

## Orecchiette con le cime di rapa (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 g. di orecchiette  
4 filetti di acciugh  
600 g. di cime di rapa  
2 spicchi di aglio,  
mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe appena macinato.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione. A parte, mondate e lavate le cime di rapa, separando foglie e gambi dalla parte fiorita. Dopo circa 6 minuti di cottura delle orecchiette versate le foglie ed i gambi spezzettati. Dopo altri 6 minuti versate anche i fiori delle cime di rapa che avete separato. Nel frattempo, schiacciate con una forchetta i filetti di acciuga e fateli soffriggere nell'olio extravergine d'oliva insieme all'aglio, facendoli rosolare lentamente fin quando l'aglio non sarà dorato. Quando la verdura e le orecchiette saranno cotte, scolatele bene e versatele in una padella con il soffritto. Fate insaporire per alcuni minuti rimstando con molta cura. Servite il tutto ancora caldo.

## Orecchiette gamberi e zucchine (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di Orecchiette  
400-500 g. di gamberetti  
5 zucchine medio/piccole  
un abbondante ciuffo di prezzemolo  
500 g. di pomodori freschi  
mezzo peperoncino  
2 spicchi d'aglio  
olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.).

**Preparazione:** Mettete a friggere i due spicchi d'aglio in una padella non troppo larga con dell'olio. Nel frattempo tagliate le zucchine a sezioni sottili ( 3 – 5 mm ) e aggiungetele quando l'aglio sarà dorato. A parte scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli e puliteli. Quando le zucchine imbianchiscono, togliete l'aglio ed aggiungete i gamberetti sgusciati, i pomodori, sale, pepe e peperoncino, ed abbassate il fuoco fino ad ultimare la cottura. Versate la pasta in acqua bollente salata e scolatela dopo quindici minuti, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa. Saltellate la pasta con molta cura (1-2 min.) nella padella con la salsa, tritate il prezzemolo, aggiungetelo crudo e servite. Attenzione: se utilizzate gamberetti scongelati o precotti, aggiungeteli al sugo solo due o tre minuti prima di scolare la pasta.

## Orecchiette spinaci e pinoli (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di orecchiette  
250 gr. di crema di latte (quella fresca per la panna)  
500 gr. di spinaci già cotti o surgelati,  
1 peperoncino,  
1 bustina di pinoli (30 gr.)

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione. Mantenete gli spinaci al caldo, lasciando un po' dell'acqua di cottura.

Dopo 12 min. di cottura delle orecchiette scolatele, conservando un po' dell'acqua di cottura, e versate gli spinaci spezzettati, cuocendoli insieme per circa 4 min. Quando l'acqua degli spinaci si sarà in parte asciugata, aggiungete 2/3 della crema di latte, il peperoncino spezzettato e metà dei pinoli tritati finemente, facendo cuocere per 2 min. a fuoco moderato. Qualora si dovesse rapprendere troppo la crema di latte potete utilizzare l'acqua di cottura delle orecchiette messa da parte. Finire la cottura con la restante crema di latte e i pinoli non tritati. Quando la crema di latte sarà diventata cremosa, versate in una zuppiera e lasciate riposare 2/3 min., rimestando con cura.

## Orecchiette al vitello croccante (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di orecchiette  
400 gr. di polpa di pomodoro  
250 gr. di vitello macinato  
1 peperoncino  
2 foglie di alloro  
2 spicchi d'aglio,  
1/2 bicchiere di vino bianco  
olio extravergine d'oliva, sale e pepe appena macinato.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.).

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione.

Scaldare in una padella un po' d'olio, aggiungete i pomodori che dovranno cuocere a fuoco lento per circa 10/12 minuti, unendo a metà cottura il peperoncino.

Nel frattempo, fate soffriggere con dell'altro olio i due spicchi d'aglio, facendoli rosolare lentamente. Quando l'aglio sarà dorato, aggiungete il vitello macinato. A metà cottura aggiungete vino bianco, sale, pepe macinato e l'alloro, continuate la cottura fin quando il vino non sarà evaporato del tutto. Eliminate l'alloro ed i due spicchi d'aglio, portando a termine la cottura del vitello fin quando non diventerà croccante. A quel punto togliete il vitello dal fuoco ed eliminate l'olio di cottura in eccesso.

Scolate le orecchiette dopo circa 16 min., unitele al pomodoro messo da parte e fate cuocere per circa 2/3 minuti. Versate in una zuppiera e aggiungete il vitello croccante; lasciate riposare per 2/3 min., rimestando con cura.

## Orecchiette con salsiccia e zafferano (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 g di orecchiette  
una bustina di zafferano  
2 salsicce fresche (300 g circa)  
2 cucchiaini di passato denso di pomodoro  
40 g di pecorino grattugiato  
2 spicchi di aglio,  
vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.).

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione e aggiungete quasi tutta la bustina dello zafferano nell'acqua di cottura. Nel frattempo, fate soffriggere i due spicchi d'aglio facendoli rosolare, unite le salsicce spellate e sminuzzate e, a fuoco dolce, lasciate che la carne prenda colore, quindi, aggiungete del vino bianco e lasciatelo evaporare. Diluite lo zafferano rimasto in qualche cucchiaino di acqua calda e versatelo sulle salsicce, poi aggiungete il passato di pomodoro, diluito in un altro mestolo di acqua calda. Salate (poco), pepate e cuocete il sugo per qualche minuto a fiamma moderata. Scolate le orecchiette, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, conditeli subito con il pecorino, mescolando rapidamente, in modo che il formaggio si fonda al calore della pasta. Poi rovesciatevi sopra il sugo bollente, unite il tutto e rimescolate con molta cura.

## Orecchiette in salsa di tonno (per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di orecchiette  
400 gr. di polpa di pomodoro  
160 gr. di tonno sott'olio  
1 o 2 filetti d'acciuga  
50 gr. di burro  
ruchetta o rucola,  
2 spicchi d'aglio  
olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe appena macinato.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.).

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione. Rosolare con qualche cucchiaino di olio gli spicchi d'aglio, unire la polpa di pomodoro a filetti, salare, pepare e cuocere la salsa, a fiamma moderata, fin quando sarà ben ristretta.

Mettere il burro in una ciotola, unirvi i filetti di acciuga pestati e lavorarlo a crema con un cucchiaino di legno.

Far rosolare in un altro tegame il tonno sminuzzato con poco olio, mescolarlo alla salsa di pomodoro, aggiungere anche il burro d'acciuga e lasciar insaporire il tutto per qualche minuto.

Scolate la pasta dopo circa 18 min., conservando un po' dell'acqua di cottura, versate in una zuppiera e conditela con la salsa (L'acqua di cottura delle orecchiette messa da parte vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa). e cospargerla con il prezzemolo tritato; aggiungete la ruchetta o rucola; lasciate riposare per 2-3 min., rimessando con cura.

## **Insalata fredda di pasta (per 5 pers.)**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di orecchiette

2 pomodori grandi da insalata

1/2 peperone giallo

50 gr. di olive nere snocciolate

150 gr. di mozzarella a cubetti

1 ciuffetto di basilico

olio extra vergine di oliva, un pizzico di origano e sale quanto basta.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 18 min.).

**Preparazione:** Scolate le orecchiette dopo 18 min. di cottura e passatele sotto un getto di acqua fredda per fermare la cottura. Aspettate che la pasta si raffreddi e mettetela in frigo 10 min. dopo averla mescolata con un po' di olio. In una grande ciotola a parte fate insaporire gli ortaggi tagliati a pezzetti insieme alle olive e ad un trito di basilico, la mozzarella a cubetti, origano e sale, con una buona dose di olio. Prima di servire in tavola versate la pasta nella stessa ciotola e mescolate bene.

## **Fricelli al profumo di menta (per 5 pers.)**

---

### **Ingredienti:**

500 g di fricelli

4 zucchine bianche

250 ml di crema di latte (quella fresca per fare la panna)

dei ciuffetti di menta (quella romana)

burro, olio extra vergine di oliva aromatizzato al peperoncino, sale q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione. Nel frattempo, fate lessare le zucchine tagliate a listarelle abbastanza fini, in pochissima acqua salata, lasciandone metà per la guarnizione finale. Prendete una padella, fate sciogliere il burro e versate le rimanenti zucchine facendone un composto con la crema di latte. Quando il tutto diventerà omogeneo, aggiungete delle foglioline di menta (non tutte, le più belle serviranno per guarnizione), e togliete dal fuoco. Scolate i fricelli, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, versateli nel tegame con il condimento e riportate il tutto sulla fiamma per pochi attimi (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà). Servite nei piatti aggiungendo sopra la pasta le zucchine rimaste, le foglioline di menta e, a piacere, conditele con l'olio aromatizzato al peperoncino.

## **Fricelli broccoletti e salmone (per 5 pers.)**

---

### **Ingredienti:**

500 g di fricelli

4 patate non grandi

400 gr. di broccoletti

120 gr. di salmone in scatola al naturale

burro, timo, un ciuffo di prezzemolo, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione. Nel frattempo, mondate i broccoletti dividendoli a cimette, pelate le patate tagliandole a cubetti. Dopo circa 6 minuti, proseguite la cottura della pasta unendo le patate e i broccoletti puliti. Fate soffriggere in un tegame il burro profumandolo con qualche rametto di timo ed insaporitevi per un paio di minuti il salmone, sgocciolato e spezzettato. Scolate i fricelli, conservando dell'acqua che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, versateli nel tegame con il condimento e riportate il tutto sulla fiamma per pochi attimi (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà). Servite nei piatti e spolverate con del prezzemolo tritato.

## **Fricelli con rucola e calamaretti (per 5 pers.)**

---

**Ingredienti:**

500 g di fricelli

500 g. di calamaretti

4 patate non grandi

dei ciuffetti di rucola

2 spicchi d'aglio

olio extra vergine di oliva, sale e pepe bianco in grani q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione. Nel frattempo, fate lessare le patate versandole in acqua fredda con la buccia e, una volta cotte, tagliatele a cubetti. Lavate la rucola, scolatela e tagliuzzatela grossolanamente. Pulite e lavate i calamaretti eviscerandoli e privandoli di becco, occhi e parte cartilaginosa e tagliateli a pezzetti. Fate dorare i due spicchi d'aglio, quindi aggiungete i calamaretti facendoli stufare a fuoco vivo per un minuto; aggiungete la rucola e dopo altri 2 minuti, i cubetti di patata. Scolate i fricelli, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, versateli nel tegame con il condimento e riportate il tutto sulla fiamma per pochi attimi (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà). Aggiungete una generosa macinata di pepe bianco e servite subito.

## **Fricelli ai quattro formaggi (per 5 pers.).**

---

**Ingredienti:**

500 gr. di fricelli

50 gr. di fontina

50 gr. di emmenthal

30 gr. di gorgonzola

50 gr. di grana grattugiato,

latte parzialmente scremato

cucchiaio di farina 00

1 noce di burro

un ciuffo di prezzemolo tritato, noce moscata q.b, sale e pepe nero q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Tagliate a cubetti la fontina, l'emmenthal e con la forchetta schiacciate il gorgonzola. Contemporaneamente, in una casseruola, fate fondere il burro, aggiungete del latte e versate la farina lentamente per evitare i grumi. Incorporate i vari tipi di formaggio, escluso un po' di grana. Cuocete a fuoco dolcissimo (o a bagnomaria, ancora meglio) per ottenere una crema liscia; profumatela con una grattugiata di noce moscata. Scolate i fricelli dopo circa 16 min., unite alla pasta caldissima la crema di formaggio, il prezzemolo tritato,

mescolate e versate nel tegame. Cospargete con il pepe, aggiungete a piacere del formaggio grana grattugiato e fate saltellare velocemente riportando il tutto sulla fiamma per pochi attimi, rimescolando con molta cura. Se si dovesse rapprendere troppo la salsa aggiungete del latte tiepido (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà).

### **Fricelli al pesto (per 5 pers.).**

---

**Ingredienti:**

500 gr. di fricelli

50 gr. di basilico,

70 gr. di pecorino grattugiato,

50 gr. di parmigiano grattugiato

tre spicchi di aglio

30 gr. di pinoli

200 gr. di patate già lessate

250 g di fagiolini già lessati

un bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione. A parte mantenete in caldo i fagiolini e le patate.

Mettere nel mortaio il basilico l'aglio ed i pinoli e un pizzico di sale, pestare bene aggiungendo, a poco a poco, metà del pecorino ed il parmigiano; incorporare infine, adagio e sempre mescolando, l'olio.

Scolate i fricelli dopo circa 18 min., conservando un po' dell'acqua di cottura, versatele in una zuppiera cospargendole con il rimanente pecorino e due cucchiaini dell'acqua di cottura, condirle con il pesto e rimescolare. (L'acqua di cottura dei fricelli messa da parte vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo il pesto). Aggiungete le patate ed i fagiolini lessi, lasciate riposare per 2/3 min., rimestando con cura.

### **Fricelli con salsiccia e zafferano (per 5 pers.).**

---

**Ingredienti:**

500 g di fricelli

una bustina di zafferano

2 salsicce fresche (300 g circa)

2 cucchiaini di passato denso di pomodoro

40 g di pecorino grattugiato

2 spicchi di aglio

vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione e aggiungete quasi tutta la bustina dello zafferano nell'acqua di cottura. Nel frattempo, fate soffriggere i due spicchi d'aglio facendoli rosolare, unite le salsicce spellate e sminuzzate e, a fuoco dolce, lasciate che la carne prenda colore, quindi, aggiungete del vino bianco e lasciatelo evaporare. Diluite lo zafferano rimasto in qualche cucchiaino di acqua calda e

versatelo sulle salsicce, poi aggiungete il passato di pomodoro, diluito in un altro mestolo di acqua calda. Salate (poco), pepate e cuocete il sugo per qualche minuto a fiamma moderata. Scolate i fricelli, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, conditeli subito con il pecorino, mescolando rapidamente, in modo che il formaggio si fonda al calore della pasta. Poi rovesciatevi sopra il sugo bollente, unite il tutto e rimescolate con molta cura.

## **Fricelli all'erba cipollina (per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti:**

500 g di fricelli

80 gr. di erba cipollina

50 gr. di grana

1 cucchiaio di pinoli

200 gr. di ricotta

olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e versate i fricelli qualche istante prima dell'ebollizione. Nel frattempo, passate al frullatore l'erba cipollina, i pinoli, il grana, il sale e l'olio. Mettete il composto in una terrina da fuoco, aggiungete la ricotta e stemperate delicatamente unendo dell'acqua di cottura. Scolate i fricelli, conservando dell'acqua che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, versateli nella terrina con il condimento e riportate il tutto sulla fiamma per pochi attimi, (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà). Togliete dal fuoco e fate raffreddare mescolando delicatamente, servite nei piatti aggiungendo a piacere del pepe.

## **Cavatelli fagioli e cozze (per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti:**

400 g di cavatelli

400 gr. di cozze(fresche o surgelate)

650 gr. di fagioli rossi (da ammollare) o due scatole da 400 gr.,

olio extra vergine di oliva,

concentrato di pomodoro

aglio, cipolla scalogno, alloro, timo, sale e peperoncino q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Fate cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata, scolateli dopo 14 minuti tenendoli da parte dopo averli rimescolati con un cucchiaio d'olio. Lessate i fagioli già ammollati, in acqua con alloro, aglio e scalogno; a fine cottura, passatene 1/3 con il passaverdura, gli altri teneteli da parte. Lavate le cozze e privatele delle barbe. Fate dorare in un tegame capiente la cipolla tagliata ad anelli sottili e l'aglio, eliminandolo a cottura ultimata. Unite le cozze facendole aprire a fuoco vivo per 3 minuti, mettendone da parte tre per portata, per decorare. Versate il purè di fagioli in una pentola di ceramica, aggiungendo dell'acqua ed un cucchiaio di pomodoro concentrato, sale, timo, peperoncino a piacere e un filo d'olio. Portate ad ebollizione, aggiungete i cavatelli ed i fagioli rimasti, cuocendo a fuoco lento in modo che il composto risulti fluido ed omogeneo e unite le cozze sgusciate. A cottura ultimata, servite nei piatti decorando con le cozze ed un filo d'olio extra vergine.

## **Pasta e fagioli (per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti**

300 g di cavatelli

300 gr. di fagioli rossi (da ammollare) o due scatole da 400 gr

120 gr. di cotenna di maiale

concentrato di pomodoro

una crosta di formaggio parmigiano

aglio, carota, sedano, cipolla, scalogno, rosmarino, alloro, timo,

olio extra vergine di oliva, sale, peperoncino e/o pepe nero q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Lessate i cavatelli per 15 minuti in acqua salata, scolateli tenendoli da parte con un cucchiaio d'olio. Lavate la cotenna di maiale e dopo averla raschiata, scottatela in acqua bollente. La sera prima ammollate i fagioli in acqua fredda con alloro, aglio e scalogno. Lessate i fagioli, la cotenna intera, la crosta di formaggio ben raschiata e lavata, una cipolla, una carota, un gambo di sedano. A fine cottura, tagliate a pezzi la cotenna e la crosta di formaggio così che ne tocchi un pezzetto ad ogni commensale (Invece della cotenna potete usare un osso di prosciutto). Passate 1/3 dei fagioli con il passaverdura, gli altri teneteli da parte. Versate il purè di fagioli in una pentola di ceramica, aggiungendo dell'acqua di cottura della pasta ed un cucchiaio di pomodoro concentrato, sale, timo, peperoncino e/o pepe a piacere e un filo d'olio. Portate ad ebollizione, aggiungete i cavatelli ed i fagioli rimasti, cuocendo a fuoco lento in modo che il composto risulti fluido ed omogeneo, servite nei piatti con un filo d'olio extra vergine a crudo.

## **Cavatelli Pesce Spada e Zucchine (per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di Cavatelli

250 g. di pescespada

5 zucchine medio/piccol3

6/7 pomodorini pachino

mezzo peperoncino

2 spicchi d'aglio

olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Mettete a friggere i due spicchi d'aglio in una padella non troppo larga, con dell'olio. Nel frattempo tagliate le zucchine a sezioni sottili ( 3 – 5 mm ) e aggiungetele quando l'aglio sarà dorato. con del peperoncino a piacere. Quando le zucchine imbiondiscono, togliete l'aglio ed aggiungete il pesce tagliato a cubetti. Quando è rosolato il tutto bagnare con la vodka, far evaporare, unire i pomodorini, basilico e un po' acqua di cottura della pasta, ed abbassate il fuoco fino ad ultimare la cottura. Versate la pasta in acqua bollente salata e scolatela dopo 16 minuti, conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa. Saltellate la pasta con molta cura (1-2 min.) nella padella con la salsa, tritate il prezzemolo, aggiungetelo crudo e servite. Attenzione: se utilizzate pesce spada scongelati o precotti, aggiungeteli al sugo solo due o tre minuti prima di scolare la pasta.



## **Cavatelli al profumo di mare (per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di cavatelli

1 kg. di cozze

1 kg. di vongole veraci

3 pomodori perini o 300 g. di pomodori pachino

2 spicchi d'aglio

un ciuffo di prezzemolo, un peperoncino piccante, olio extra vergine di oliva - sale e pepe q.b.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Lavate accuratamente i molluschi e separatamente, fateli aprire a fuoco vivo. Estrateli dal guscio, tranne qualcuno che userete per decorare il piatto. A parte, pelate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo, spezzettate il peperoncino e unite il tutto in una zuppiera. Condite con olio, sale e pepe nero appena macinato. Scolate i cavatelli ( 16-18 min.) e passateli sotto un getto di acqua fredda per fermare la cottura. Aspettate che la pasta si raffreddi e mettetela in frigo 10 min. dopo averla mescolata con un cucchiaino di olio. Versate i cavatelli nella zuppiera con il condimento e mescolate bene. Lasciate insaporire almeno un'ora e, prima di servire, guarnite con i molluschi non sgusciati e le foglioline di prezzemolo.

## **Cavatelli alla zucca ( per 5 pers.).**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di cavatelli

750 gr di zucca gialla

70 gr. di burro

50 gr. di parmigiano

noce moscata

latte parzialmente scremato

brodo leggero di dado

rosmarino, salvia, un ciuffo di prezzemolo tritato sale e pepe nero q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Prendete la zucca gialla, privatela della scorza, dei semi e tagliatela a pezzetti non troppo grossi. Riscaldare il burro a fuoco basso in una padella larga (il burro non deve schiumare ma solo sciogliersi). Versate la zucca nel tegame facendola rosolare, unite il rosmarino e qualche foglia di salvia. Quando sarà rosolata coprite con del brodo e durante la cottura, mescolate bene col cucchiaino di legno in modo da ottenere una specie di purea, profumandola con una grattugiata di noce moscata. Scolate i cavatelli dopo circa 16-18 min., e fate saltellare il tutto sulla fiamma per pochi attimi, rimescolando con molta cura. Aggiungete a piacere del pepe appena macinato e del grana grattugiato. Se si dovesse rapprendere troppo la salsa versate del latte tiepido (la pasta deve risultare abbastanza fluida, perché freddandosi si rapprenderà). Spolverate con del prezzemolo tritato e servite.

## Capunti pomodoro e cipolla freschi (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti  
400g. di pomodori pelati  
2 pomodori grandi da insalata  
1 o 2 cipolle fresche  
1 ciuffetto di basilico  
1/2 mazzetto di rucola (75 g)  
1 cuore di sedano (150 g)  
1 cetriolo (200 g)  
2 o 3 cucchiaini di capperi in salamoia  
sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Scolate i capunti dopo 18 min. di cottura e passateli sotto un getto di acqua fredda per fermare la cottura. Aspettate che la pasta si raffreddi e mettetela in frigo 10 min. dopo averla mescolata con un cucchiaino di olio. Preparate le verdure. Sbucciate il cetriolo, sciacquatelo, tagliatelo a dadini di 1/2 cm e cospargetelo di sale, perché perda l'acqua. Spellate la cipolla, togliete al sedano base e filamenti duri e lavateli. Pulite il pomodoro da insalata, il basilico e la rucola. Tagliate il pomodoro da insalata a cubetti di 1 cm, affettate la cipolla ad anelli sottili, il sedano a tocchetti piccoli, spezzettate basilico e rucola. Passate al passaverdura col disco a fori grandi, i pomodori pelati. In un'insalatiera, unite alla pasta fredda le verdure e il passato, i capperi, condite il tutto con olio extra vergine di oliva, sale e pepe a piacere.

## Capunti alla messinese (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti  
250 gr. di pescespada  
400 gr. passata verace di pomodoro  
50 gr. di caciocavallo  
100 g. di olive nere  
1 cucchiaino raso di capperi in salamoia  
2 spicchi d'aglio,  
un ciuffo di prezzemolo tritato, 10 foglie di basilico, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Lavate il pescespada e tagliatelo a cubetti. Fate rosolare in un tegame l'aglio affettato a velo; quando sarà dorato aggiungete il pescespada, i capperi e le olive spezzettate. Prima che si asciughi del tutto spruzzatelo con del vino rosso, facendolo evaporare a fuoco lentissimo; a questo punto aggiungete il pomodoro, 2 foglie di basilico e continuate a cuocere per 10 min.. Lessate i capunti in abbondante acqua bollente e salata, scolateli dopo circa 16 min. conservando un po' dell'acqua di cottura, che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa. Versate la pasta nella padella con il pescespada e saltellatela per un minuto facendo attenzione che rimanga fluida, aggiungete il caciocavallo tagliato a dadini, il prezzemolo tritato, 2-3 foglie di basilico e l'olio. Prima di servire spolverizzate con del pepe e guarnite con le foglie di basilico rimaste.

## Capunti alle verze ( per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti

400 gr. di pomodori pelati

200 gr. di verza

200 gr. carne di manzo macinata

una cipolla rossa

la punta di un cucchiaino di estratto di carne

un cucchiaino raso di Maizena (o di dado in polvere)

1/2 bicchiere di vino rosso

gr. 50 parmigiano

uno spicchio d'aglio

3 foglie di salvia,

un pizzico di rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Lavate la verza, asciugatela e tagliatela a listarelle finissime. Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire in metà dell'olio, unite la carne e, dopo che si sarà rosolata leggermente, bagnatela con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete la verza, fatela insaporire per qualche istante, e incorporate i pomodori spezzettati grossolanamente. Mescolate e versate due mestoli di acqua fredda nella quale avrete diluito la Maizena (o il dado in polvere) e l'estratto di carne. Insaporite con pepe macinato fresco e con un trito di salvia, rosmarino e aglio. Continuate la cottura, a fuoco lento e a pentola semicoperta per un'oretta, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Scolate i capunti dopo circa 18 min. di cottura e versateli in una zuppiera. Conditele con l'olio rimasto e poi con la salsa di verze. Mescolate con cura, spolverizzate con il formaggio grattugiato e servite subito.

## Capunti alla salsa di peperoni (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti

3 peperoni grandi: 1 rosso, 1 verde, 1 giallo

500 gr di salsa di pomodoro o una scatola di pelati

6 filetti d'acciuga sott'olio

1 cipolla rossa

20 foglie di basilico

olio extra vergine di oliva, sale q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Fate imbiondire la cipolla nell'olio a fuoco lento. Dopo 5-10 minuti unite i peperoni puliti e tagliati a striscioline sottili. Lasciateli cuocere a fuoco vivace per circa 10-15 min., quindi aggiungete i pomodori e le acciughe sminuzzate. Continuate la cottura per altri 10 minuti, nel frattempo buttate i capunti in acqua bollente salata e scolateli dopo circa 18 min., conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo il condimento. Aggiungete il sale e le foglie di basilico alla salsa togliendola dal fuoco, mescolate velocemente e versate il condimento in una zuppiera, aggiungendo un filo d'olio di oliva fino ad ottenere un composto fluido al punto giusto. Unite i capunti cotti a parte ed aggiungete volendo, dell'olio crudo.

## Capunti sfiziosi ( per 5 pers.)

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti

500 gr melanzane

400 gr. pomodori pelati

una cipolla rossa grande

un mazzo di prezzemolo tritato, 6 - 7 foglie di basilico, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Tagliate le melanzane a dadini, salatele (poco) e lasciatele riposare in uno scolapasta con un peso sopra, finché non avranno spurgato la loro acqua amarognola, quindi asciugatele e mettetele in una casseruola con la cipolla affettata ad anelli sottili, ed i pelati spezzettati. Fate stufare per circa 10 minuti a pentola coperta e a fiamma bassissima. Scoperchiate, finite di salare e alzate la fiamma per far addensare leggermente il sugo (deve rimanere fluido), rimescolando di tanto in tanto. Lessate i capunti in abbondante acqua bollente e salata, scolateli dopo circa 16 min. e versateli nella padella delle melanzane. Saltellate il tutto per 2 minuti, aggiungendo all'ultimo momento il prezzemolo tritato, 2-3 foglie di basilico e l'olio. Prima di servire spolverizzate con del pepe e guarnite con le foglie di basilico rimaste.

## Capunti al cavolfiore (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti

1 cavolfiore piccolo (750 g circa)

60 g di burro

timo fresco o secco

2 spicchi d'aglio ½ peperoncino

pangrattato, salvia fresca tritata o secca, sale e pepe nero q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Prendete il cavolfiore, tagliatelo a piccoli pezzi e lasciatelo a mollo con acqua e aceto per 30 min.(così attenuate l'odore sgradevole della cottura). Scolate il cavolfiore, lavatelo di nuovo per eliminare l'aceto e asciugatelo. Riscaldare metà del burro a fuoco basso in una padella larga, (il burro non deve schiumare ma solo sciogliersi) e fate appassire l'aglio. Versate il cavolfiore nel tegame, facendolo rosolare per 4 minuti. Eliminate l'aglio e condite con sale e timo, abbassate la fiamma, aggiungete ½ peperoncino e continuate la cottura per 6-8 minuti, sino a quando il cavolfiore non diventi dorato. Scolate i capunti dopo 16 min. di cottura e unite la pasta con il condimento nella padella, facendola saltellare con molta cura per circa 1-2 minuti aggiungendo il burro rimasto. Versate nei piatti e spolverateli con salvia, pepe macinato al momento e poi per ultimo con il pangrattato.

## Capunti con salsiccia e verdura (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di capunti,  
150 gr. di salsiccia fresca  
400 gr. di pomodori pelati  
una cipolla rossa piccola  
1 ciuffetto di basilico  
1 cuore di sedano pulito da base e filamenti duri (150 g)  
una zucchina (200 g)  
un peperone giallo maturo  
una carota  
una patata media  
1 peperoncino, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 18/20 minuti circa (se mantecata o saltellata da 15 a 16 min.)

**Preparazione:** Fate dorare la cipolla affettata ad anelli sottili in poco olio facendola appassire. A questo punto aggiungete la salsiccia sbriciolata ed il peperoncino; quando sarà quasi cotta spruzzate con del vino bianco facendolo evaporare a fuoco lento. Quando il vino sarà evaporato del tutto, eliminate l'olio di cottura della salsiccia ormai troppo grasso, aggiungete tutte le verdure tritate finemente, il ciuffetto di basilico spezzettato con le mani, e rinnovate il condimento con due cucchiaini d'olio. Lasciate rosolare per 5 minuti e unite i pomodori schiacciati con una forchetta. Salate e fate cuocere a fiamma bassa per circa un'ora. Scolate i capunti dopo 16 min di cottura e unite la pasta con il condimento nella padella, facendola saltellare per circa 1-2 minuti. Versate il tutto nella zuppiera agghiungendo a crudo dell'olio extra vergine di oliva.

## Trofie con salsa di noci (per 5 pers.).

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di trofie  
300 gr. di gherigli di noci  
3 spicchi d'aglio  
3 cucchiaini di mollica di pane  
olio extra vergine di oliva, latte, maggiorana e sale q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 12 minuti circa (se mantecata o saltellata da 10 min.).

**Preparazione:** Sbollentate i gherigli di noce, per poterli pelare (le pellicine esterne hanno un gusto amaro, spiacevole). Bagnate nel latte la mollica di pane e poi strizzatela ben bene. Iniziate a pestare nel mortaio le noci, aggiungendo man mano l'aglio, la mollica di pane, la maggiorana e, da ultimo un pizzico di sale. Pestate con tecnica accorta: non calando giù di forza il pestello, ma usandolo per pressare, con movimento rotatorio contro le pareti del mortaio. Fermatevi quando vi accorgete che dall'impasto affiora l'olio delle noci; versate il miscuglio in una zuppiera e aggiungete un filo d'olio di oliva, fino ad ottenere una salsa fluida al punto giusto.

Scolate le trofie dopo circa 10 min., conservando un po' dell'acqua di cottura che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa, unite il tutto e rimescolate con molta cura.

## **Trofie olive e grana ( per 5 pers.)**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di trofie  
15 foglie di basilico  
2 spicchi d'aglio  
gr. 50 pecorino o grana grattugiato  
gr. 60 ricotta  
una decina di olive nere  
un mazzo di prezzemolo tritato  
un pomodoro da insalata maturo  
olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b..

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 12 minuti circa (se mantecata o saltellata da 10 min.).

**Preparazione:** Con basilico, aglio, pecorino o grana grattugiato, la polpa delle olive snocciolate e tagliate a pezzettini, sale e dell'olio fate un pesto normale; poi in una terrina, unitelo alla ricotta fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungendo un filo d'olio di oliva per rendere la salsa fluida, mescolando il tutto per un minuto. Prendete il pomodoro da insalata maturo, lavatelo pulitelo di tutti i semi e tagliatelo a cubetti. Lessate le trofie in abbondante acqua bollente e poco salata, scolatele dopo circa 10 min. conservando un po' dell'acqua di cottura, che vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo la salsa. Versate la pasta bollente in una zuppiera con il preparato, aggiustate di sale se occorre (il formaggio è molto saporito), aggiungendo alla fine il prezzemolo tritato, il pomodoro a cubetti e 2-3 foglie di basilico. Prima di servire spolverizzate con del pepe e guarnite con le foglie di basilico rimaste.

## **Trofie con ricotta e rucola (per 5 pers.)**

---

**Ingredienti:** 500 gr. di Trofie, 100 g di rucola freschissima, 400 g di ricotta fresca di pecora, latte, sale e pepe q.b.

**Consigli per la cottura:** versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.

**Tempo di cottura:** 12 minuti circa (se mantecata o saltellata da 10 min.).

**Preparazione:** Mettete in una pentola dell'acqua poco salata portandola ad ebollizione e versate le trofie. A parte lavate bene la rucola tritandola finemente, schiacciate in una ciotola la ricotta, insaporitela con il sale, mescolatevi dei cucchiari di acqua calda fino ad ottenere una salsa compatta. Versate il miscuglio in una zuppiera e aggiungete del latte tiepido finché il composto non diventa omogeneo e leggermente liquido. Scolate le trofie dopo circa 12 min., ed amalgamate il tutto, aggiungete quasi tutta la rucola tritata (se si dovesse rapprendere troppo la salsa, aggiungete un po' di latte), rimescolando con molta cura. Prima di servire spolverizzate con del pepe e guarnite con la rucola lasciata da parte.

## **Trofie al pesto (per 5 pers.)**

---

### **Ingredienti:**

500 gr. di trofie  
mezzo etto di basilico  
70 grammi di pecorino grattugiato  
50 grammi di parmigiano grattugiato  
tre spicchi di aglio  
30 gr. di pinoli  
200 gr. di patate già lessate  
250 g di fagiolini già lessati

*un bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale.*

**Consigli per la cottura:** *versare il prodotto in abbondante acqua salata qualche istante prima dell'ebollizione.*

**Tempo di cottura:** *12 minuti circa (se mantecata o saltellata da 10 min.).*

**Preparazione:** Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, versate le orecchiette qualche istante prima dell'ebollizione. A parte mantenete in caldo i fagiolini e le patate.

Mettere nel mortaio il basilico l'aglio ed i pinoli e un pizzico di sale, pestare bene aggiungendo, a poco a poco, metà del pecorino ed il parmigiano; incorporare infine, adagio e sempre mescolando, l'olio.

Scolate le trofie dopo circa 10 min., conservando un po' dell'acqua di cottura, versatele in una zuppiera cospargendole con il rimanente pecorino e due cucchiari dell'acqua di cottura, condirle con il pesto e rimescolare, (L'acqua di cottura delle orecchiette messa da parte vi potrà servire qualora si dovesse rapprendere troppo il pesto). Aggiungete le patate ed i fagiolini lessi, lasciate riposare per 2/3 min., rimestando con cura.