IN 20 MINUTI O MENO

RICETTE SPEED PER GENTE MOLTO OCCUPATA

I SECONDI PIATTI IN 20 MINUTI O MENO

A cura di Mamma Papera
in collaborazione con i foodblogger
segnalati a fine raccolta

TAGLIATA RUSTICA

Ingredienti:

Controfiletto o filet mignon
Pomodori secchi sott'olio
Olio evo
fleur de sel
pepe e scaglie di parmigiano
crema di balsamico

Preparazione:

Cuocere in padella antiaderente la carne, lasciandola scottare sui due lati. Adattare il tempo di cottura ai propri gusti, ma al sangue... è la morte sua! ;) Nel frattempo tagliare a listarelle qualche pomodoro secco e quando la carne è pronta, tagliarla a fettine. Disporre la carne sul piatto di portata. Cospargere di listarelle di pomodorini, fleur de sel, pepe, olio evo e parmigiano a scaglie, una generosa passata di crema di balamico... voilà, il piatto è pronto! Il segreto sta nella velocità, perchè il tutto deve essere servito ancora caldo, magari con un'insalatina fresca come contorno e un buon rosso... successo assicurato.

Millefoglie di pane al sesamo, bresaola e salsa tzatziki

150 g di bresaola
50 g di salsa tzatziki (io l'ho trovata pronta in commercio)
2 panini al sesamo
foglie di cicoria
radicchio rosso tondo
1 cespo di pan di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 porro
50 g di pecorino (romano, sardo, siciliano, toscano..scegliete voi ;)

Preriscaldate il forno a 200°C.funzione grill.

Affettate a julienne tutte le verdure e riducete a pezzetti il formaggio pecorino (circa 5 minuti)

Conditele con la salsa tzatziki, un filo d'olio d'oliva, un pizzico di sale e il formaggio. Amalgamate il tutto.

Dividete il panino in tre parti, la calotta, la parte centrale, la base. (2 minuti)

Disponete le parti di pane su di una teglia, con un filo d'olio d'oliva e una spolverata di sale.

Fate incroccantire in forno funzione ventilata e grill per 8 minuti.

Su un piatto da portata disponete la base del panino, quindi disponete sopra la verdura condita con la salsa tzatziki e 1-2 fette di bresaola, coprite con un'altra fetta di pane, quindi nuovamente, insalata e bresaola, per finire con un'ultimo strato di insalata.

Coprite con l'ultimo "cappellino" di pane e servite subito.

TORTINI di UOVA, MENTA e RICOTTA SALATA

Ingredienti:
6 uova,
2 cucchiai di panna fresca,
4 cucchiai di ricotta salata grattugiata,
1 cucchiaio di menta triturata,
sale.

Sbattere le uova con la panna, la menta, la ricotta salata e un pizzico di sale. Accendete il forno a 200°C statico.

Cocottina di quinoa con merluzzo e prosciutto crudo.

Ingredienti per 1 persona:

Quinoa 40 gr

Filetto di merluzzo 1 fetta (io avevo quello congelato)

Prosciutto crudo 1 fetta tagliata un pò spessa

Ciplla 1/2 di uno spicchio

Olio evo

Sale, Rosmarino, Curry q.b.

Preparazione:

Mettere una pentola con dell'acqua sul fuoco, raggiunto il bollore salare, aggiungere la quinoa e cuocere per 12 min.

Nel frattempo sminuzzare la cipolla, e tagliare a listarelle la fetta di prosciutto crudo. Far soffriggere la cipolla in una padella con un filo d'olio, aggiungere il prosciutto crudo, far rosolare qualche secondo e unire anche il filetto di merluzzo, aggiustare di sale, rosmarino e curry a piacere, e cuocere per qualche minuto rompendolo a pezzetti.

Colare la quinoa, unirla in padella, mescolare il tutto per un minuto a fiamma bassa e servire!

Involtini di vitello con caciocavallo, spinaci e salsiccia.

Ingredienti x 4 persone:

8 fette di vitello, taglio carpaccio,

un caciocavallo piccolo,

200 gr. di spinaci,

2 salsicce ,

2-3 cucchiai d'olio,

aglio,

alloro sale, pepe

mezzo bicchiere di vino bianco.

Procedimento:Adagiare sulla fetta di vitello un pugno di spinaci lavati ,strizzati e tagliuzzati,un pezzetto di caciocavallo,un pezzetto di salsiccia ,salare,pepare e chiudere con uno stuzzicadenti. Proseguire nella preparazione degli altri involtini. Mettere in una padella 2-3 cucchiai d'olio,l'aglio schiacciato e la foglia d'alloro,lasciare andare per un po',giusto il tempo di insaporire l'olio,dopo di che mettere gli involtini,rosolare un attimo, bagnare con il mezzo bicchiere di vino bianco, far evaporare, coprire e completare la cottura.
Semplice no, ma vi assicuro molto gustosi,da accompagnare con un bel pure' e il gioco e' fatto.
Buon appetito!

Mini hamburger (speedy) su salsa di cannellini

400 gr di macinata scelta - 1 uovo - 2/3 fette di pancarrè - 10 cucchiai di latte - 4 cucchiai di pecorino romano - 10 belle foglie di salvia - 1 spicchio d'aglio medio - sale e pepe bianco - olio extravergine d'oliva (poco) - un barattolino di fagioli cannelli pronti - crema di balsamico - gallette di mais (come base, facoltative)

Metti il pancarrè in ammollo nel latte. Lava la salvia uniscila allo spicchio d'aglio, il sale e il pepe e fai un trito. Riunisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola bene. Fai delle belle polpette e schiacciale leggermente, ecco che li hai trasformati in graziosi hamburger.
Metti un filino d'olio in padella aggiungi gli hamburger e cuocili a fiamma bassa per pochi minuti per lato.

Nel frattempo che la carne è in padella, apri un barattolino di fagioli cannelli (già cotti) e frullane una parte aggiungendo un pò di crema di balsamico.
Mescola e distribuisci la salsetta nel piatto lasciando qualche fagiolo intero per la decorazione. Impiatta velocemente e servi in tavola.

Crocchette di Ceci

INGREDIENTI:
230g di ceci in scatola (peso sgocciolato)
1 scalogno
2-3 cucchiai di grana grattugiato
2-3 cucchiai di pane grattugiato
3 cucchiai di olio evo
pepe misto q.b.

PREPARAZIONE:
Sgocciolate per bene i ceci dal liquido di governo, poi metteteli nel mixer con lo scalogno e azionate. Non riducete in purea, fermatevi una attimo prima, quando avrete un composto bricioloso. Trasferitelo in una ciotola, pepate (io non ho messo il sale di proposito) e aggiungete formaggio e pane grattugiati, Mescolate e incorporate anche l'olio, le dosi che vi ho dato prendetele come indicative, regolatevi anche a gusto.. Bagnatevi le mani con acqua fresca (oppure olio) e formate le crocchette pressando bene con le dita e cercate di dargli una forma regolare. Ungete una padella antiaderente* con un filo d'olio e cuocetele 5 minuti per lato (anche meno) rigirandole con cautela per non romperle.

Filetti di gallinella al pomodoro

Ingredienti:

filetti di galinella, pomodoro pelato,

olio evo,

aglio,

sale,

origano,

prezzemolo.

Preparazione
Versate un filo d'olio in una padella antiaderente, togliete la pelle ai filetti e adagiateli nella padella, tagliate a fettine il pomodoro pelato e disponetelo sul pesce. Aggiungete l'aglio, l'origano, salate e fate cuocere a padella coperta, su fuoco moderato, per una ventina di minuti. Impiattate guarnendo con ciuffetti di prezzemolo

Insalata tacchino e funghi

Ingredienti:

agretti

cetrioli

pomodorini

germogli di soia

arancia

topinambur

tacchino

funghi misti

Procedimento:

In un pentolino cuocere il tacchino con i funghi con un filodi olio e coperchio chiuso..

Nel frattempo prepariamo la nostra ciotolina da insalata con gli agretti, ilcetriolo i pomodorini eil topinambur.

Uniamo il tacchino e i funghi un po' raffreddati… et voilà!

Pronto da gustare con una spruttazina d'arancia..

Bon appétit…

Insalata di couscous con mele e formaggio

Ingredienti:

300 gr di couscous precotto
2 mele
300 gr formaggio magro
olio extra vergine di oliva
succo di mezzo limone
1-2 cucchiaini di zenzero fresco grattuggiato finemente
1 peperoncino fresco
1 cucchiaio di prezzemolo
sale

Procedimento:

Mettere il couscous in una terrina capiente e aggiungere 3 dl di acqua bollente e un cucchiaio di olio. Salare, mescolare e lasciare riposare per 10 min.
Nel frattempo sbucciare e tagliere a cubetti le mele, tagliare a cubetti il formaggio, spremere il mezzo limone.

Mescolare il couscous sgranandolo con una forchetta e condirlo con l'olio rimasto, i cubetti di mela e di formaggio e il succo di limone.
Mescolare, aggiustare di sale e guarnire con lo zenzero, il peperoncino, il prezzemolo.
In soli 15 minuti (nemmeno!!! sono stata larga se ve la prendete comoda nel mescolare gli ingredienti) ho potuto gustare il piatto riguardando le foto della mia vacanza.

SCALOPPINE DI SCAMORZA E SPEAK

Ingredienti:

1 noce di burro

1 pò di farina

Vino bianco

Speak

Scamorza affumicata

Anche qui la quantità di tutto dipende dalle persone che mangiano!

Procedimento:

Prendere le scaloppine e passarle nella farina. Metterle poi con una noce di burro in una padella e lasciare cuocere per 5 minuti, girando le scaloppine in modo da farle cuocere in tutti due i lati.

Passati i 5 minuti di cottura, aggiungere un pò di vino bianco per sfumare, e prima che si asciughi dal tutto, stendere sopra ogni scaloppina una fettina di scamorza e dei pezzettini di speak.

Appena finito di comporre il tutto, chiudere il fuoco e mettere alla padella il coperchio per 2-3 minuti, in modo da far sciogliere bene la scamorza.

Va accompagnato con delle verdure, meglio se un'insalatina e dei pomodorini!

La durata della ricetta va dai 10 ai 12 minuti.

FAGOTTINI DI LONZA RIPIENI

Ingredienti:

6fettine di lonza sottili

farina

formaggio grattugiato scamorza o Galbanino a fette carciofini tagliati a pezzetti sale scalogno olio vino bianco

Preparazione

infarinare le fettine di carne da entrambi i lati e stenderle su un vassoio. Coprire ognuna con una fetta di formaggio,un po' di carciofini e un po' di formaggio grattugiato,piegarli a meta' e chiuderli con un paio di stuzzicadenti. Soffriggere in un po' d'olio e burro lo scalogno tritato ed un po' di sale e metterci i fagottini,rosolarli un po' e sfumarli col vino bianco. Cuocerli 10/15minuti. ottimi coi porcini,ma la cottura dei funghi impiega un po' piu' di tempo. Ma sono davvero da provare.

POLPETTE DI GALLINELLA DI MARE

INGREDIENTI (x 4 persone)

- 400 g di circa di filetto di gallinella di mare
- la mollica di un panino
- un uovo
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3-4 capperi
- 3 filetti di acciughe sott'olio
- sale e pepe bianco
- 100 g di pane grattato
- olio di semi per friggere

- mettete la gallinella di mare, la mollica, l'uovo, il prezzemolo, i capperi, le acciughe con un pizzico di sale e pepe in un robot da cucina e fate tritare e impastare il tutto fino a formare un composto quasi omogeneo. Nel frattempo mettete l'olio in una padella e fatelo scaldare. Con l'impasto formate delle polpettine , impanatele e mettetele a cuocere nell'olio bollente per circa 8 minuti . Fatele scolare nella carta assorbente.

Salmone al forno

Ingredienti:

Salmone (tranci o spinato)

Farina q.b.

Olio extravergine di oliva

rosmarino, pepe nero, e sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavate il salmone e mettetelo in un piatto con olio, rosmarino, pepe nero e sale.

Io ho aggiunto anche mezza tazzina di acqua.

Se desiderate altre spezie siete liberi di aggiungerle. :)

Infarinate ogni trancio di salmone e disponeteli in una teglia da forno su della carta forno o carta stagnola e poi cucinate al cartoccio per circa 15 minuti a 200°.

Scoprite e lasciate cucinare per altri 5 minuti in forno in modo che si dori la parte superiore.

Ho accompagnato il salmone con delle patate bollite condite con olio, aceto balsamico, prezzemolo, pepe nero e sale.

SABATO'S SALAD

Ingredienti

200 gr di pollo lesso (in questo caso è la parte interna e magra del pollo allo spiedo)

una bella lattuga

formaggio semipiccante

costa di sedano a tocchetti

Salsa

un tuorlo

mezzo limone

un vasetto di yogurt bianco magro

1 spicchio d'aglio fresco

olio extravergine qb

P

pizzico di sale e grattugiata di zenzero (se c'è) Grigliare o lessare il pollo: 10 minuti.

Pulire l'insalata e affettare il formaggio: 5 minuti

fare la salsa con minipimer: prima procedo con tuorlo, sale, limone e olio come una mayonese, poi verso lo spicchio d'aglio, il prezzemolo e lo yogurt da cui ho eliminato il latticello in eccesso. Amalgamo la salsa e la metto in freezer qualche minuto mescolando ogni tanto. la salsa viene simile ad una mayonese, ma più bianca di colore e più speziata di sapore.

Taglio a cubetti pollo, sedano e insalata, e completo con lamelle di formaggio, con la salsa e qualche crostino o grissino.

BOCCONCINI DI POLLO AI CAPPERI

Ingredienti (per 3 persone circa)

- 350 di petto di pollo a spezzatino
- 1 manciatina di capperi sotto sale
- 10 gr d’olio evo
- Farina e sale q.b.

Preparazione

Bimby: infarinare i tocchetti di pollo, quindi nel boccale mettere la farfalla, l’olio, i tocchetti infarinati, un misurino scarso d’acqua, salare e cuocere: 15 min 100° vel soft (negli ultimi tre minuti si può portare a vel 1). Una volta impostata la cottura, dissalare i capperi lavandoli sotto l’acqua, tagliarli a pezzettini, quindi aggiungerli al pollo in cottura dal foro del coperchio. Controllare che il liquido sia sufficiente a far formare la cremina, altrimenti aggiungere ancora un pochino d’acqua.

Tradizionale: infarinare i tocchetti di pollo, quindi cucerli in padella con l'olio aggiungendo 80 ml d'acqua circa. Aggiustare di sale, intanto lavare e tagliare a pezzettini i capperi, aggiungerli al pollo e terminare la cottura aggiungendo un po' d'acqua se asciuga troppo.

Una volta terminata la cottura, impiattare e servire: è buonissimo!!

Involtini di carpaccio rucola e scamorza.

Gli ingredienti che ho utilizzato per 8 involtini :
300 gr di carpaccio di manzo
Rucola a piacere
100-150 g Scamorza affumicata in fette sottili
Insaporitore per carni Ariosto
Olio extravergine di oliva

Preparazione:
Lavate a asciugate la rucola. Posizionare su ogni fetta di carpaccio, una fettina di scamorza e un ciuffetto di rucola, arrotolare. Posizionare l'involtino in una pentola antiaderente precedentemente unta con un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Ripetere l'operazione finché non sarà terminato tutto il carpaccio.

Salare a piacere con l'insaporitore per carni (per me Ariosto). Cucinare 4-5 minuti per lato.

Caprese a modo mio

Ingredienti:

1 mozzarella grande
4-5 pomodori pachino
olio evo, sale, origano

Procedimento:

Svuotare la mozzarella ricavandone uno scodellino. Lavare i pomodori, tagliarli, e riempire la mozzarella. Condire con olio evo, sale e origano.

Insalatina light prova costume!

Ingredienti

Agretti

germogli di soia

ceci

fragole

mandarini cinesi o kumquat

agretti

olive nere

limone

Procedimento

Utilizzare ceci in barattolo per abbreviare i tempi, pulire e tagliare la frutta, gli agretti e sistemare tutto in una bella insalatiera con ceci e germogli di soia. Condire con limone.

Orata al forno con erbe profumate!

Ingredienti per 2 persone
4 filetti di orata (o altro pesce) già puliti
1 bicchiere di vino bianco secco
cerfoglio
basilico
pangrattato
sale
pepe bianco
olio e.v.o.

Preparazione
Preriscaldate il forno a 180°C. Nel frattempo, tritate finemente abbondante cerfoglio e basilico, insaporite con un pizzico di sale e di pepe. Unite le erbe al pangrattato,che non deve essere finissimo (io avevo quello grattato nel mixer del pane raffermo di qualche giorno). Vi dovrebbero bastare 5 minuti (per Ale Mamma Papera)
Disponete i fileti di pesce in una pirofila, insaporiteli con dei giri d'olio, cospargeteli con le briciole di pane alle erbe, spruzzate col vino.
Mettete in forno e cuocete per circa 15 minuti.

Fiordilatte Impanato

Ingredienti

Fiordilatte del giorno prima

Pangrattato

Farina

1 Uovo

Sale e Pepe

Olio

Preparazione

Tagliate il fiordilatte a fettine lunghe. Sbattere l'uovo con il sale e il pepe. Riempire un piattino di farina e un altro di pangrattato. Passare le fettine di fiordilatte prima nell'uovo, poi nella farina e infine nel pangrattato, su entrambi i lati. In una padellina far riscaldare l'olio e adagiarvi le fettine. Far dorare su entrambi i lati. Come vi dicevo è una ricettina semplicissima, ma io la trovo squisita. Bon appétit

INVOLTINI CON CUORE FILANTE

Ingredienti:
8 fettine di tacchino (400gr circa)
1 zucchina lunga
100 gr di speck
1 mozzarella
cipolla tritata
olio extra vergine di oliva
sale e pepe

Preparazione: 10 minuti
Cottura: 10-15 minuti
Esecuzione: facile

Preparazione

Laviamo la zucchina e con il pelapatate facciamo delle fettine lunghe e sottili.
Prendiamo le fettine di tacchino, le stendiamo su un tagliere e le battiamo un pò per renderle più sottili così cuoceranno prima. Su ogni fettina disponiamo: 1 foglia di basilico, una fetta di speck una fetta di zucchina e la mozzarella. Avvolgiamo il tutto e fermiamo con uno stuzzicadenti. Le zucchine possiamo si metterle all'interno che avvolgerle all'esterno dell'involtino.
Su una padella anti aderente mettiamo un filo d'olio e facciamo soffriggere la cipolla quindi aggiungiamo gli involtini (saliamo e pepiamo) e li cuociamo a fuoco vivo per circa 10-15 minuti e il gioco è fatto!!!

Sformatini alla ricotta con piselli e prosciutto crudo

Ingredienti per 6 cocotte:
100g ricotta
60g piselli già cotti (io ho usato quelli in scatola al naturale)
6 fette di prosciutto crudo
80g grana o parmigiano grattugiato
200 ml besciamella (io ci ho aggiunto un po' di noce moscata in più)
4 uova
sale q.b.
Procedimento:

Scaldare il forno a 180°. Mischiare la besciamella con 40g grana.
Sbattete in una terrina due uova intere e due tuorli con un pizzico di sale. Montare gli albumi a neve.
Aggiungere alle uova metà dei piselli, la ricotta, metà della salsa bianca ed il formaggio residuo. Quindi incorporare gli albumi.
Trasferite il composto in cocottine monoporzione, leggermente imburrate, adagiate sulla superficie una fetta di prosciutto, un cucchiaio di salsa bianca e un po' di piselli, fino ad esaurimento degli ingredienti.
Cuocere a 180° per 15 min. o finché gli sformati non saranno gonfi. Servire caldi, presentandoli nella cocotte oppure sformandoli, saranno gradevoli alla vista in entrambe le versioni!

Insalata di avocado e gamberi

Ingredienti per 2 persone
200 gr di gamberi
1 avocado maturo
2 cucchiai di maionese
1 cucchiaio di ketchup
1 cucchiaio di olio di oliva
succo di mezzo limone
maggiorana
sale
pepe

Preparazione
Sgusciare e pulire i gamberi. Saltarli 3-4 minuti in una padella antiaderente con un filo di olio di oliva.
Nel frattempo tagliare a metà l'avocado, scavare la polpa tenendo da parte la buccia.

Tagliare la polpa dell'avocado a pezzettini e metterla in una ciotola, aggiungendo poi i gamberi, il succo di limone, la maionese, il ketchup e la maggiorana. Salare e pepare. Riempire le due bucce con il composto così ottenuto.

insalata di ceci, avocado e spinaci

1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di grani di senape
1 cucchiaino di miele
2 cucchiai di aceto di vino rosso
1/4 di cucchiaino di peperoncino rosso tritato
2 cucchiai di olio di oliva
800 grammi di ceci in latta
1/2 cipolla, 1 limone, 40 grammi di nocciole
1 avocado maturo
prezzemolo fresco
60 grammi di baby spinaci
pomodori pachino
sale e pepe.

Mescolate l'aglio schiacciato, il sale e il pepe in modo da formare una pasta quindi aggiungete la senape, il miele, l'aceto di vino e il peperoncino continuando a mescolare per formare una salsina liscia e morbida; lavate i ceci sotto l'acqua corrente e lasciateli riscaldare per 1 minuto in acqua bollente quindi scolateli e metteteli in una ciotola dentro il lavandino riempito di acqua fredda in modo che si raffreddino immediatamente.

In un'altra ciotola mescolate i ceci, la cipolla finemente tagliata, il succo e la buccia grattata del limone, le nocciole, l'avocado (senza buccia esterna) e il prezzemolo; versate la salsina preparata prima e mescolate quindi al momento di servire aggiungete gli spinaci lavati e asciugati, i pomodori pachino tagliati a metà e, se necessario, versate pochissimo olio per rendere l'insalata più semplice da maneggiare.

Tempo di preparazione: 6 minuti

Variante: se non avete i grani, potete utilizzare la senape in crema calcolandone meno di mezzo cucchiaino perché il sapore è più forte .

Consiglio di riciclo: se l'insalata vi avanza non buttatela ma prendete due piadine e farcitele con l'insalata rimasta aggiungendo altri spinaci ed eventualmente feta. Scaldate in padella o nel forno caldo per circa 3 minuti e via

I gamberoni al sale....

Ingredienti:

10 mazzancolle

quasi un chilo di sale grosso

un limone

pepe bianco macinato al momento

olio evo

Preparazione:

accendere il forno a 240 °C

l'unica accortezza che vi raccomando è di togliere con attenzione tutto il filo intestinale da sotto il guscio

io ho usato uno stuzzicadenti, infilandolo sotto il guscio, prima tra testa e coda, e poi tra le scaglie...non è facilissimo ma il sapore dei gamberi vi ripagherà...

Dopo averli puliti bene, sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli, tamponando con carta da cucina...

Mettete metà del vostro sale in una piccola pirofila da forno...appoggiatevi i gamberoni e ricoprite con l'altra metà del sale.

Mettete i gamberoni nel forno (*che avrà ormai raggiunto la giusta temperatura*) per 5 minutini...poi aprite lo sportello del forno e lasciateli ancora 2 minutini...

Rompete la crosta di sale, mettete i gamberoni nel piatto insieme agli spicchi di limone e accompagnate con un pinzimonio di olio ed una macinata di pepe bianco...

tonno scottato in padella "alla jamie oliver"

ingredienti per due persone
2 spicchi d'aglio;
circa 6/7 pomodorini;
una manciata di olive denocciolate;
basilico fresco;
1 limone;
2 tranci di tonno (quello di J.O è tagliato trasversalmente..il mio pescivendolo deve avere qlc in contrario...boh..)
sale e pepe;
origano;
olio d'oliva;
4 acciughe.

-scaldare la padella a fuoco vivo nel fratt. affettare l'aglio, tagliare i pomodorini e le olive.- condire i tranci di tonno con sale pepe e origano-cuocere un minuto per lato e mettere da parte-nella stessa padella aggiungere un pò di olio d'oliva, aglio e olive e far cuocere un minuto
-mettere acciughe e pomodorini
-spruzzare con succo di mezzo limone (io quì non esagererei molto..)
-cuocere un altro minuto girando di tanto in tanto, prima di togliere la padella dal fuoco unire il basilico.
-a questo punto si dovrebbe unire l'altro mezzo limone..ma io ho evitato...
-distribuire nei piatti i pomodori e le olive e appoggiarci sopra i tranci di tonno.

straccetti di tacchino con anacardi e uvetta

Ingredienti (2 porzioni)

300 g petto di tacchino

50 g anacardi

50 g uvetta

farina qb

olio evo

sale

Fate ammollare per 10 minuti l'uvetta in acqua fredda. Nel frattempo tagliate la carne a striscioline sottili e passatela nella farina, in modo da ricoprirla uniformemente. Scaldate qualche cucchiaio di olio in una padella e fate rosolare il tacchino. Aggiungete l'uvetta scolate dall'acqua di ammollo e gli anacardi tritati grossolanamente. Proseguite la cottura per qualche minuto e servite ben caldo.

Pollo al limone

Ingredienti per 6 persone:

6 fettine di petto di pollo

farina q.b. per infarinare il pollo

3 limoni (le dosi variano anche in base ai gusti)

olio extravergine

sale a piacere

Preparazione:

Spremete 2 limoni e filtratene il succo, in modo da togliere gli eventuali semi. 2'

Battete le fettine per renderle più tenere e tagliatele a bocconcini di dimensioni a vostro piacere. 5'

In una padella mettete a scaldare un po' di olio. Nel frattempo passate i bocconcini di pollo nella farina. 4'

Fate cuocere i bocconcini infarinati qualche minuto per ogni lato e quando sono quasi cotti salate ed aggiungete il succo dei due limoni. 7'

Con il terzo limone ricavate delle fettine rotonde ed aggiungetele prima della fine della cottura, faranno da guarnizione al vostro veloce, ma raffinato secondo! 2'

Crepes di uova con sottilette e prosciutto

Ingredienti per 2 persone

2 uova

sale

pepe

olio extravergine d'oliva

sottilette

prosciutto cotto

sbatto le uova in un piattino e le salo e pepo..poi ungo una padellina con un po' d'olio e verso l'uovo..lascio cuocere e quando vedo che ormai il composto è quasi cotto aggiung prosciutto e sottilette, richiudo su se stesso, lascio cuocere per altri 5 minuti e il gioco è fatto

Scaloppe alla mediterranea

Ingredienti:

fettine di scamone;

fettine sottili di pomodoro;

fettine di Fontina;

sale e pepe;

foglie di basilico;

olio evo.

Preparazione:

Battere la carne; scottarla da un lato in una padella con un goccio d'olio. Girarla; salare, pepare, disporre le fettine di pomodoro (salatele leggermente in precedenza), le foglie di basilico ed il formaggio (fate attenzione all'ordine di disposizione). Coprite e cuocete finché il formaggio non sarà sciolto. Servite con broccoletti affogati. Tempo di preparazione degli ingredienti : 5 minuti. Tempo di cottura della carne: 7 minuti. Tempo totale: 12 minuti.

Straccetti di spada in semi di lino

Ingredienti:

2 fette di pesce spada
panatura ai semi di lino e sesamo
olio evo
sale e pepe q.b
salsa alle ortiche
Paté di pomodorini secchi ed olive

Preparazione:

Laviamo e nettiamo le fette di spada, tagliamole a tocchetti abbastanza grossi(ricordatevi che in cottura il pesce spada perde acqua e stringe un po').
Spennelliamo i tocchetti di spada con olio evo, quindi passiamoli nella panatura.
Se non abbiamo a disposizione la panatura da me utilizzata possiamo crearne di alternative,magare mescolando assieme pangrattato con origano e semi di sesamo.
Cuociamo il pesce in una padella bella calda, io aggiungo solo in secondo momento un filo d'olio, quando il pesce e 'ben rosolato da ambo i lati.
Regoliamo di sale e pepe.
Sistemiamo il pesce nei piatti, decoriamo a piacere, io ho affiancato al pesce due deliziose salsine, il pate' riprende il sapore mediterraneo del pesce spada, la salsa alle ortiche invece da un tocco di ulteriore freschezza al piatto!!

Pollo all’ananas

INGREDIENTI
6 fettine di petto di pollo
1 barattolo di ananas
2 cucchiai di salsa di soia
farina
sale, pepe e olio di semi q.b.

Tagliare a pezzetti il petto di pollo e infarinarlo (5 minuti)
Mettere l'olio di semi nel wok, aggiungere il pollo, il succo dell'ananas, salare, pepare e far cuocere per 10 minuti. Aggiungere l'ananas tagliato a dadini e 2 cucchiai di salsa di soia.
fatto !!!!

Involtini di maiale

Ingredienti:

10 fettine di maiale
10 fettine di speck
1 mozzarella
un pò di funghi trifolati
sale
olio

Preparazione:

Ho preso ciascuna fettina di maiale,
l'ho farcita con lo speck, un pò di mozzarella e un cucchiaino di funghi,
ho arrotolato e chiuso con uno stuzzicadente.
Ho messo in padella con un pò d'olio, di rosmarino e sale fatto rosolare una quindicina di minuti

Sandwitch di melanzane ...con sorpresa!

Ingredienti :

1 melanzana tonda (400gr)

4 fette di Speck

Provola a fettine (30 gr)

Farina

Pane grattugiato

1 uovo

pepe nero

sale

Stuzzicadenti!!!!

Olio per la frittura!!!

Preparazione:

Lavate la melanzana e tagliatela a fette, sottili ma non troppo. Tagliate a striscioline le fette di speck e fate lo stesso con la provola. In un una ciotola, sbattete l'uovo con il sale e il pepe nero.

Preparate 2 piatti piani, in uno mettete la farina e nell'altro il pane grattugiato.

INVOLTINI DI POLLO CON PANCETTA E SALVIA

INGREDIENTE

4-6 PETTI DI POLLO (DIPENDE DALLA LORO GRANDEZZA)
100 GR DI PANCETTA A FETTINE
4-6 FOGLIE DI SALVIA (UNA PER FETTINA DI POLLO)
OLIO D'OLIVA
UNO SPICCHIO D'AGLIO
MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO
SALE

PREPARAZIONE
BATTERE BENE LE FETTINE CON IL BATTICARNE E DISPORLE SUL PIANO DI LAVORO
DISPORRE SU OGNI FETTINA UNA FETTA DI PANCETTA, LA SALVIA SPEZZETTATA, E SPOLVERARE CON UN Pò DI SALE
CHIUDERE LE FETTINE DI POLLO ARROTOLANDOLE E LEGARLE CON SPAGO DA CUCINA
IN UNA PENTOLA METTERE A ROSOLARE LO SPICCHIO D'AGLIO NELL'OLIO E AGGIUNGERVI GLI INVOLTINI DI POLL
AGGIUNGERE MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO E LASCIAR SFUMARE, E CUOCERE A FUOCO BASSO PER SOLI 20 MINUTI FINO A COMPLETA COTTURA

filetto in salsa al basilico

400 gr filetto di maiale
4 fettine di pane in cassetta
salsa per bruschetta piccante di ciliegino
Mezzo bicchiere cognac
Basilico
Un pezzetto scorza limone
Olio evo, sale, pepe

Ho messo il filetto in una pirofila in forno a 180° per dieci minuti facendolo rosolare velocemente con l'olio girandolo spesso, ho regolato di sale e pepe e ho aggiunto il cognac, ho continuato la cottura per altri 15 minuti quindi l'ho tolta da forno, coperta con un foglio di alluminio e fatta riposare per 10 minuti. Ho preparato la salsa frullando il basilico con l'olio, il pezzetto di scorza di limone, sale e pepe. Ho servito la carne sopra la salsa al basilico, ho tostato le fettine di pane in cassetta e le ho servite con la salsa per bruschetta piccante di ciliegino

tortino di zucchine e tonno

300g zucchine

250 ml besciamella

200g tonno

150g mozzarella

tagliamo le zucchine a fettine e cuociamole in padella...una volta cotte componiamo il nostro tortino.al primo strato mettiamo le zucchine, sopra il tonno sgocciolato, mozzarella e poi di nuovo zucchine, tonno ecc...finiamo il nostro tortino con le zucchine e sopra mettiamo la besciamella. cuociamo a 200° per 10 minuti

facile no???è una ricetta buona, particolare e che si cucina in meno di 20 minuti.!

Insalata di pollo con maionese all'aceto balsamico

2 fette petto di pollo
3 cucchiai maionese con aceto balsamico
2 patate
2 carote
1 barattolo mais

Lessare le patate e tagliarle a dadini. Piastrare il pollo sulla griglia una decina di minuti e lasciarlo raffreddare. Affettare le carote a julienne e disporle sul piatto. Mettere attorno le patate e una manciata di mais. Tagliare a listarelle il pollo e disporlo al centro. Mettere ancora un pò di mais e completare con 3 cucchiai di maionese con aceto balsamico. Lasciare raffreddare completamente in frigo e servire freddo.

Filetti di merluzzo in crosta

Ingredienti:
filetti di merluzzo surgelati
1 rotolo di pasta sfoglia
isaporitore per pesce

Procedimento:
Tagliare la pasta sfoglia a spicchi. Su ciascuno spicchio adagiare il filetto di merluzzo, cospargerlo dell'insaporitore, avvolgere e chiudere l'involtino. Bucherellare la superficie con una forchetta. Disporre su di una teglia ricoperta da carta da forno e infornare a 200° per 20 minuti.

Sandwich Di Wurstel & Emmenthal

INGREDIENTI (per 4 persone):

4 wurstels
50 gr. di formaggio emmenthal
4 fettine di pancetta
Senape (a piacere)

Incidete i wurstels lungo la lunghezza, avendo cura che le due parti rimangano unite, e se volete spalmate l'interno di senape.

Tagliate a striscioline sottili il formaggio

Farcite i wurstels con il formaggio e arrotolateli con la fettina di pancetta in maniera che rimangano un pò chiusi.

Infornate a forno preriscaldato a 200° per 8/10 minuti.

Una volta pronti servite con un'insalatina e un pò di senape nel piatto.

carne salada

3 etti di carne salata

2 zucchine1 confezione di ALICI IN SALSA PICCANTE

Rucola

una manciata di noci

scaglie di pecorino

Ho distribuito le fettine di carne nel piatto da portata, le ho irrorate con la salsina delle alici, aggiunto la rucola, ho tagliato per il lungo le zucchine crude e condite anche loro con il sughetto, ho distributo le alici, le scaglie di pecorino ed infine aggiunto le noc

INSALATA DI CARCIOFI, FAVE E PECORINO

Ingredienti:

5 carciofi freschi
150 gr di fave fresche sgusciate
150 gr di pecorino sardo di media stagionatura
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
il succo di 2 limoni

La preparazione di questa insalata è veramente speedy e richiede non più di 20 minuti. Per prima cosa si porta a bollore l'acqua leggermente salata e vi si sbollentano le fave sgusciate, per una decina di minuti. Si scolano e si passano in acqua freddissima. Nel frattempo, dopo avere pulito i carciofi, togliendo le foglie esterne e mantenendo il cuore, li affettiamo sottili e mentre prepariamo la citronnette li lasciamo a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone.
In una ciotolina mescoliamo il succo di limone, il sale, il pepe e l'olio extravergine d'oliva, li misceliamo per bene e andiamo ad impiattare l'insalata. Sgocciolati i carciofi li sistemiamo in un piatto di portata, insieme alle fave e al pecorino che avremo precedentemente tagliato a fettine. Condiamo il tutto con la citronnette e portiamo in tavola. Noi abbiamo accompagnato l'insalata con delle fette di pane toscano bruschettato.

GIRELLE DI CARPACCIO AI CARCIOFI E CURRY

Per preparare queste girelle di carpaccio ci occorreranno:

fettine di carpaccio;
carciofi trifolati;
1 cucchiaino di curry;
olio e.v.o;
cipolla;
sale e pepe;
vino bianco;

Allora, stendiamo un foglio di pellicola sulla nostra base di lavoro e disponiamo ben allineate le fettine di carpaccio, in modo che si sormontino leggermente;
Tritiamo non troppo finemente i carciofi e stendiamoli sulle fettine di carpaccio
Aiutandosi con la pellicola arrotoliamo su se stesse le fettine di carpaccio, cercando di stringere e compattare bene il rotolo.
Avvolgerlo stretto con la pellicola e farlo riposare per qualche minuto.
Quindi affettare i rotoli a tocchetti e infilzarli delicatamente negli spiedini.
Scaldiamo un fondo d'olio su di un tegame capiente e rosoliamoci velocemente un po' di cipolla tritata finemente; aggiungiamoci gli spiedini in un unico strato, insaporiamo con il curry e portiamoli velocemente a cottura, sfumandoli con due dita di vino bianco.
Fatti, belli e pronti!
Fantastico come in poco tempo si riesca a preparare un piatto delizioso ed economico!

Con queste girelle super appetitose, partecipo a tre contest.

Tacchino alla paprika

INGREDIENTI (per 2 persone):
- 2 fette di fesa di tacchino
- sale e olio q.b.
- paprika dolce in polvere
- 6 cucchiaini di parmigiano grattuggiato
- aglio in polvere

Salare dai due lati le fette di tacchino, aromatizzare con l'aglio in polvere e far rosolare con un filo d'olio extra-vergine d'oliva in una padella antiaderente. Mentre la carne rosola, si mescolano in una ciotolina il parmigiano grattuggiato con un pò di paprika in polvere.
Quando la carne è pronta (dopo circa una decina di minuti), spegnere la fiamma, cospargere tutti i lati della fettina con il parmigiano aromatizzato, coprire con un coperchio un paio di minuti e mangerete delle fettine di tacchino stra-buone e originali...Tempo di preparazione? Circa un quarto d'ora!!!

cernia piccante in insalata e pomodori secchi

Ingredienti per 2 persone:
1 filetto cernia da gr 400
4-5 pomodorini ciliegia
5 pomodori secchi
insalata
olio evo, 1 spicchio aglio, 1 peperoncino rosso,
sale, coriandolo, pepe nero in grani.

Ho lavato i pomodorini e li ho tagliati a metà, ho tagliato il filetto di cernia. In una padella ho messo l'olio e l'aglio a soffriggere e il peperoncino, poi la cernia a quadratini cuocendo a fiamma bassa girando spesso, quindi ho unito i pomodori, sale, pepe nero, coriandolo (ormai lo metto quasi in tutti i piatti). Ho lavato l'insalata, tagliata, condita con olio e sale e l'ho messo nei piatti, ho aggiunto i pomodori secchi scolati. Ho fatto freddare la cernia e l'ho messa sopra all'insalata, ecco qua pronta la mia insalata di mare!!!

Trota con funghi a vapore

Ingredienti per 2 persone:
- 250gr circa di trota già pulita
- 250gr di funghi surgelati
- 1 limone
- 1 cucchiaino di prezzemolo surgelato
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- pentola a pressione

Preparazione:
In una piccola ciotola mischiate il succo di mezzo limone, il prezzemolo, l'olio e l'aceto.
Prendete la pentola a pressione e aggiungetele acqua prima che tocchi il livello del cestello; aggiungete il rimanente succo di limone (serve per togliere il cattivo odore del pesce).
Tagliate un pezzo di carta d'alluminio abbastanza grande. Posizione al centro la trota, posizionatele intorno i funghi.
Trasferite il tutto nel cestello e chiudete la carta di alluminio. Accendete il fuoco a fiamma alta, chiudete bene e subito la pentola a pressione; dal momento del sibilo contate 8-9 minuti e poi spegnete. Fate uscire tutta l'aria e solo dopo aprite il coperchio. Posizionate il cartoccio su di un piatto (sarà più pratico) Aprite il cartoccio; con l'aiuto di una forchetta e un cucchiaio togliete la colonna vertebrale e la pelle del pesce. Servite ancora caldo, su ogni piatto, il filetto della trota con accanto i funghi.

Consiglio:
I funghi che sono congelati toglieteli dal freezer un paio d'ore prima per farli scongelare; la stessa cosa per la trota.

Pollo al pomodoro

Ingredienti per 2 e 1/2:

300 gr di petto di pollo tagliato a cubetti

5 pomodori ramati (vecchietti!)

erbe di Provenza (secondo il vostro gusto)

2 cucchiai di olio

1 spicchio di aglio

sale

Affettate i pomodori e salateli. In una padella scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato, quindi aggiungete il pollo leggermente infarinato. Non appena il pollo comincia a dorare conditelo con le erbe di Provenza (io ho esagerato, perchè mi piacciono), togliete lo spicchio d'aglio e aggiungete i pomodori. Coprite e lasciate cuocere per 10 minuti (se necessario aggiungete un pò d'acqua). Togliete il coperchio e proseguite la cottura per un altro paio di minuti.

filetto di trota

il filetto di trota,

l'olio evo

la farina di riso

In un piatto metto un filo di olio evo, appoggio sopra la trota infarinata

Metto in microonde a 750 W per 2 minuti coperto. Passato il tempo giro il filetto e lo faccio cuocere per altri 2 minuti.
Prima di servire faccio riposare un minuto.

Pollo alla siciliana in agrodolce

Ingredienti:

- 300g di pollo
- 1 peperone rosso
- 10 olive nere
- mandorle a scaglie
- 3 cucchiai di farina
- 1 cucchiaio raso di capperi
- 50ml di vino bianco
- 3 cucchiai di aceto di vino bianco o di mele
- 1 cucchiaio di zucchero
- olio
- sale

Preparazione:

Tagliate il pollo a cubetti e infarinatelo. Scaldate un pò d'olio in una padella e dorate i pezzi di pollo e trasferiteli in un recipiente. Nella stessa padella cuocete i peperoni fatti a pezzetti, aggiungete un pò d'acqua se necessaria alla cottura. Aggiungete i capperi scolati e le olive tagliate a rotelline. Aggiungete il pollo e bagnatelo con l'agrodolce (aceto, vino e zucchero) e salate. Fate cuocere controllando che la salsa non si addensi troppo, in tal caso aggiungere un pò d'acqua. Servire caldo con le scaglie di mandorle.

Involtini di tacchino al philadelphia

Ingredienti:
x 4 petti di tacchino battute col batticarne
125 gr di philadelphia
2 zucchine grattugiate
4 fette di speck morbido
sale - pepe q.b.
il succo di 1 arancio
1 cucchiaino di fecola
olio EVO q.b.

Mescolare il philadelphia con le zucchine tritate, sale e pepe. Stendere le fette di carne e riempirle col composto di formaggio. Arrotolare la cane per formare gli involtini e ricoprirne ognuna con una fetta di speck. Chiudere gli involtini utilizzando uno stecchino di legno (che leverete prima di servire...o il galateo si arrabbia!!!!ih ih ih)...
In una padella versare un goccio d'olio e cuocere gli involtini, a metà cottura aggiungere il succo dell'arancio.
A fine cottura togliere gli involtini e tenerli in caldo avvolgendo il piatto con carta d'alluminio. Riprendere la padella con il sughino e se non si è rappreso aggiungere il cucchiaino di fecola.
Servire con verdure (nel mio caso ho cotto del radicchio tardivo al forno....fenomenale) ed irrorare col sughetto rappreso....

- angela fior di latte impanato
- Mirtilla straccetti di spada in semi di lino
- elisa gamberoni al sale
- the magic pie salmone al forno
- Sere scaloppe alla mediterranea
- Antonella tagliata rustica
- Martarella scaloppine di scamorza e speck
- Daniela fagottini di lonza ripieni
- Valentina involtini di maiale ripieni
- Ale pollo al limone
- Emanuela tortini di uova menta e ricotta salata
- luana cocotte di quinoa con merluzzo e prosciutto crudo
- ale insalata di cous cous con mele e formaggio
- mascia pollo all'ananas
- Mil involtini di tacchino al philadelphia
- Matematica e cucina filetti di gallinella al pomodoro
- mousse involtini di vitello
- la cucina di Irina pollo alla siciliana in agrodolce
- di buon gusto filetti di trota
- Eres tonno scottato in padella alla Jamie oliver
- sarah pollo ai peperoni
- letiziando mini hamburger
- cuocOlga trota con funghi al vapore
- sississima cernia piccante con iceberg e pomodorini
- selina tacchino alla paprika
- Barbara girelle di carpaccio ai carciofi
- stefania capati polpette di gallinella di mare
- sapori divini insalate di carciofi fave e pecorino
- vickyart insalatina light
- frogghina carne salada
- moni sandwich di wurstel e emmental
- micaela filetti di merluzzo in crosta
- Yaya crocchette di ceci
- sayuri insalata di pollo con maionese
- vickyart insalata di tacchino e funghi
- mammainpentola orata al forno con erbe profumate
- mon petit bistrot sfoglie di pane al sesamo e bresaola
- Vale caprese a modo mio
- fiordiloto involtini di carpaccio e rucola
- Cle sformatini alla ricotta con piselli e prosciutto crudo
- marty90 tortino di zucchine e tonno
- maetta bocconcini di pollo
- Elisabetta involtini con cuore filante
- me food insalata di avocado e gamberi
- Muffin e dintorni straccetti di tacchino con anacardi e uvetta
- eve insalata del sabato
- vale involtini di pollo con pancetta e salvia
- terry crepes di uova con sottilette
- sississima filetto in salsa al basilico
- veru insalata di ceci avocado e spinaci
- giorgia polpette al tonno