola, eliminate le foglie rovinate e tagliate i gambi, poi spezzettate le foglie (tenetene da parte alcune intere per guarnire il piatto) e mettetele nel mixer.

● Aggiungete i pomodori secchi, la frutta secca, metà del parmigiano, lo spicchio d'aglio sbucciato e 6-8 cucchiaini di olio; frullate il tutto e, se necessario, aggiungete altro olio in modo da ottenere un composto omogeneo. Infine regolatelo di sale e pepe.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, versatela in un'insalatiera e amalgamatela al pesto preparato; cospargete con il parmigiano rimasto, guarnite con le foglie di rucola messe da parte e servite.



Pasta speedy



58 Spaghetti al pesto di capperi e acciughe

🕒 10 min. ⚡ 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di spaghetti
- ▶ 20 g di prezzemolo
- ▶ 80 g di capperi sotto sale
- ▶ 8 filetti di acciuga sottolio
- ▶ basilico
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate il prezzemolo, sciacquate i capperi per dissalarli e tritate il tutto al mixer.
- In una padella scaldate l'olio, sciogliete le acciughe e aggiungete il trito di capperi e prezzemolo. Amalgamate e spegnete il fuoco.
- Nel frattempo avrete lessato gli spaghetti in acqua leggermente salata; scolateli e saltateli in padella con il pesto.
- Servite aggiungendo un filo d'olio, una generosa spolverata di parmigiano e qualche foglia di basilico per guarnire.





59 Tortellini con salsa alla marinara

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di tortellini di carne
- ▶ 600 g di pomodori pelati
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ parmigiano grattugiato
- ▶ origano
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In un tegame versate l'olio e soffriggetevi a fuoco medio l'aglio sbucciato. Lasciatelo imbiondire e poi eliminatelo.
- Unite i pomodori sminuzzati e fateli insaporire per qualche minuto, quindi aggiustate di sale e pepe e insaporite con peperoncino e origano. Coprite il tegame e lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco medio.
- Nel frattempo lessate i tortellini, scolateli, conditeli con il sugo alla marinara, spolverate con il parmigiano grattugiato e servite.





60 Tagliatelle al similpesto di erbe aromatiche

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di tagliatelle
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 scalogno
- ▶ timo
- ▶ rosmarino
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate le erbe aromatiche, asciugatele delicatamente e frullatele con il parmigiano, il peperoncino e un filo d'olio, quindi salate leggermente.

● Tritate lo scalogno e fatelo dorare in padella con un filo d'olio. Unite i pomodorini tagliati in quarti, salateli leggermente e lasciateli appassire per 2-3 minuti; infine aggiungete un pizzico di sale.

● Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata bollente e scolatela tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Condite le tagliatelle con il pesto allungato con poca acqua di cottura e i pomodorini saltati e servite.



Pasta speedy



61 Bucatini estivi con capperi e peperoni

🕒 10 min. 🍳 25 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di bucatini
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 120 g di olive verdi denocciolate
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente, quindi metteteli in una ciotolina con acqua e lasciateli dissalare.

● Preparate un battuto con la cipolla e un po' di prezzemolo e fatelo rosolare in padella con un filo d'olio, quindi unite le acciughe e le olive a pezzetti, il peperone mondato e tagliato a quadretti e i capperi strizzati e lasciate cuocere per una decina di minuti.

● Trascorso questo tempo aggiungete i pomodori pelati spezzettati e regolate di sale e peperoncino; proseguite la cottura per altri 10-12 minuti.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo; mescolate, lasciate insaporire a fuoco vivace per qualche istante e servite.



Pasta speedy



62 Pappardelle fiorite con le zucchini

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di pappardelle
- ▶ 4 zucchini
- ▶ 4 fiori di zucca
- ▶ 60 g di pesto
- ▶ 1 scalogno
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le zucchini, tagliatele a metà e affettatele sottilmente per il lato lungo. Sbucciate lo scalogno, tritatelo e fatelo dorare in padella con un filo d'olio; aggiungete le zucchini, regolate di sale e fatele saltare per 5 minuti.

- Togliete dal fuoco, unite il pesto, i fiori di zucca tagliati a listarelle e un'abbondante spolverata di pepe.

- Nel frattempo lessate le pappardelle in abbondante acqua salata; scolatele, mescolatele alle zucchini, aggiungete un filo d'olio a crudo e servite.





63 Gnocchi con crudaiola saltata di pomodori

🕒 10 min. 🍳 5 min. + 20 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 500 g di gnocchi di patate
- ▶ 320 g di pomodori
- ▶ 80 g di olive nere denocciate
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una ciotola riunite i pomodori mondati e tagliati a pezzetti, le olive, l'aglio tritato e le erbe aromatiche; condite con un filo d'olio, un po' di peperoncino e un pizzico di sale. Lasciate insaporire il pomodoro per 20 minuti.

● Portate a ebollizione abbondante acqua salata, tuffateci gli gnocchi e, servendovi di una schiumarola, scolateli via via che galgono a galla.

● Fate saltare il condimento in una padella capiente con un filo d'olio, versatevi gli gnocchi e mescolate bene; lasciate insaporire per un paio di minuti e servite.



Pasta speedy



64 Gnocchi verdi alla pizzaiola

🕒 10 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 500 g di gnocchi di patate e spinaci
- ▶ 400 g di pomodorini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate i pomodorini e asciugateli; tagliatene a pezzi la metà e lasciate interi gli altri.

● Fate scaldare qualche cucchiata d'olio in una padella e mettetevi a rosolare gli spicchi d'aglio tagliati a pezzi; aggiungete i pomodori, un pizzico di peperoncino e di origano, regolate di sale e lasciate cuocere per 7-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi togliete dal fuoco.

● Tuffate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata e, con l'aiuto di una schiumarola, scolateli man mano che vengono a galla; versateli nella padella con i pomodorini e fateli insaporire per qualche istante a fuoco vivace, quindi completate con del basilico spezzettato e servite.





65 Gnocchi di patate alla crema di broccoli

🕒 15 min. 🍳 10 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 500 g di gnocchi di patate
- ▶ 400 g di broccoli
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di pecorino grattugiato
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 0,4 dl di panna da cucina
- ▶ basilico
- ▶ sale, pepe

- Mondate e lavate i broccoli, divideteli in cimette e lessateli in acqua salata per circa 10 minuti.

- Passateli al mixer insieme allo spicchio d'aglio, al pecorino, a metà dei pinoli e a una manciata di foglie di basilico ben lavate e asciugate; unite la panna da cucina, regolate di sale e pepe e azionate nuovamente il mixer, fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

- Portate a ebollizione abbondante acqua salata, tuffateci gli gnocchi e, servendovi di un mestolo forato, scolateli via via che salgono a galla. Condite gli gnocchi con la crema di broccoli e serviteli guarnendo ciascun piatto con i pinoli che avrete leggermente tostato.





66 Ziti piccantini con cicoria e olive

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di ziti lisci
- ▶ 400 g di cicoria (puntarelle)
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 60 g di olive nere denocciolate
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 peperoncino fresco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate la cicoria eliminando le foglie più esterne; tagliate le foglie a listarelle sottili e immergetele per alcuni minuti in acqua fredda, in modo che scari-
chino un po' di amarognolo.

● Versate un filo d'olio in una padella, unite le acciughe spezzettate e lo spicchio d'aglio tagliato a metà e lasciatelo dorare; versate la cicoria scolata e sfumate con il vino.

● Quando il vino sarà evaporato aggiungete le olive e il peperoncino tagliato a rondelle e regolate di sale.

● Mentre portate a cottura la verdura, lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Versatela nella padella con la cicoria, mescolate e fate saltare per 1 minuto; spolverate con pepe prima di servire.



Pasta speedy



67 Reginette con pomodorini profumati alle erbe

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di reginette
- ▶ 400 g di pomodori pendolini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ timo
- ▶ maggiorana
- ▶ origano
- ▶ erba cipollina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate i pomodori a metà, metteteli in una teglia e conditeli con qualche cucchiaino d'olio, gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, una presa di sale e le erbe aromatiche sminuzzate grossolanamente.

● Infornate a 180°C per circa 15 minuti, controllando di tanto in tanto che i pomodori non si asciugino troppo.

● Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella teglia con i pomodori; mescolate e servite, aggiungendo, se gradite, un filo d'olio a crudo.



Pasta speedy



68 Conchiglioni al pesto di fave

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 320 g di conchiglioni
- 500 g di fave
- 1 spicchio d'aglio
- 120 g di pecorino
- 4 foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe in grani

- Sgranate le fave, privatele della buccia esterna e pestatele in un mortaio (tenetene da parte alcune intere) con l'aglio, l'olio a filo, le foglie di basilico e un pizzico di sale. Pestate fino a ottenere un composto morbido e omogeneo, aggiungendo gradualmente 100 g di pecorino grattugiato.

- Sbollentate in acqua leggermente salata le fave lasciate intere, quindi scolatele e tenetele da parte.

- Lessate i conchiglioni in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Farciteli con il pesto e con le fave intere lessate e disponeteli in una padella sul cui fondo avrete steso un po' di pesto di fave, facendo attenzione a non capovolgerli.

- Completate con il restante pecorino a scaglie e una spolverata di pepe macinato al momento e fate saltare su fuoco dolce per qualche minuto.



Pasta speedy