

ALDO GIANNINI  
CUCINA ITALIANA  
PASTA



Aldo Giannini  
La CUCINA ITALIANA  
P A S T A  
Copyright 2014 by SATIS  
Versione 1.0

ALDO GIANNINI

La CUCINA  
ITALIANA  
PASTA

satis

Ma,  
la vita  
senza pasta  
si può  
neanche  
immaginare?

Bigoli in salsa  
Bucatini all'amatriciana  
Bucatini alla gricia  
Bucatini attorcigliati alle verdure  
Busiate al ragù di tonno  
Cannelloni  
Cannelloni alla sorrentina  
Cannelloni di pollo  
Crioli con le noci  
Frittata di maccheroni  
Frittata di scammaro  
Fusilli con calamaretti e peperoncino  
I malloreddus alla campidanese  
Insalata di pasta  
Lagane e ciciari  
    (pasta ai ceci)  
Lagane e fagioli  
Lasagne  
Linguine al nero di seppia  
Maccheroncini alla verza  
Maccheroni alla chitarra  
Maccheroni all'uovo pazzo  
Maltagliati ai carciofi  
Paglia e fieno (ai funghi e piselli)  
Pappardelle al sugo di coniglio  
Pappardelle profumate  
Pasta agli asparagi  
Pasta agli scampi  
Pasta ai broccoli  
Pasta ai calamari  
Pasta ai calamari con pomodoro  
Pasta ai capperi  
Pasta ai carciofi  
Pasta ai cavolini di Bruxelles  
Pasta ai ceci  
Pasta ai cipollotti  
Pasta ai fagioli  
Pasta ai fagiolini  
Pasta ai fegatini di pollo  
Pasta ai finocchi  
Pasta ai fiori di zucca

Pasta ai frutti di mare

(pasta alla pescatora,  
pasta di mare)

Pasta ai funghi

Pasta ai gamberi

Pasta ai gamberi con zucchine

Pasta al gorgonzola

Pasta ai mille sapori

Pasta ai peperoni

Pasta ai peperoni con pomodoro e cipolla

Pasta ai peperoni con aglio e basilico

Pasta ai pinoli

Pasta ai pinoli e rosmarino

Pasta ai pinoli e uva passa

Pasta ai piselli

Pasta ai polpi

Pasta ai porri

Pasta ai quattro formaggi

Pasta ai spinaci

Pasta al basilico

Pasta al burro e formaggio

(fetuccine Alfredo,  
fetuccine al triplo burro)

Pasta al cavolfiore

Pasta al cavolo capuccio rosso

Pasta al crudo

Pasta al formaggio

Pasta al forno

Pasta al limone

Pasta al mascarpone

Pasta al pesce bianco fritto

Pasta al pesce brasato

Pasta al pesce lessato

Pasta al pesto avvantaggiato

Pasta al pesto genovese

(pasta al pesto)

Pasta al pomodoro con acciughe sotto sale

Pasta al pomodoro con acciughe, capperi e  
olive

Pasta al pomodoro con basilico

Pasta al pomodoro con cipolla, sedano e  
carota

Pasta al pomodoro con melanzane e

peperoni

Pasta al pomodoro con noce moscata e  
rosmarino

Pasta al pomodoro con peperoncino

Pasta al pomodoro crudo

(pasta al pesto di pomodoro,  
pasta alla crudaiola,  
pasta alla checca)

Pasta al radicchio rosso

Pasta al ragù (alla bolognese)

Pasta al sugo di carne

Pasta al sugo di polpette

Pasta al tarassaco

Pasta al tonno fresco

Pasta al tonno sott'olio

Pasta al topinambur

Pasta al vino rosso

Pasta alla bottarga

Pasta alla campagnola

Pasta alla caprese

Pasta alla carbonara

(la carbonara)

Pasta alla carne con cannella

Pasta alla carne con carciofi

Pasta alla carne con funghi

Pasta alla carne con melanzane

Pasta alla carne con peperoni

Pasta alla carne con piselli

Pasta alla carne con zucchini

Pasta alla checca

Pasta alla cipolla

Pasta alla mozzarella

Pasta alla Norma

Pasta alla panna

Pasta alla pancetta

Pasta alla pastora

Pasta alla ricotta

Pasta alla rucola

Pasta alla svelta

Pasta alla tarantina

Pasta alla verza

Pasta alla zucca

Pasta all'aglio

(spaghetti aio e oio)

Pasta all'aglio con pangrattato

Pasta all'aglio con rosmarino

Pasta all'alloro

Pasta all'arrabbiata

(pasta piccante)

Pasta all'aragosta

Pasta all'arancia

Pasta all'erba cipollina

Pasta all'origano

Pasta alle acciughe fresche

Pasta alle acciughe sotto sale

Pasta alle carote

Pasta alle cime di rapa

Pasta alle cozze

Pasta alle fave

Pasta alle lenticchie

Pasta alle mandorle

Pasta alle melanzane

Pasta alle nocciole

Pasta alle noci

Pasta alle olive

Pasta alle ostriche

Pasta alle patate

Pasta alle patelle

Pasta alle prugne secche

Pasta alle sarde

Pasta alle sardine fresche

Pasta alle sardine sott'olio

Pasta alle seppie

Pasta alle uova fritte

Pasta alle verdure

Pasta alle verdure grigliate

Pasta alle vongole

Pasta alle zucchini

Pasta burro oro e salvia

(pasta alla salvia)

Pasta con baccalà

Pasta con brandy

Pasta con castagne

Pasta con cicoria

Pasta con granseola

Pasta con melone



Pasta con olive e capperi  
Pasta con pesto alla trapanese  
Pasta con pistacchi  
Pasta con polpettine fritte  
Pasta con pomodori secchi  
Pasta con ragù di salsiccia  
Pasta con salmone affumicato  
Pasta con salsa di pomodoro  
    (pasta al pomodoro)  
Pasta con salsa verde  
    (pasta alle erbe)  
Pasta con seppie e fave  
Pasta con seppie e piselli  
Pasta con sugo di selvaggina  
Pasta con zucchini e ricotta  
Pasta e broccoli  
Pasta mare e monti  
Pasta ripiena  
Pasta vino e uova  
Pasticcio  
Penne al mascarpone con tuorli d'uovo  
Pici all'aglione  
Pizzoccheri alla valtellinese  
Spaghetti aglio, olio e peperoncino  
Spaghetti ai tre formaggi  
Spaghetti alla carrettiera  
Spaghetti alla puttanesca  
Spaghetti con gamberetti  
Spaghetti di mezzanotte  
Strangozzi al tartufo neri  
Strangozzi alla spoletina  
    (pasta al pomodoro con aglio e basilico)  
Tagliatelle con frutti di mare  
Tagliatelle con il baccalà  
Tagliatelle del compare  
Tagliolini di Campobasso  
    (pasta con prosciutto)  
Timballo di anelletti  
Tortelli d'erbetta  
    (tortelli alle bietole)  
'U tianu di Aragona  
Vermicelli alla reggina  
    (pasta al pomodoro con erbe)

Vermicelli in salsa abruzzese

ALTRI TITOLI  
NELLA STESSA COLLANA:

MINESTRE E ZUPPE

SALSE E SUGHI

RISOTTI

CARNE - IL BOLLITO, IL FRITTO,

L'ARROSTO

UMIDI DI CARNE

PESCE BIANCO

BACCALÀ E STOCCAFISSO

PESCE AZZURO

FRUTTI DI MARE

VERDURE

LEGUMI E CEREALI

I PIATTI PIÙ AMATI

LA CUCINA REGIONALE ITALIANA

CUCINA VELOCE, FACILE, LEGGERA

## "IL CIBO NAZIONALE"

In Italia la pasta ha un consumo annuo (pro capite) oltre 28 kg. Il consumo annuo in Sicilia e anche maggiore, supera i 40 kg.

La pasta viene prodotta secca, di semola di grano duro, oppure fresca, che può essere di farina di grano tenero, di semola o di un misto.

Se prendiamo in considerazione gli ingredienti dell'impasto, le paste possono essere suddivise in quattro famiglie: pasta di semola di grano duro, pasta all'uovo, pasta ripiena e paste speciali.

L'area migliore in Italia per la coltura del grano e la produzione della pasta è la zona di Gragnano. È considerata il migliore la pasta trafilata al bronzo e essicata lentamente.

## Formati di pasta

I formati della pasta possono essere vari. Al mercato italiano esistono oltre trecento formati di pasta.

I formati più venduti in Italia (70%) sono quelli di pasta corta (penne, rigatoni e altri).

Nella famiglia di pasta lunga (30% della vendita in Italia) gli spaghetti sono senz'altro i più diffusi.

*Le paste lunghe* si possono distinguere secondo la sezione: la pasta lunga rotonda (spaghetti, vermicelli, capellini, ecc., di spessori diversi), la pasta lunga rotonda e forata al centro (bucatini, ziti, fusilli bucati ...) e la pasta lunga ovale o piatta (bavette, linguine, tagliatelle, taglierini).

*Le paste corte* possono essere lisce o rigate: penne, rigatoni, fusilli, maccheroni, mezze maniche, eliche, conchiglie, farfalle, ecc.

Delle *paste da minestra (pastine)* esistono vari formati (ma tutti piccoli): anellini, stelline, ditalini, ecc.

Molti formati sono legati alle più antiche tradizioni delle varie regioni italiane. Si producono diversi *formati tipici regionali* come i bigoli veneti, le trofie liguri, i corzetti, i malloredus, ecc. Il consumo di formati tipici regionali in ultimi anni e anzi in ascesa.

## Pasta ripiena

La pasta ripiena viene prodotta con ripieni di carne, funghi, ortaggi, formaggio, e al. Al mercato si trova la pasta ripiena fresca, surgelata o secca. I tipi (i formati) esistono vari: tortellini, tortelli, tortelloni, ravioli, cappelletti, cappellacci, agnolotti, agnolini, anolini, ecc.

## Paste speciali

L'impasto per pasta può essere arricchito con verdure, funghi, germe di grano duro, piante aromatiche, aromi naturali, spezie, proteine idrosolubili del latte, malto o glutine. Esistono poi paste integrali, paste arricchite con altri cereali, pasta con peperoncino, pasta con zafferano, pasta con funghi, pasta di farina di mais o di riso.

## Pasta aromatizzata

L'impasto colorato per la pasta va preparato aggiungendo la purea di verdure. Il *colore rosso* si ottiene con barbabietole, rape o concentrato di pomodoro, *il colore verde* con spinaci, bietole, broccoletti, ortiche o altri ortaggi verdi, *il colore giallo* con carote, zucca o zafferano, *il colore marrone* con funghi o caffè, *il colore nero* con nero di seppia.

## Pasta integrale

I più saporiti tipi di pasta integrale sono la pasta fatta con semola integrale, di grano duro, e la pasta d'avena.

Le salse più adatte per la pasta integrale sono la salsa di piselli, di fave, di scampi o di gamberi, ma anche le varie salse con panna da cucina.

## Cottura

Per ogni 100 g di pasta versate in pentola almeno un litro d'acqua. Per quattro persone ci vuole 4-5 litri.

Per cucinare la pasta secca è da preferire la pentola alta ma per la pasta fresca e più adatta la pentola larga e bassa.

Mettete la pentola piena d'acqua a fuoco. Quando l'acqua ha raggiunto l'ebollizione, salatela.

Versate la pasta immediatamente quando l'acqua salata riprenda a bollire. Alzate immediatamente la fiamma al massimo per evitare che la temperatura scenda troppo. Mescolate continuamente fino alla ripresa dell'ebollizione.

Evitate di gettare la pasta fresca (soprattutto quella ripiena) nell'acqua a pieno bollore. E meglio adagiare la pasta fresca nell'acqua un minuto prima e poi alzare un po' il calore.

Continuate la cottura a bollore. Potete abbassare il fuoco, ma non troppo.

La pasta *ripiena* viene cotta in acqua che sia solo in leggera ebollizione, altrimenti la pasta si romperebbe.

Durante la cottura, mescolate ogni tanto la pasta. I movimenti non dovrebbero essere circolari, ma devono sembrare la forma del numero "otto".

La pasta corta mescolate con un cucchiaino (forato) e la pasta lunga con un forchettone.

Cuocete la pasta senza coperchio.

Rispettate i tempi di cottura indicati sulla confezione, ma ciò nonostante, assagiate la pasta qualche momento prima del termine precisato.

## "Al dente"

Bisogna scolare la pasta, assaggiandola prima, quando c'è ancora una piccola resistenza dura. Così la pasta, che anche scolata continuerà a cuocere ancora un poco, diventerà gradevolmente elastica al momento di consumo. E sarà anche più digeribile di pasta ben cotta e molliccia!

Non risciacquate la pasta in scolapasta con l'acqua corrente. Potete fare un'eccezione solo se la pasta servirà per preparare un'insalata di pasta.

Mai lasciate la pasta nell'acqua di cottura, anche a fuoco spento, perché continua a cuocere. Scolatela in uno scolapasta appena sarà cotta.

Conservate qualche cucchiaino del liquido di cottura della pasta. Servirà dopo per assicurare che la pasta condita non si asciughi troppo.

E sconsigliabile scolare la pasta fresca, soprattutto ripiena, con lo scolapasta. E meglio estrarre la pasta fuori con un mestolo forato.

## Salse e sughi

Condite la pasta scolata subito dopo la scolatura, con salsa, sugo o pesto già preparati.

Se la salsa non è ancora pronta (una situazione sconsigliata), unite alla pasta scolata dell'olio d'oliva, mescolatela bene e unite la salsa dopo.

Se la salsa era preparata con il burro, potete alla fine unire uno o due fiocchi di burro. Se era preparata con olio, unite un cucchiaino d'olio di oliva.

## Abbinamento pasta - salsa

In teoria, ogni tipo di pasta si può condire con ogni tipo di salsa o sugo. In realtà, la scelta della pasta è determinata dai vari ragioni - personali, tradizionali, regionali, storici, disponibilità dei formati e, soprattutto dalle caratteristiche della salsa o del sugo già preparato.

*Quali sono le regole dell'abbinamento da rispettare ?*

*La pasta lunga* si adatta bene a qualsiasi salsa o sugo. Però, la grande superficie della pasta lunga chiede l'uso dei sughi (moderatamente) liquidi.

Di solito, per le salse "di mare" sono particolarmente adatti gli spaghetti(ni). Gli spaghetti più grossi e i tipi cavi della pasta lunga (bucatini, perciatelli) vanno bene con le salse a base di pomodoro.

*La pasta corta* (penne, rigatoni, conchiglie ecc.) chiede sughi (di carne o verdure) ricchi di ingredienti spezzettati.

*La pasta ritorta* (fusilli, ziti, celentani, ecc.) è adatta ai sughi e alle salse a base di pomodoro e verdure.

I *grandi formati di pasta* accettano bene gli ortaggi o altri ingredienti tagliati a pezzi abbastanza grandi.

*La pasta rigata* è adatta ai sughi scivolosi, morbidi, non troppo pesanti.

*La pasta larga, all'uovo*, combina bene con sughi "alla cacciatora" (con selvaggina) oppure con salse a base di panna.

*La pasta ripiena* favorisce le salse non troppo forti.

Le *salse leggere* sono adatte alla pasta lunga e sottile. Le *salse di sapore intenso* favoriscono la pasta corta, anche spessa.

La pasta secca è adatta in particolare per le salse a base di olio: le salse "di mare", le salse di verdure ecc. Naturalmente, e comunque possibile utilizzare la pasta secca anche con le salse a base di burro.

La pasta fresca è adatta particolarmente per le salse e sughi a base di burro, ma anche per le salse a base di olio, quelle più leggere.

## Saltare la pasta

La pasta secca, cotta e scolata, va quasi sempre passata in una padella nella quale si trova il sugo o la salsa (tranne nel caso di sughi a base di erbe aromatiche e del pesto). Unite anche un po' di acqua di cottura della pasta.

Il procedimento del condimento della pasta si completa saltandola in padella.

Fate attenzione a non prolungare l'operazione oltre il tempo minimo necessario per l'insaporimento. "La spadellatura" deve essere breve, 1-2 minuti.

Prima di saltare la pasta, è necessario scolarla *molto* al dente, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, da aggiungere poi con parsimonia.

Non è necessario condire la pasta con tutto il sugo (salsa) preparato, prima di saltarla. Sarà sufficiente condirla con una metà. La metà rimanente unite dopo la spadellatura.

Non è consigliabile saltare la pasta fresca, per evitare il rischio di ottenere una pasta stracotta.

## Servire la pasta

Servite la pasta subito, ancora calda, accompagnata con del formaggio grattugiato (o in scaglie).

Alcune salse e sughi gradiscono anche l'accompagnamento dell'olio aromatizzato.

La pasta potete servire decorandola con scaglie di formaggio, ricotta, gorgonzola, filetti di mandorle sbucciate, prezzemolo, basilico, rucola, finocchio selvatico, lamelle di tartufo, pane grattugiato tostato nell'olio, dadini di pane tostati, burro fuso, noce moscata, sale o pepe.

Se la pasta è troppo asciutta, al momento prima di servirla, versate un po' d'acqua di cottura della pasta, ancora calda, e mescolate la pasta.

### Cuocere la pasta " a risotto"

Questo è un modo alternativo di cuocere la pasta. Non viene utilizzato spesso.

Versate la pasta nella casseruola con il sugo già finito o quasi finito. Portate il tutto a cottura a fuoco medio, versando ogni tanto un mestolo del brodo o dell'acqua calda. Mescolate spesso.

Se volete cucinare la pasta direttamente nel sugo, è comunque consigliabile sbollentarla per due-tre minuti in acqua bollente salata prima della cottura in sugo.

Se utilizzate un sugo preparato a crudo, cuocete prima la pasta in acqua, scolatela al dente e fatela saltare in olio o in burro emulsionato con un po' di brodo o dell'acqua di cottura calda, non più di due minuti. Quindi versate la pasta saltata alla terrina con il sugo già preparato.

### Fare la pasta in casa

Ci sono diverse ricette per preparare la *pasta fresca*.

*L'impasto classico* per la maggior parte dei tipi di pasta (da tagliare o da farcire) prevede l'uso di 400 g di farina di grano tenero, 4 uova, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, 1/2 cucchiaino di sale e l'acqua calda, non molto e poco per volta.

*L'impasto per la pasta ripiena* prevede l'uso di 400 g di farina di grano tenero, 100 g di semola di grano duro, 2 uova, 4 tuorli d'uovo, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva e un po' dell'acqua calda.

Gli impasti con farina di semola di grano duro sono ricchi di glutine e dunque necessitano solo d'acqua e non delle uova. Gli impasti con farina di grano tenero invece hanno meno glutine e prevedono l'uso delle uova.

*Procedimento:* Versate la farina su un piano. Rompete le uova (dovrebbero avere la temperatura ambiente) dentro il centro della farina. Unite l'olio e cominciate mescolare, con le dita e gradualmente, dal centro alla periferia. Continuate a impastare, con i movimenti lenti ma energici, fino a quando l'impasto non diventa compatto e elastico. Poi fate la pasta riposare al fresco per mezz'ora. Quindi stendete la sfoglia d'impasto a mano con il matterello o tirate la pasta con la sfogliatrice, manuale o elettrica.

La sfoglia potete tagliare a tagliatelle, pappardelle, lasagne, cannelloni, maltagliati o ai formati pronti per farcire la pasta.

L'impasto per la pasta (non farcita o ripiena) può essere preparato con altri tipi di farina, come quella di ceci, di grano saraceno, di farro o di castagne.

Lasciate la pasta seccare per 12-48 ore, dipende dallo spessore e del tipo di pasta.

# AL CRUDO

(pasta alla crudaiola,  
la crudaiola)



pasta 400 g  
ingredienti prescelti  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale, pepe



## Ricetta base

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa (pesto, erbe, spezie, verdure, ecc.) già preparata al crudo.

## Condimenti crudi

Il più semplice modo di condire la pasta al crudo e l'aggiunta delle erbe aromatiche fresche, tritate finemente, o del pesto preparato con gli ingredienti prescelti: aglio, pomodori (freschi, pelati, secchi, passata o concentrato), cipolla, cipollotti, porri, olive verdi o nere, pinoli, basilico, zucchine, cimette di broccoli, cimette di cavolfiore, carota grattugiata, rucola, ravanelli, filetti d'acciuga sotto sale, peperoni (rossi, gialli o verdi), prosciutto, pancetta, funghi, panna da cucina, panna acida, capperi, cetrioli sott'aceto, formaggio grattugiato, formaggio fresco, mozzarella, gorgonzola, roquefort, ricotta, cetrioli freschi, noce moscata, scorza di limone, tuorli d'uovo, cappuccio rosso grattugiato, prezzemolo, menta, rosmarino, radicchio, tarassaco, maggiorana, costa di sedano, finocchio selvatico, timo, origano, alloro, maionese, chiodi di garofano, salvia, erba cipollina, salse pronte, brandy, peperoncino, vino dolce, noci, mandorle, paprica, sardine sott'olio, tonno sott'olio (con o senza verdure), brodo vegetale in polvere, pasta d'oliva, mele.



Suggerimenti: Le spezie e le erbe aromatiche aggiungete sempre con parsimonia, a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore. Non mischiate troppi sapori diversi.

## Il modo classico

In una terrina condite la pasta appena scolata con il sugo preparato mescolando la polpa (tritata) dei pomodori ramati (o pomodori ciliegia oppure i pomodori secchi sott'olio), l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato, il basilico spezzettato con le mani, l'olio, il sale e il pepe.

Ingredienti principali facoltativi: mozzarella, peperoncino, ricotta, peperoni rossi a dadini, capperi dissalati e tritati, olive verdi, timo, pinoli tostati, formaggio.



---

# INSALATA DI PASTA



pasta corta 150-250 g  
verdure crude o cotte,  
formaggio,  
frutti di mare  
e/o pesce  
500-750 g  
spezie e erbe aromatiche  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
sale, pepe



*L'insalata di pasta* è un piatto di pasta raffreddata e condita a temperatura ambiente. Si distingue dalla *pasta al crudo* (che di solito va condita calda, appena lessata) anche per il percentuale minore della quantità di pasta contenuta nella pietanza.

Vengono chiamati insalata anche i piatti di pasta che contengono del aceto o succo di limone.

## Ingredienti

Pasta raccomandata: pasta corta come farfalle, penne, caserecce, eliche, ditalini rigati o al.

Ingredienti dell'insalata: pomodori d'insalata, pomodorini ciliegia, cetrioli, ravanelli, porri, lattuga, funghi, mela, pinoli, verdure lessate (patate, fagioli, fagiolini, piselli, ceci, zucchine, mais dolce, broccoli, cavolfiore, carota), uova sode, pancetta, prosciutto crudo, prosciutto cotto, carne arrosto, code di scampi o gamberi sgusciate e lessate, asparagi scottati, calamari lessati, cozze sgusciate e lessate, vongole sgusciate, mozzarella, formaggio (fontina, provolone, pecorino, feta), tonno sott'olio, carote fresche grattugiate o tagliate a striscioline sottili, peperoni freschi, peperoni arrostiti, capperi, filetti d'acciuga sotto sale, uva passa, olive nere o verdi, cipollotti, sedano, zucchine tagliate a striscioline sottili o a dadini, rucola, sottaceti tritati, champignon sott'olio, mais in scatola, polpo cotto, seppie lessate.

Spezie e erbe: aceto di vino bianco, aceto balsamico, basilico fresco, scorza di limone, succo di limone, aglio, prezzemolo, basilico, menta, maggiorana, timo, origano, peperoncino, cipolla, scalogno, zafferano, maionese, capperi, uva passa, olive, panna da cucina, panna acida, zucchero.

Suggerimenti: La pasta per l'insalata si può raffreddare anche sciaquandola sotto acqua corrente. Ma, e molto meglio lasciarla raffreddare a temperatura ambiente, scolata e condita solo con l'olio.

Procedimento facoltativo: Servite la insalata di pasta sopra un letto di erbe (rucola o al.).

Preparazione differente: Fate cuocere la pasta corta (fusilli o altra) in abbondante acqua salata. A cinque minuti dal termine della cottura aggiungete le verdure tagliate a pezzi (carote, zucchine, carciofi, ecc.). Scolate la pasta al dente e farla raffreddare in una terrina, leggermente unta. Una volta

fredda, conditela con il succo di limone o aceto e aggiustate di sale e pepe.

Avvertenza: Non cuocete la pasta per l'insalata più di 2-3 ore prima di servirla. Se il tempo si allunga, la pasta degrada, soprattutto la pasta messa in frigorifero.

---

## PASTA ALL'ERBA CIPOLLINA



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 50-100 g  
erba cipollina 100-150 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
gherigli di noci 3-7  
sale, pepe



### Ricetta base

Pestate in un mortaio o frullate l'erba cipollina con l'olio, i gherigli di noci e il formaggio grattugiato.

Nel frattempo cuocete i bucatini in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il pesto, aggiustate di sale e pepe e servite.

---

## PASTA ALL'AGLIO (spaghetti aio e oio)



pasta 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 3-5 spicchi  
sale, pepe



"A caldo"  
(ricetta base)

In una padella scaldate l'olio. Aggiungete l'aglio e lasciatelo leggermente soffriggere. Quindi

togliete la padella dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con l'olio e l'aglio, aggiustate di sale e di pepe macinato al momento, e servitela.

"A freddo"  
(ricetta base)

In una terrina mischiate l'olio, l'aglio schiacciato, il sale e il pepe. Versate la pasta scolata al dente, mescolate bene e servite.



Pasta raccomandata: spaghetti, in particolare spaghettoni (capellini).

Ingredienti facoltativi: peperoncino, prezzemolo, pomodori freschi, maturi ma sodi, spellati e tagliati a dadini, olio aromatizzato all'aglio, al posto di aglio, mollica di una fetta di pane ammollata al poco aceto e strizzata, peperone rosso o giallo, olive verdi (ripiene), paprica, filetti d'acciuga sotto sale dissalati, timo, origano, pangrattato, rucola, rosmarino.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Preparazione differente: Condite la pasta con l'olio e l'aglio fresco sbucciato e schiacciato.

---

## PASTA ALL' AGLIO con PANGRATTATO



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pangrattato 70-100 g  
aglio 3-5 spicchi  
sale, pepe  
origano



Ricetta base

Sbucciate e schiacciate l'aglio. Soffrigetelo leggermente in una padella nell'olio, a fuoco basso. Poi unite il pangrattato, mescolate qualche volta e aggiungete l'origano. Continuate la cottura per 1-2 minuti, ancora a fuoco basso, mescolando sempre. Quindi togliete la padella dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.



Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, passata di pomodoro.  
Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

---

## PASTA ALL' AGLIO con ROSMARINO



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 3-5 spicchi  
sale, pepe  
rosmarino



### Ricetta base

Sbucciate e schiacciate l'aglio. Soffriggetelo leggermente in una padella nell'olio, a fuoco molto basso. Poi unite il rosmarino (fresco se possibile) tritato. Mescolate una o due volte e aggiungete poca acqua. Continuate la cottura per 2-3 minuti, ancora a fuoco basso.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



Ingredienti principali facoltativi: burro al posto di olio.

Spezie e erbe facoltative: vino bianco secco, brodo di carne o vegetale, brodo vegetale in polvere.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Suggerimenti: Al posto d'acqua, potete aggiungere il liquido rimasto dopo l'arrosto della carne. In tale caso la pasta condita viene spesso chiamata "la pasta col tocco d'arrosto".

---

## SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

◇  
spaghetti 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
peperoncino 1-5  
aglio 2-4 spicchi  
sale

◇  
Ricetta base

In una padella nell'olio fate leggermente soffriggere l'aglio e il peperoncino tritati finemente, a fuoco basso. Appena l'aglio imbiancherà, togliete la padella dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela e servite.

◇  
Ingredienti facoltativi: olio aromatizzato all'aglio al posto di aglio e olio, acciughe sotto sale, mollica di pane sbriciolata e rosolata nell'olio, pomodori.

Spezie e erbe facoltative: pangrattato, prezzemolo, basilico, concentrato di pomodoro.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: rucola.

Suggerimenti: Private il peperoncino dei semi interni prima di usarlo.

Procedimento facoltativo:

(1) Pestate i peperoncini (senza tritarli prima) dopo una breve rosolatura (2-4 minuti).

(2) Fate la pasta condita saltare in una padella per 1-2 minuti con un po' di acqua della cottura.

Preparazione differente: Condite la pasta con l'olio lasciato precedentemente aromatizzare per 2-3 ore, preferibilmente 5-6 ore o anche di più, con abbondante aglio e peperoncino e poi filtrato (o non filtrato).

Nota: Piatto tipico della cucina toscana.

---

# PASTA AL BASILICO

◇  
pasta 400 g  
formaggio grattugiato 30-70 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
foglie di basilico

◇  
Ricetta base

Lavate le foglie di basilico e spezzettatele con le dita (e meglio non tagliarle con un coltello).  
Versate l'olio, aggiungete il formaggio e mescolate bene.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa al basilico e servite.



Spezie e erbe facoltative: aglio, sale, pepe, passata di pomodoro, pomodori secchi, prezzemolo, rucola, timo, cipolla, panna da cucina, formaggio cremoso.

---

# PASTA AL PESTO GENOVESE (pasta al pesto)



pasta 400 g  
il basilico di Pra' 50 g  
(le foglioline piu giovani, piu piccole)  
parmigiano reggiano o grana padano  
grattugiato  
6 cucchiari  
pecorino sardo, oppure romano, toscano o siciliano  
grattugiato  
2 cucchiari  
olio d'oliva extravergine ligure 5 cucchiari  
l'aglio di Vessalico 2 spicchi  
pinoli 1 cucchiario  
sale grosso



## Ricetta base

Lavate le foglie di basilico e lasciatele asciugare.

In un mortaio tritate l'aglio, i pinoli e qualche grano di sale grosso. Unite poi il basilico. Schiacciatelo girando il pestello. Quindi aggiungete i formaggi e amalgamate il tutto. Versate infine un po' d'olio e mescolate.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il pesto e servite.



Pasta raccomandata: Le trenette (pasta lunga a forma di tubo) sono considerate perfette per il pesto. Ottimi sono anche gli spaghetti, le fettucine oppure le trofie. Al posto di pasta, con il pesto potete condire gli gnocchi.

Formaggio pecorino raccomandato: fiore sardo.

Spezie e erbe facoltative per il pesto (*alla genovese*): noci al posto di pinoli, passata di pomodoro, succo e scorza di limone, noce moscata, ricotta (alla fine), panna da cucina, formaggio fresco, mandorle.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: pinoli interi, salsa di pomodoro, verdure lessate (fagioli cannellini, fagiolini, patate, zucchine), ricotta, panna, mascarpone, stracchino, code di scampi o di gambori sguosciate e lessate, gherigli di noce spezzettati, capperi, scorza di limone, olive nere.

Alla pasta già condita, potete unire anche i pomodorini (ciliegia) freschi affettati, oppure cotti al forno. Tagliate a metà i pomodorini ciliegia e disponeteli su una piastra da forno, con la parte tagliata verso l'alto. Conditeli con olio d'oliva e cospargeteli con un po' di sale e pepe. Fateli cuocere per 10-15 minuti a 180°C.

Suggerimenti:

(1) Il pesto genovese migliore viene prodotto con l'uso del mortaio di marmo e del pestello in legno.

(2) L'uso del frullatore (food processor) ossida il basilico e scalda il pesto, con un impatto non desiderato al sapore del pesto. Ma, comunque potete utilizzarlo, con il risultato soddisfacente.

(3) La lavorazione deve avvenire a temperatura ambiente e deve terminare nel minor tempo possibile per evitare l'ossidazione.

Nota: La pronuncia in lingua ligure è "pestu".

Avvertenza: È importante utilizzare gli ingredienti dell'origine specificata perché questi soli contengono le caratteristiche che garantiscono un sapore di prima qualità del "pesto genovese". Le ricette o le etichette dei prodotti qualificati come "il pesto *alla genovese*" probabilmente significano che alcuni degli ingredienti dalla ricetta originale sono sostituiti.

---

# PASTA AL PESTO AVVANTAGGIATO

◇

pasta (trenette, trofie, bavette o al.) 250 g

pesto genovese 150-250 g

fagiolini 200 g

patate 200 g

sale

◇

Ricetta base

Mondate le patate, lavatele e tagliatele a tocchetti. Spuntate le parti terminali dei fagiolini, lavateli e tagliateli a pezzetti.

Cuocete le patate in abbondante acqua bollente (leggermente salata). Dopo 5-6 minuti unite i fagiolini. Continuate la cottura, ancora a fuoco vivo, e dopo altri 7-10 minuti aggiungete la pasta. Cuocetela al dente nel liquido con patate e fagiolini.

Scolate la pasta e gli ortaggi lasciando un pò del liquido di cottura (1-2 cucchiari) per amalgamare poi meglio il pesto. Condite la pasta e gli ortaggi appena scolati con pesto genovese.



Pasta raccomandata: trofie, trenette, bavette.

Aggiunte facoltative alla fine: olio, formaggio grattugiato, basilico tritato.

Suggerimenti: Utilizzate i fagiolini a sezione cilindrica.

Procedimento facoltativo: Cuocete prima le patate e i fagiolini nell'acqua salata e poi scolateli e nella stessa acqua lessate la pasta. Oppure, cuocete prima i fagiolini, poi levateli ancora croccanti e versate le patate tagliate, lessatele e levatele, e quindi lessate anche la pasta nel liquido di cottura delle verdure.

Nota: "Pesto avvantaggiato" (detto anche "pesto ricco"), pasta con fagiolini e patate, e un piatto tipico della cucina ligure.

Avvertenza: Mescolate con delicatezza la pasta, le verdure e il pesto per non spappolare le verdure lessate.

---

# PASTA AL TARASSACO



pasta 400 g  
foglioline di tarassaco 150-300 g  
formaggio grattugiato 100 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodori 150-300 g  
succo di limone  
sale, pepe



## Ricetta base

Pulite, lavate e strizzate le foglie di tarassaco (vengono raccolte quelle tenere, giovani). Tagliatele a striscioline e pezzetti.

Mettete in una scodella i pomodorini tagliati a pezzetti, versate il succo di un limone, cospargete il formaggio grattugiato, il sale e il pepe, e unite l'olio.



Cuocete la pasta (gli spaghetti o altro tipo) in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e unite il tarassaco.

---

## PASTA AI PINOLI

◇

pasta 400 g  
formaggio grattugiato 30-70 g  
burro o olio d'oliva 50-80 g  
pinoli 100-150 g  
prezzemolo  
sale

◇

### Ricetta base

In una padella (antiaderente) tostate leggermente i pinoli a fuoco medio. Sciogliete il burro. Tritate il prezzemolo.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con burro fuso o olio, pinoli tostatati, formaggio grattugiato, prezzemolo tritato, sale e pepe.

◇

Ingredienti principali facoltativi: arancia spezzettata o succo d'arancia, mandorle pelate e tagliate a pezzetti, pangrattato.

Spezie e erbe facoltative: maggiorana.

Omissioni facoltative: prezzemolo.

---

## PASTA AI PINOLI E UVA PASSA

◇

pasta 400 g  
olio d'oliva 2-4 cucchiari

uva passa 100-150 g  
pinoli 100-150 g  
sale



### Ricetta base

Ammorbidite l'uva in poca acqua tiepida. Dieci minuti dopo scolate e strizzate l'uva. Sminuzzate i pinoli.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con l'uva, i pinoli e un po' d'olio. Aggustate di sale e servite.



Spezie e erbe facoltative: peperoncino, aglio, prezzemolo.

---

# PASTA AI PINOLI E ROSMARINO



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 70-80 g  
vino bianco secco 30-70 ml  
burro o olio d'oliva 30-50 g  
aglio 1 spicchio  
pinoli 50-80 g  
peperoncino  
rosmarino  
cipolla 1  
sale



### Ricetta base

Tritate il prezzemolo, la cipolla, l'aglio e i pinoli.

In una casseruola scaldate il burro o l'olio. Unite il prezzemolo, la cipolla, l'aglio e i pinoli. Fate il tutto leggermente soffriggere a fuoco basso per 2-3 minuti. Poi versate il vino e fatelo sfumare a fuoco medio. Quindi continuate la cottura a fuoco basso per 7-8 minuti, mescolando spesso e aggiungendo poca acqua quando serve. Alla fine unite il peperoncino e aggiustate di sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela

nella casseruola con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.

---

# PASTA ALLE OLIVE



pasta 400 g  
olive nere o/e verdi snocciolate 100-150 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
prezzemolo  
cipolla 1  
sale



## Ricetta base

Tritate finemente la cipolla e il prezzemolo. Tagliate le olive a pezzetti.

In una padella fate soffriggere la cipolla nell'olio, a fuoco basso. Versate poi un po' d'acqua e continuate la cottura per qualche minuto. Quindi unite le olive. Mescolate per un minuto e aggiungete il prezzemolo.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa delle olive e servite.

## 2° modo

Mescolate in una scodella i pomodori (spelati e tagliati a dadini, possono essere ), le olive nere (snocciolate e tagliate a pezzetti), l'olio d'oliva, il basilico tritato e sale e pepe. Lasciate insaporire per mezz'ora. Quindi condite la pasta scolata.



Ingredienti principali facoltativi: porro o cipollotti al posto di cipolla, pomodori.

Spezie e erbe facoltative: aglio, scalogno tritato e soffritto, finocchio selvatico, origano, pangrattato, paprica, zucchine, capperi, pane grattugiato, crema di olive, peperoncino, filetti d'acciuga sotto sale dissalati e sciolti nell'olio, basilico, vino bianco secco, sedano, concentrato o passata di pomodoro, pomodori secchi, critmo, scorza e succo di limone o d'arancia, peperoni, uva passa, alloro, gherigli di noce, panna da cucina, aceto, rosmarino, pinoli, timo.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: rucola tritata, succo di limone, scorza di limone, peperone tritato, uovo sodo sminuzzato, formaggio tagliato a dadini, formaggio fresco o molle, aceto.

---

# PASTA CON OLIVE E CAPPERI



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
capperi 3-4 cucchiari  
olive nere 50-80 g  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Snocciolate le olive e tagliuzzatele. Tagliate a pezzetti anche i capperi. Sbucciate e tritate gli spicchi d'aglio.

In una casseruola nell'olio fate rosolare l'aglio e il prezzemolo, a fuoco basso. Unite i capperi e le olive e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, ancora a fuoco basso.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con la salsa preparata. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite con il formaggio grattugiato.



Ingredienti principali facoltativi: acciughe sotto sale, dissalate, pomodori, formaggio morbido (caprino, pecorino o al.).

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, basilico.

---

# PASTA CON SALSA VERDE (pasta alle erbe)



pasta 400 g  
erbe aromatiche prescelte  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale



## Ricetta base

Condite la pasta lessata con la salsa ottenuta tritando, pestando, frullando o soffriggendo le erbe aromatiche, mischiate con olio d'oliva, burro, sale e altre spezie prescelte.

### Erbe

Potete scegliere una, due o più delle erbe aromatiche: cipolla, cipollotti, aglio, basilico, prezzemolo, capperi, salvia, maggiorana, erba cipollina, rosmarino, dragoncello, scalogno, alloro, critmo, bacche di ginepro, timo, aneto, cerfoglio, crescione, issopo, rafano, acetosa, melissa, santoreggia, finocchio selvatico, origano, menta, zafferano, lavanda, rucola, sedano, carota, peperoncino, pepe.

### Altri ingredienti

Pomodoro, olive verdi o nere, vino bianco secco, vino rosso, vino dolce, brandy, aceto, aceto balsamico, succo e scorza di limone, succo e scorza d'arancia, fondo di brodo di carne (pesce, crostacei o vegetale), brodo vegetale in polvere, panna da cucina, panna acida, acciughe sotto sale, tuorli d'uovo, formaggio, porri, maionese, pancetta, prosciutto, peperoni, prugne secche, funghi, uva, uva passa, mandorle, noci, pinoli, cannella, paprica, zucchero, senape, pangrattato, noce moscata, miele, pistacchi, petali di rosa, salsa tabasco, asparagi, noci pecan, noci d'anacordio, salsa worcestershire, cetriolini sott'aceto, mollica di pane ammollata, farina, latte.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione della salsa. Usate gli aromi con moderazione, aggiungendoli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Suggerimenti: La pasta appena condita saltate nella padella per uno o due minuti, continuando a mescolare.

Nota: Ci sono molte varianti della salsa verde, preparate a caldo oppure a freddo.

---

# PASTA ALLA RUCOLA



pasta 400 g  
pomodori freschi o pelati 100-300 g  
vino bianco secco 200 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1 spicchio  
rucola 200 g  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Nettate la rucola, lavatela, scolate e tagliate a pezzetti. Tagliate i pomodori pelati.

Pelate lo spicchio d'aglio e la cipolla e tritateli finemente.

In una casseruola fate rosolare la cipolla tritata. Quindi aggiungete l'aglio tritato e mescolate qualche volta. Unite la rucola al soffritto di cipola. Procedete la cottura per qualche minuto e poi versate il vino e aggiungete i pomodori. Cuocete a fiamma media per 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, unitela alla salsa di rucola e fatela saltare a fuoco vivo per un minuto.



## Pasta con pesto di rucola

Frullate per pochi secondi la rucola, i pinoli, l'aglio e il formaggio grattugiato. Amalgamate l'olio e salate. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e conditela con il pesto di rucola.



Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, timo, filetti d'acciuga sotto sale, scalogni, peperoncino, sedano, basilico, pinoli, ricotta, bresaola.

Omissioni facoltative: pomodori, vino, cipolla.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, bresaola a listarelle sottili, pinoli tagliuzzati.

Preparazione differente: La pasta potete condire solo con rucola, olio, aglio e formaggio.

---

# PASTA ALLA CIPOLLA



pasta 400 g  
cipolla 700-800 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
brodo vegetale in polvere  
sale, pepe



## Ricetta base

Sbucciate la cipolla e tagliatela a listarelle sottili o tritatela finemente.

In una padella scaldate l'olio e mettete la cipolla. Lasciatela soffriggere per circa un'ora a fuoco (molto) basso. Quando serve versate poca acqua. Alla fine potete alzare la fiamma un po' per dare alle cipolle un tocco del sapore vivace. Quindi schiacciate la cipolla soffritta e unite il brodo vegetale in polvere. Le cipolle non dovranno bruciarsi, ma disfarsi, formando una salsa dorata e cremosa.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di cipolla e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pomodoro, peperone rosso o verde, vino bianco secco, scalogni al posto di cipolla, lardo, burro al posto di olio.

Spezie e erbe facoltative: aglio, filetti d'acciuga sotto sale, sedano, vino bianco secco, uova sbattute, capperi, salsiccia fresca, carne macinata, latte, prezzemolo, basilico, timo, peperoncino.

Aggiunte facoltative per la pasta: formaggio molle (lo stracchino o altro), formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: brodo vegetale in polvere.

---

# PASTA BURRO ORO E SALVIA (pasta alla salvia)



pasta 400 g  
burro (oppure olio d'oliva) 4-5 cucchiari  
salvia (fresca) 7-10 foglie



## Ricetta base

In una padella fate sciogliere il burro, a fuoco medio. Quando il colore del burro assume il colore d'oro (non ancora bruno), unite le foglie (intere) di salvia e lasciatele brevemente cuocere nel burro.

Unite il burro con la salvia alla pasta appena scolata, mescolate bene e servite.



Pasta raccomandata: fettucine oppure pasta ripiena.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

---

# PASTA AI CIPOLLOTTI



pasta 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodori maturi 1-2  
cipollotti 300 g  
sale, pepe basilico



## Ricetta base

Pulite i cipollotti e tagliateli a pezzettini. Pelate i pomodori e tagliuzzateli. Spezzettate il basilico.

In una padella scaldate l'olio e mettete i cipollotti. Lasciateli soffriggere per uno o due minuti e poi aggiungete i pomodori e il basilico. Salate e pepate. Cuocete per 10-15 minuti a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di cipollotti e servite.



Ingredienti principali facoltativi: peperone rosso o verde, vino bianco secco.

Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, timo, aglio, vino bianco secco, filetti d'acciuga sotto sale, capperi, sedano, peperoncino.

---

# PASTA AI CAPPERI



pasta 400 g  
pomodori maturi 500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
capperi 70-80 g  
cipolla 1 piccola  
aglio 1 spicchio  
sale, pepe  
origano  
alloro





## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Tritate la cipolla, i capperi, l'aglio e l'origano.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite l'aglio e mescolate 2-3 volte. Poi mettete il pomodoro e l'alloro. Salate e pepate. Cuocete a fuoco moderato per 5-10 minuti e quindi aggiungete i capperi. Continuate la cottura per altri 4-5 minuti e poi unite l'origano.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa ai capperi e servite.



Spezie e erbe facoltative: olive verdi, olive nere, basilico, peperoncino, filetti d'acciuga sotto sale, aglio, vino bianco secco, succo e scorza di limone, prezzemolo, paprica, pangrattato, tuorlo d'uovo.

---

# PASTA ALL'ORIGANO



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori 500 g  
aglio 1 spicchio  
sale, pepe  
origano



## Ricetta base

In una casseruola fate con olio brevemente soffriggere l'aglio tritato, a fuoco basso. Poi unite i pomodori tagliuzzati. Cuocete per 15-20 minuti. Aggiungete l'origano e aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa all'origano e servitela cosparsa con formaggio grattugiato.

---

# PASTA

# ALL'ALLORO



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
foglie di alloro 10-12  
pomodori 500 g  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
cannella



## Ricetta base

Pelate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Sbucciate la cipolla e tritatela.

In una casseruola fate nell'olio soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Poi mettete i pomodori e le foglie d'alloro. Cuocete per 15-20 minuti. Condite la salsa con cannella, sale e pepe e quindi toglietela dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa all'alloro e servite.

---

# PASTA CON BRANDY



pasta 400 g  
passata di pomodoro 1-2 cucchiari  
panna da cucina 150-200 ml  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
brandy 2-3 cucchiari  
sale, pepe



## Ricetta base

In una casseruola scaldate l'olio. Unite la passata di pomodoro e il brandy. Mescolate per 1-2 minuti a fuoco basso. Aggiungete la panna e cuocete per altri 1-2 minuti, mescolando sempre. Poi togliete la salsa dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite con formaggio grattugiato.



Spezie e erbe facoltative: Cognac o Armagnac al posto di brandy, vino bianco secco, vino dolce.

---

## PASTA ALLO ZAFFERANO



pasta 400 g  
burro o olio d'oliva 4-5 cucchiai  
panna da cucina 200 ml  
zafferano 1 bustina  
cipolla ½  
sale



### Ricetta base

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. In una padella fate sciogliere il burro oppure scaldate l'olio. Versate la cipolla e fatela appassire a fuoco basso. Quindi unite lo zafferano e la panna. Mescolate qualche volta e poi mettete la salsa da parte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.

---

## PASTA ALLE CAROTE



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 20-30 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
panna da cucina 50 ml  
finocchio selvatico  
carote 5-6  
sale, pepe



A freddo  
(ricetta base)

Raschiate le carote, lavatele e cuocetele. Poi schiacciatele e unite la panna, il finocchio selvatico tritato, il formaggio grattugiato, l'olio, il sale e il pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.

spezie e erbe facoltative: pancetta, origano, timo, sedano, rosmarino, anice, salvia.  
omissioni facoltative: finocchio selvatico.



A caldo  
(ricetta base)

In una casseruola scaldate l'olio. Fate soffriggere la cipolla. Poi aggiungete le carote e l'aglio. Salate e pepate. Cuocete per 10-15 minuti.

Condite la pasta con la salsa delle carote.

spezie e erbe facoltative: pancetta, sedano, pangrattato, alloro, rosmarino



Pasta al pesto  
di foglie di carote

Lavate le foglie di carote e tagliatele a pezzi. Frullatele con un mixer di immersione, unendo le mandorle pelate, l'aglio, il peperoncino, l'olio e il sale. Condite la pasta con la salsa delle foglie di carote e poi saltatela brevemente. Aggiungete del formaggio grattugiato e servite la pasta.

---

PASTA  
AL  
VINO ROSSO



pasta 400 g  
brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 500 g  
vino rosso 100-120 ml  
costa di sedano 1  
cipolla 1 piccola  
basilico  
sale



## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Tritate la cipolla, il sedano e il basilico.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite il pomodoro, il sedano e il basilico. Versate il vino. Cuocete per 15-20 minuti a fuoco medio. Poi condite con il brodo vegetale in polvere e aggiustate di sale. Continuate la cottura per altri 2-3 minuti a fuoco basso e togliete la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Spezie e erbe facoltative: brodo di carne (in dado).

---

## PASTA VINO E UOVA



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 50-70 g  
vino bianco secco 150 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pancetta 150 g  
sale, pepe  
cipolla 1  
uova 2



## Ricetta base

Tagliate la pancetta a dadini. Sbucciate e tritate la cipolla. Sbattete le uova.

In una padella fate soffriggere la cipolla, e poi aggiungete la pancetta. Mescolate qualche volta e versate il vino. Lasciatelo sfumare a fuoco moderato. Quindi togliete la padella dal fuoco e lasciate la salsa raffreddare un po'.

In una scodella mischiate le uova con il formaggio e poi unite la salsa di pancetta e vino.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente e conditela con la salsa di vino e uova.



Spezie e erbe facoltative: alloro.

---

# PASTA ALLE PRUGNE SECICHE



pasta 400 g  
pangrattato 1 cucchiaino  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 500 g  
chiodi di garofano 2-3  
prugne secche 7-8  
vino dolce 100 ml  
cipolla 1 piccola  
noce moscata  
sale, pepe



## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Sminuzzate i chiodi di garofano. Tagliuzzate le prugne secche. Tritate la cipolla.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite il pangrattato. Mescolate 3-4 volte e aggiungete i pomodori, le prugne, i chiodi di garofano e la noce moscata. Versate il vino dolce, salate e pepate. Incoperchiate e lasciate cuocere per 15-20 minuti a fuoco moderato. Mescolate ogni tanto.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.

---

# PASTA AL LIMONE



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 2-3 spicchi  
limone 1-4  
sale, pepe



## Ricetta base

In una scodella mischiate il succo e la scorza di limoni non trattati, l'aglio tritato finemente, il sale e il pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con la salsa di limoni. Potete brevemente saltare la pasta.



Spezie e erbe facoltative: panna da cucina, panna acida, cannella, tuorlo d'uovo, passata di pomodoro, succo d'arancia, scalogni soffritti, basilico, menta, erba cipollina, timo, olive nere o verdi, vino bianco secco, prezzemolo, zafferano, peperoncino, basilico, salsiccia fresca schiacciata e rosolata nell'olio.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: aglio.



## 2° modo

Grattate la scorza di due limoni. Sbucciate un limone e tagliate il frutto a pezzetti. Spremete l'altro limone.

In una casseruola fate leggermente soffriggere uno spicchio d'aglio tritato. Versate 200 ml di panna e la scorza e i pezzetti di limone. Salate e continuate la cottura per qualche minuto, a fuoco basso. Versate poi il succo di limone e cuocete per altri 2-3 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa di limone. Unite il peperoncino. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



## 3° modo

Mentre la pasta cuoce, frullate tutti gli altri ingredienti (ricotta, foglie di timo limone, buccia grattugiata di 1-2 limoni non trattati, olio d'oliva, sale e pepe), fino ad ottenere una crema omogenea. Scolate la pasta al dente e conditela con la crema appena preparata.

Ingredienti facoltativi: mandorle spellate, formaggio grattugiato.



## 4° modo

Tagliate la carne (di polo, di vitello o d'agnello) a cubetti (o a piccole fettine) e infarinateli, ma leggermente.

Utilizzando uno zester, grattugiate la scorza di 1-2 limoni (solo lo strato giallo, non il bianco, che ha un sapore amaro).

In una padella scaldate l'olio. Adagiate una parte della carne nella padella e rosolatela

leggermente. Poi rosolate i cubetti o le fettine rimanenti.

Trasferite la carne rosolata in una casseruola. Versate l'olio della frittura e cospargete la carne con della scorza di limone e con delle foglie di timo limone. Proseguite la cottura a fuoco moderato per 20-30 minuti. Ogni tanto, quando serve, versate poca acqua. Quando la carne è diventata tenera, togliete la casseruola dal fuoco. Aggiustate di sale e di pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



Ingredienti facoltativi: brodo vegetale in polvere, vino bianco secco, basilico, pane grattugiato, rosmarino, aglio, cipolla, scalogno, zucchero, vino dolce, prezzemolo, panna da cucina, succo di limone, menta, formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: timo limone.

---

## PASTA ALL'ARANCIA



pasta 400 g  
burro o olio d'oliva 1-2 cucchiari  
formaggio grattugiato 30-60 g  
panna da cucina 150-200 ml  
prezzemolo  
sale, pepe  
arance 2  
uova 3



### Ricetta base

Lavate le arance sotto l'acqua corrente e pelate la scorza con un pelapatate (o utilizzando uno zester), evitando la parte bianca. Poi tagliate la scorza a listarelle sottilissime.

In una padella fate scogliere il burro oppure scaldate l'olio. Unite la scorza d'arancia e mescolate per 1-2 minuti a fuoco basso. Quindi mettete la padella da parte.

In una ciotola sbattete i tre tuorli d'uovo con la panna. Unite il formaggio grattugiato, il sale e il pepe. Battete ancora un po'.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella ciotola con le uova e la panna e unite anche la salsa d'arancia e il prezzemolo già tritato finemente.



Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.



Preparazione differente: Grattugiate la scorza d'arancia. Mescolatela poi con la panna e i tuorli d'uovo, senza soffriggerla prima.



## 2° modo

Sbucciate le arance (2-3), spellate gli spicchi, privandoli di tutte le pellicine e tagliateli a pezzettini.

Sminuzzate i filetti d'acciuga (10-12) e fateli sciogliere nell'olio scaldato, con 1 spicchio dell'aglio schiacciato. Poi unite i pezzettini di arancia, fateli sciogliere nel suo succo, e quindi nella salsa ottenuta versate 1-2 cucchiaini di Cointreau (il liquore a base di scorza d'arancia, dolce e amara). Mescolate qualche volta e mettete la salsa da parte.

In una padella antiaderente fate leggermente dorare 2-3 cucchiaini del pangrattato. Mettete anche il pangrattato da parte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa d'arance. Fate la pasta brevemente saltare e unite il pangrattato e qualche fogliolina di menta.

---

# PASTA ALLE NOCI



pasta 400 g  
noci sgusciate (gherigli) 150-200 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiaini  
sale



## Ricetta base

Tagliuzzate, grattugiate o macinate le noci.

In una padella scaldate l'olio oppure il burro. Aggiungete le noci, mescolate qualche volta a fuoco basso e poi togliete la padella dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



## 2° modo

Frullate o pestate i gherigli di noci con la noce moscata e aggiungete la panna da cucina, il burro e il sale.

Condite la pasta scolata con la salsa preparata.



Ingredienti principali facoltativi: pinoli, mandorle, gorgonzola, mascarpone, ricotta, uva passa, fichi secchi.

Spezie e erbe facoltative: burro al posto di olio d'oliva, mollica di pane, pane grattugiato, succo e/o scorza di limone, zucchero, cannella, aglio, basilico, noce moscata, finocchio selvatico, prezzemolo, panna da cucina, maggiorana, basilico, coriandolo, formaggio grattugiato, rucola, erba cipollina, brodo vegetale in polvere, vino bianco secco, zucchero, timo, latte, mela, miele, filetti d'acciuga.

Procedimento facoltativo: Scottate le noci in acqua bollente 4-5 minuti. Scolatele e pelatele.

Procedimento facoltativo: Cospargete la pasta condita con 1-2 cucchiai di pane grattugiato precedentemente insaporito con poco burro.

---

## CRIOLI CON LE NOCI



pasta tipo crioli 400 g  
formaggio grattugiato 20-30 g  
baccalà  
sotto sale (dissalato) 500 g  
o  
secco (ammollato in acqua) 300 g  
aglio 1-3 spicchi  
olio 4-5 cucchiai  
noci 50-80 g



### Ricetta base

Lessate il baccalà in abbondante acqua. Scolatelo, diliscatelo e tagliatelo a pezzi. Conservate il liquido di cottura. Schiacciate l'aglio. Tritate le noci.

In una padella scaldate l'olio e fate soffriggere l'aglio. Poi unite anche le noci tritate. Mescolate qualche volta e mettete il baccalà. Versate poca acqua di cottura e mescolate ancora. Cuocete a fuoco basso per 2-3 minuti.

Nel frattempo cuocete i crioli in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con sugo di baccalà e noci.



Nota: Piatto tipico della cucina molisana.

---

# PASTA ALLE MANDORLE

◇

pasta 400 g  
pomodori maturi o tipo ciliegia 100-250 g  
mandorle spellate 200-300 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1 spicchio  
peperoncino  
basilico  
sale

◇

## Ricetta base

Macinate la maggior parte delle mandorle e il resto tagliate a scaglie. Pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tritate l'aglio, il basilico e il peperoncino.

In una scodella amalgamate le mandorle macinate, i pomodori, l'aglio, il basilico e il peperoncino.

Nel frattempo cuocete la pasta in acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa delle mandorle, unite le mandorle a scaglie e servite.

◇

Ingredienti facoltativi: latte, mascarpone, ricotta, formaggio (grattugiato), pinoli, prezzemolo, menta, concentrato di pomodoro, pancarrè ammorbidito, panna da cucina, pomodori secchi al posto di freschi.

Omissioni facoltative: peperoncino, pomodori, basilico.

◇

## 2° modo

Frullate in un mixer le mandorle, la scorza di limone grattugiata, le foglie di menta, il formaggio pecorino, l'aglio sbucciato e un pizzico di sale. Infine aggiungete dell'olio d'oliva. Condite la pasta appena cotta al dente e scolata.

---

# PASTA CON MELONE



pasta 400 g  
vino bianco secco 100 ml  
panna da cucina 200 ml  
olio d'oliva 1-2 cucchiari  
aglio 1 spicchio  
melone 1 kg  
sale, pepe



## Ricetta base

In una padella nell'olio fate leggermente soffriggere l'aglio tritato finemente. Versate poi la panna e il vino, mescolate qualche volta e aggiungete la polpa di melone, tagliata a dadini. Fate cuocere per 5-6 minuti. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di melone e servite.

---

# PASTA CON PISTACCHI



pasta 400 g  
panna da cucina 3-4 cucchiari  
pistacchi sgusciati 150 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la cipolla tritata, a fuoco basso. Aggiungete i pistacchi tritati finemente e versate la panna. Mescolate qualche volta, aggiustate di sale e togliete dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa di pistacchi. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: olive nere tagliate a pezzetti, prosciutto, zucchine, pomodori crudi, pomodori secchi, cacao amaro.

Spezie e erbe facoltative: cipollotti, vino bianco secco, basilico.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, pistacchi tritati (non soffritti), prosciutto cotto tagliato a dadini.

Preparazione differente: Condite la pasta con un pesto, preparato mescolando (e poi frullando) pistacchi spezzettati, aglio schiacciato, formaggio grattugiato, cipolla precedentemente rosolata nell'olio, olio e sale. Potete unire anche il basilico.

---

## PASTA CON CASTAGNE



pasta 400 g  
panna da cucina 3-4 cucchiari  
castagne fresche 500 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
sale, pepe



### Ricetta base

Sbollentate le castagne e sgusciatele, eliminando anche la pellicina interna.

In una pentola fate cuocere nell'acqua le castagne sgusciate, con un pizzico di sale. Schiacciate le castagne lessate con la forchetta o con il schiacciapatate.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Condite la pasta scolata con la purea di castagne. Allungate con la panna da cucina. Salate, pepate e servite.



### 2° modo

In una casseruola nel latte bollente fate cuocere 15-20 pezzi di castagne, con un pizzico di sale. Mettete le castagne lessate nella scodella e schiacciatele. Versate un po' del liquido di cottura.

In una padella versate 4-5 cucchiari di panna da cucina. A fuoco basso, aggiungete 200 g di ricotta, salate e unite un pizzico di noce moscata.

Condite la pasta con il purea di castagne, la salsa di panna e di ricotta e un po' di formaggio grattugiato.



Ingredienti principali facoltativi: salsa di pomodoro, panna da cucina, funghi porcini (soffritti con aglio).

Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, cipolla.

Procedimento facoltativo: Potete preparare questo piatto con la pasta fatta parzialmente con la farina di castagne.

---

## PASTA ALLE NOCCIOLE



pasta 400 g  
pane grattugiato 50 g  
latte 200-300 ml  
aglio 1-3 spicchi  
nocciole 300 g  
burro 50 g  
sale, pepe



### Ricetta base

Macinate la maggior parte delle nocciole e il resto tritate grossolanamente.

In una scodella amalgamate le nocciole macinate, il latte, il pane grattugiato, l'aglio, il sale e il pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa delle nocciole, unite le nocciole tritate e il burro tagliato a pezzetti e servite.

---

## PASTA ALLE PERE



pasta 400 g  
formaggio (morbido) 120-200 g  
gherigli di noce 30-50 g  
burro 50-70 g

sale, pepe  
pere 2-3  
salvia



### Ricetta base

Tagliate le pere a pezzetti. Tritate i gherigli di noce e le foglie di salvia. Tagliate il formaggio (taleggio, gorgonzola o al.) a pezzetti.

Fate sciogliere il burro in una padella e fate rosolare le pere, con le noci e la salvia.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con le pere e aggiungete il formaggio. Regolate di sale e pepe e mescolate la pasta.



Ingredienti principali facoltativi: porri, radicchio rosso, cipollotti, prosciutto (cotto).

Spezie e erbe facoltative: vino bianco secco, prezzemolo, noce moscata.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.

---

# PASTA ALLE VERDURE



pasta 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
fagiolini 100-150 g  
pancetta 50-100 g  
piselli 100-150 g  
sedano 1 costa  
zucchine 1-3  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
carota 1  
basilico



### Ricetta base

Tagliate i fagiolini, le zucchine e la carota a pezzetti. Tagliate la pancetta a dadini.

Tritate la cipolla, il sedano e il basilico.

In una casseruola scaldate l'olio e fate soffriggere la cipolla a fuoco basso. Uno o due minuti dopo unite la pancetta e il sedano. Mescolate qualche volta e aggiungete i piselli e la carota. Mescolate

ancora e poi mettete le zucchine e i fagiolini. Salate e pepate. Continuate la cottura per 10-15 minuti a fuoco medio, mescolando spesso. Quindi togliete la casseruola dal fuoco e unite il basilico.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa delle verdure e servite.



Ingredienti principali facoltativi: peperoni gialli o rossi, patate, porri (parte bianca), carciofi, salsiccia, pomodori, funghi, melanzane (fritte), prosciutto cotto o crudo al posto di pancetta, asparagi, filetti d'acciuga sotto sale, tonno sott'olio, olive verdi o nere (spezzettate), pinoli, code di scampi o di gamberi sgusciate, uva passa, cipollotti.

Spezie e erbe facoltative: capperi, brodo vegetale (in polvere), erbe aromatiche, peperoncino, vino bianco secco, panna da cucina, aglio, pistacchi, maggiorana, origano, basilico, prezzemolo, panna da cucina, scorza e succo di limone, filetti di mandorla tostati, pinoli tostati.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, ricotta, provola, mozzarella, fiordilatte, scamorza.

Omissioni facoltative: pancetta, fagiolini, zucchine, piselli.

Procedimento facoltativo: Prima frigate le verdure o lessatele in acqua bollente (carote, porri, sedano, broccoletti, melanzane, ecc). Poi rosolatele in padella con aglio, olio, peperoncino, ecc., oppure mettele direttamente nella pasta scolata.

---

## PASTA ALLE VERDURE GRIGLIATE



pasta 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
peperone rosso 1  
peperone giallo 1  
pomodori 2-4  
zucchine 1-2  
melanzana 1  
basilico



### Ricetta base

Affettate le melanzane, le zucchine e i pomodori. Tagliate i peperoni a listarelle. Tritate il basilico.

Grigliate le verdure e poi mettele in un larga terrina, con il basilico, olio, sale e pepe.



Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e unitela alle verdure grigliate.



Ingredienti principali facoltativi: mozzarella o formaggio feta a dadini, cipolla a rondelle, cipollotti, fagiolini novelli, funghi, fave novelle, le radici di sedano affettate, finocchio, olive nere.

Spezie e erbe facoltative: aglio, prezzemolo, rosmarino, rucola, aceto balsamico, senape, succo di limone.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Preparazione differente: Cuocete le verdure al forno al posto di grigliarle.

---

# BUCATINI ATTORCIGLIATI ALLE VERDURE



olio d'oliva 4-5 cucchiari  
bucatini (attorcigliati) 400 g  
acciughe sotto sale 2-3  
aglio 1 spicchio  
patate 250 g  
burro 30 dag  
olive nere 10  
sale, pepe  
cipolla 1  
timo



## Ricetta base

Sbucciate, lavate, scolate e tagliate le patate a dadini.

In una casseruola versate l'olio e sciogliete il burro. Rosolate a fuoco basso la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungete le patate al soffritto, mescolate e fate cuocere per 20-25 minuti a fuoco moderato.

Verso la fine della cottura aggiungete l'acciuga, le olive e il timo tritati. Salate e pepate.

Nel frattempo cuocete i bucatini in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina marchigiana.

---

# PASTA ALLA CAMPAGNOLA



pasta 400 g  
mozzarella o fiordilatte 70-120 g  
pomodori maturi 150-300 g  
olio d'oliva 6-7 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
peperone 1-2  
zucchine 1-3  
melanzana 1  
sale, pepe  
basilico



## Ricetta base

Tagliate le zucchine, i peperoni e la melanzana e tagliateli a dadini. Tritate il basilico e l'aglio. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola in olio rosolate le zucchine, ma non troppe alla volta. Quindi scolateli e appoggiateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Poi frigate anche i peperoni e la melanzana. Ogni volta mettete le verdure appena rosolate sulla carta assorbente. Alla fine, nell'olio rimasto fate leggermente soffriggere l'aglio. Aggiungete i pomodori. Continuate la cottura a fuoco moderato. Verso la fine cottura, unite il basilico e le verdure rosolate precedentemente. Aggiustate il sale e il pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con le verdure. Aggiungete anche la mozzarella (o fiordilatte), scolata e tagliata a dadini.



Ingredienti principali facoltativi: olive verdi o nere, funghi, pancetta, piselli lessati, milza di manzo, polpa di anatra, polpa di carne tagliata a pezzetti.

Spezie e erbe facoltative: carota, sedano, concentrato o passata di pomodoro, scalogni, cipolla, prezzemolo, aglio, panna da cucina.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.

# CON SALSA DI POMODORO (pasta al pomodoro)



pasta 400 g  
olio d'oliva o burro 3-4 cucchiari  
pomodori maturi o pelati 2 kg  
zucchero ½ cucchiaino  
cipolla 1-4  
sale, pepe



## Ricetta base per la cottura lunga della salsa

Pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Sbucciate e tritate la cipolla.

Soffriggete la cipolla nell'olio in una casseruola, a fuoco basso. Quando la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete i pomodori e fateli cuocere a fuoco moderato, anche basso, fino a quando, dopo 2-3 ore, la salsa sarà molto densa e l'olio afiorerà in superficie. A fine cottura, aggiungete il sale e lo zucchero.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di pomodoro e servite.



## Ricetta base per la cottura breve della salsa

Pelate 1 kg di pomodori e tagliateli a pezzetti. Schiacciate i pomodori tagliati (oppure passateli nel frullatore) e scolateli.

Fate leggermente rosolare 2-3 spicchi d'aglio fino a quando sarà dorato, ma non brunito. Unite il peperoncino (facoltativo) e i pomodori. Continuate la cottura a fuoco medio per 15-30 minuti.

Condite la pasta scolata con la salsa.



Spezie e erbe facoltative: basilico, carota, aglio, cipollotti, peperone, aceto, prezzemolo, rosmarino, alloro, sedano, capperi, peperoncino, vino bianco secco, cotenna di prosciutto o di pancetta, erba cipollina, pinoli, filetti d'acciuga sotto sale, uva passa, olive verdi o nere, mandorle, maggiorana, aceto, aceto balsamico, succo e scorza di limone, brodo vegetale in polvere, noce moscata, chiodi di garofano, timo, melanzane, menta, paprica, cannella, pangrattato, senape, formaggio, semi di coriandolo, vino dolce, noci, burro, origano, pomodori secchi, roux di farina,

funghi secchi, panna da cucina, sedano, capperi, rucola, menta, vino dolce, vino rosso, tonno sott'olio, pancetta soffritta, pasta d'oliva, cannella, pinoli, prugne secche, pangrattato, scalogni, peperoni, porri, panna da cucina, concentrato di pomodoro, finocchio selvatico.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione della salsa. Usate gli aromi con moderazione, aggiungeteli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: melanzane fritte, zucchine fritte, prosciutto cotto tagliato a dadini, mozzarella tagliata a dadini, ricotta sminuzzata o grattugiata, basilico spezzettato, formaggio grattugiato, scamorza a cubetti, pancetta (soffritta), polpettine fritte.

Preparazione differente: Potete aggiungere i pomodori alla pasta già condita (con un'altra salsa oppure un pesto). Affettate sottilmente i pomodori maturi (ma sodi) e adagiate ogni rondella a carta assorbente da cucina. Poi passate le rondelle asciugate nella farina e friggetele, poche alla volta, fino a quando saranno croccanti e dorate.

Nota: La salsa di pomodoro potete surgelare.

---

## PASTA AL POMODORO con CIPOLLA, SEDANO E CAROTA



pasta 400 g  
olio d'oliva o burro 3-4 cucchiari  
pomodori maturi o pelati 1 kg  
sedano 1-2 coste  
cipolla 1-3  
carota 1-2  
sale, pepe



### Ricetta base

Pelate i pomodori, tagliateli a pezzetti, schiacciateli e scolateli. Grattugiate la carota. Tritate finemente il sedano e la cipolla sbucciata.

In una casseruola mettete i pomodori, il sedano, la cipolla e la carota. Cuocete a fuoco basso, per 30 minuti, senza coperchio. Mescolate ogni tanto.

Trascorso il tempo previsto, aggiungete l'olio e alzate un po' la fiamma. Continuate la cottura per altri 15 minuti, mescolando spesso. A fine cottura, aggiustate il sale.



Ingredienti principali facoltativi: patate, salsiccia, pancetta.

spezie e erbe facoltative: maggiorana, rosmarino, pancetta, panna da cucina.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato, olio d'oliva.

Procedimento facoltativo: L'olio potete aggiungere all'inizio della cottura.

---

## PASTA AL POMODORO con BASILICO (pasta alla pizzaiola)

◇

pasta 400 g  
pomodori maturi o pelati 1 kg  
basilico fresco abbondante  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
zucchero ½ cucchiaino  
sale, pepe

◇

### Ricetta base

Pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Quindi schiacciate i pomodori tagliati e scolateli.

Fate cuocere i pomodori a fuoco medio per 10-15 minuti. Aggiungete un poco di zucchero, mescolate e regolate di sale.

Condite la pasta scolata con la salsa preparata. Unite anche il basilico, spezzettato con le dita.

◇

Spezie e erbe facoltative: panna da cucina, formaggio, mandorle macinate.

Omissioni facoltative: zucchero.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, mozzarella (feta o al.) tagliata a dadini.

---

## PASTA AL POMODORO con PEPERONCINO

◇

pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 500 g

aglio 2-3 spicchi  
peperoncini 1-3  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

Tritate finemente l'aglio, il prezzemolo e i peperoncini. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzettini.

In una casseruola scaldate l'olio. Aggiungete l'aglio e i peperoncini e fateli soffriggere leggermente per 1-2 minuti, a fuoco basso. Quindi versate i pomodori. Continuate la cottura a fuoco moderato per 15-20 minuti, mescolando spesso e aggiungendo un poco d'acqua, se serve.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa ai peperoncini, cospargete con del prezzemolo e servite.



spezie e erbe facoltative: rosmarino.

---

# PASTA CON POMODORI SECCHI



pasta 400 g  
olio di conservazione dei pomodori secchi 3-4 cucchiai  
pomodori secchi (sott'olio) 200 g  
formaggio grattugiato 30-50 g  
peperoncino  
sale



### Ricetta base

In una padella nell'olio fate rosolare i pomodori secchi, tritati o tagliati a julienne (a bastoncini sottili) e l'aglio tritato. Mescolate spesso. Aggiungete il peperoncino e togliete dal fuoco. Unite il formaggio grattugiato. Se serve, versate ancora un po' d'olio e aggiustate di sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di pomodori secchi e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pinoli, fagiolini lessati, pancetta, passata di pomodoro, rucola, filetti d'acciuga sotto sale, vino bianco secco, olive nere o verdi.

Spezie e erbe facoltative: basilico, aglio, scalogni.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, mozzarella (feta o al.) tagliata a dadini, pane grattugiato abbrustolito.

Omissioni facoltative: peperoncino.

Procedimento facoltativo: Frullate la salsa pronta.

Preparazione differente: Ammorbidite i pomodori secchi in acqua calda per 10 minuti. Quindi scolateli e pestateli con le mandorle pelate, l'aglio già schiacciato, le foglie di basilico, l'origano, l'olio e poco sale e pepe, fino a ottenere un composto cremoso. Condite la pasta con il pesto, allungando la salsa con 1-2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta.

---

# PASTA AL POMODORO CRUDO

(pasta al pesto di pomodoro,  
pasta alla crudaiola,  
pasta alla checca)

◇

pasta corta 400 g  
pomodori (maturi ma sodi o tipo ciliegia) 500-800 g  
foglie di basilico e/o altre erbe  
olio d'oliva 4-5 cucchiaini  
aglio 1-2 spicchi  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Pelate i pomodori e tagliateli a quarti. Privateli dei semi e tagliate a pezzetti. Frullateli poi con l'aglio. Aggiungete delle foglie di basilico o di altre erbe aromatiche. Versate l'olio e aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.

◇

2° modo

Tagliate i pomodori a fette, cospargeteli con sale e lasciateli in un colapasta riposare per circa un'ora. Poi lavateli, scolate e asciugate. Quindi tagliateli a dadini.

In una ciotola condite i pomodori tagliati con l'olio aromatizzato (lasciate aromatizzare l'olio per 2-3 ore con 4-5 spicchi d'aglio tritati e/o peperoncini tritati, e poi filtratelo).

Versate la pasta scolata in una casseruola con qualche cucchiaio d'olio (aromatizzato o non) e un mestolo di acqua di cottura della pasta e saltatela per 1-2 minuti. Quindi versate la pasta nella terrina e unite la salsa ai pomodori crudi.



Ingredienti principali facoltativi: noci, pinoli tostati, mandorle sgusciate (pelate), funghi champignon, olive nere denocciolate, peperoni, zucchine, rucola, pinoli.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino al posto di pepe, prezzemolo, capperi, aceto di vino, succo di limone, menta, formaggio grattugiato.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, mozzarella (feta o al.) tagliata a dadini.

Omissioni facoltative: basilico.

---

# PASTA ALL'ARRABBIATA

(pasta piccante)



pasta 400 g  
pomodori maturi o pelati 1 kg  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
aglio 2-3 spicchi  
peperoncino  
sale, pepe  
cipolla 1  
basilico



## Ricetta base

In una casseruola nell'olio fate appassire la cipolla tritata, a fuoco basso. Unite l'aglio e mescolate qualche volta. Versate i pomodori tritati e continuate la cottura a fuoco moderato.

Prima di togliere la salsa dal fuoco, unite il peperoncino e il basilico tritati. Regolate di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa preparata. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.





Pasta raccomandata: penne rigate.

Ingredienti principali facoltativi: peperoni.

Spezie e erbe facoltative: pancetta rosolata in olio, prezzemolo, formaggio (grattugiato), alloro, prezzemolo, capperi, olive nere.

Omissioni facoltative: pomodori, cipolla.

Nota: Preparare la salsa all'arrabbiata significa unire degli ingredienti piccanti come il peperoncino, l'aglio, ecc. Esistono numerose varianti.

---

# MACCHERONI ALLA CHITARRA

maccheroni alla chitarra 400 g  
passata di pomodoro 250-750 g  
formaggio grattugiato 50-80 g  
olio d'oliva 5-6 cucchai  
aglio 1 spicchio  
peperoncino  
cipolla 1  
basilico  
sale



## Ricetta base

In una padella fate scaldare l'olio e soffriggete la cipolla e l'aglio tritati. Versate la passata di pomodoro, il peperoncino e il sale. Continuate a cuocere la salsa a fiamma media.

Poco prima della fine della cottura, versate il basilico. Togliete poi la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete i maccheroni alla chitarra in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa, e cospargete con del formaggio grattugiato.



Aggiunte facoltative: olive nere, carota, alloro.

Preparazione differente: Preparate un ragù d'agnello (polpa di agnello, aglio, cipolla, vino bianco secco, passata di pomodoro, alloro e, se volete, anche i peperoni), o di vitello o di maiale, o la salsa d'aglio (con olio, peperoncino e prezzemolo tritati), al posto di sugo di pomodoro.

Nota: In realta si tratta degli spaghetti, ma di sezione quadrata, di spessore di 2-3 mm. Questo formato di pasta si produce adoperando un telaio con sottili fili metallici ("la chitarra").

Nota: Piatto tipico della cucina abruzzese.

---

# PASTA AL POMODORO con NOCE MOSCATA E ROSMARINO



pasta 400 g  
passata di pomodoro 200-300 g  
pangrattato 1 cucchiaio  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
chiodi di garofano 1-2  
aglio 2-3 spicchi  
costa di sedano  
noce moscata  
prezzemolo  
carota 1-2  
sale, pepe  
rosmarino



## Ricetta base

Tritate l'aglio, il prezzemolo, il sedano e il rosmarino. Pulite e grattugiate le carote. Sminuzzate i chiodi di garofano. Sbucciate i pomodori e tagliateli a pezzettini.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la carota, l'aglio, il sedano e il prezzemolo, a fuoco basso, mescolando spesso. Poi unite il pangrattato e mescolate qualche volta. Quindi aggiungete i pomodori, i chiodi di garofano, la noce moscata, il rosmarino, il sale e il pepe. Continuate la cottura a fuoco medio per 10-20 minuti.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Spezie e erbe facoltative: pancetta, prosciutto crudo, salsiccia fresca, cipolla soffritta, brodo vegetale in polvere, vino bianco secco, zucchero, basilico, maggiorana.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

---

# VERMICELLI ALLA

# REGGINA

## (pasta al pomodoro con erbe)



vermicelli 400 g  
pomodori maturi 250-350 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
basilico  
origano  
capperi  
sale



### Ricetta base

In una casseruola fate soffriggere l'aglio tritato. Aggiungete poi i pomodori tagliati a pezzettini. Unite il peperoncino, il basilico, i capperi e il origano, tritati finemente, salate e continuate a cuocere la salsa.

Nel frattempo cuocete i vermicelli in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina calabrese.

---

# SPAGHETTI ALLA CARRETTIERA



spaghetti 400 g  
pomodori freschi o pelati 250-500 g  
ricotta salata o pecorino 100-200 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 2 spicchi  
origano  
sale



## Ricetta base

In una padella fate brevemente rosolare l'aglio tritato finemente. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti e fateli cuocere a fuoco moderato per 15-20 minuti. Verso la fine della cottura aggiungete l'origano e aggiustate di sale e pepe.

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa. Versate sopra il formaggio grattugiato e mescolate con cura.



Ingredienti principali facoltativi: peperoncino, prezzemolo, pangrattato, salsiccia fresca, pancetta, peperoni, cipolla, basilico al posto di origano, vino bianco, fusilli al posto degli spaghetti.

Omissioni facoltative: pomodoro.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana.

Con il termine "alla carrettiera" si designano le paste con i condimenti corposi e di sapore robusto.

---

# SPAGHETTI DI MEZZANOTTE



pasta 400 g  
olio di conservazione dei pomodori secchi 3-4 cucchiari  
pomodori secchi (sott'olio) 100-150 g  
filetti d'acciuga sotto sale 3-7  
vino bianco secco 100-150 ml  
aglio 1-2 spicchi  
olive nere 5-10  
peperoncino  
scalogno 1  
basilico  
sale



## Ricetta base

Tritate lo scalogno, l'aglio, i pomodori secchi, il basilico, i filetti dissalati e le olive denocciolate.

In una casseruola fate in olio rosolare lo scalogno e l'aglio, a fuoco basso. Poi aggiungete i pomodori, le acciughe, le olive e il peperoncino. Mescolate per alcuni minuti, ancora a fuoco basso. Quindi mettete la salsa da parte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela

nella casseruola con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco moderato e servite.



Ingredienti facoltativi: tonno sott'olio.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.

Nota: Esistono numerevoli (diverse) ricette degli spaghetti di mezzanotte.

---

# STRANGOZZI ALLA SPOLETINA (pasta al pomodoro con aglio e basilico)



strangozzi (stringozzi) 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori 750 g  
aglio 2 spicchi  
sale, pepe  
basilico



## Ricetta base

In una padella fate soffriggere l'aglio (due spicchi tagliati a metà). Togliete l'aglio e versate i pomodori tagliati a pezzetti. Unite il basilico, salate e pepate e lasciate cuocere per mezz'ora.

Nel frattempo cuocete i strangozzi in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa.



Aggiunte facoltative: peperoncino.

Nota: Piatto tipico della cucina umbra.

---

# PASTA AL POMODORO

# con MELANZANE E PEPERONI



pasta 400 g  
capperi sotto sale 1-3 cucchiari  
filetti d'acciuga sotto sale 3-5  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodori 500-800 g  
olive verdi 30-50 g  
peperoni gialli 1-2  
aglio 1-3 spicchi  
melanzane 1-3  
sale, pepe  
basilico



## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Dissalate i capperi e i filetti d'acciuga e poi tritateli. Nettare i peperoni e tagliateli a listarelle. Tagliuzzate le olive. Sbucciate e schiacciate l'aglio. Spezzettate il basilico.

Sbucciate le melanzane e tagliatele a dadini. Cospargetele con sale e lasciatele riposare per mezz'ora, a perdere il loro succo amarognolo. Poi lavatele, scolatele e asciugatele.

In una casseruola scaldate l'olio e rosolate brevemente l'aglio, a fuoco basso. Aggiungete le melanzane e alzate il fuoco. Alcuni minuti dopo, unite i pomodori e i peperoni e continuate la cottura a fuoco moderato per altri 15-20 minuti. Quindi mettete le acciughe, i capperi, le olive, il basilico, il sale e il pepe. Lasciate il tutto insaporire per un paio di minuti e poi togliete la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



Ingredienti principali facoltativi: zucchine, ricotta (aggiunta a fine cottura).

Spezie e erbe facoltative: cipolla.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, fette di melanzana fritte in olio.

---

# PICI ALL'AGLIONE



pasta (pici, fatti a mano, o al.) 400 g  
pomodori maturi o pelati 500-800 g

aceto (di vino bianco) 1 cucchiaino  
olio d'oliva 4-5 cucchiaini  
aglio 5-8 spicchi  
peperoncino  
sale



## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Sbucciate gli spicchi d'aglio e schiacciateli. Private il peperoncino dei semi e tritatelo finemente.

In una casseruola fate leggermente soffriggere l'aglio e il peperoncino, con l'olio, a fuoco molto basso. Quindi aggiungete i pomodori e l'aceto. Continuate la cottura, ancora a fuoco basso, per almeno 20 minuti. Aggiustate di sale e togliete la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa. Mescolate il tutto, fate la pasta brevemente saltare a fuoco moderato (facoltativo), e servite i picci ben caldi.



Ingredienti principali facoltativi: spaghettoni al posto di picci.

Spezie e erbe facoltative: pepe al posto di peperoncino, zucchero, peperoncino secco al posto di fresco, passata di pomodoro al posto di pomodori freschi o pelati.

Omissioni facoltative: aceto.

Suggerimenti: Consumate la pasta all'aglione subito dopo la preparazione.

Preparazione dei picci: Impastate la farina (350 g) con l'acqua (cca 170 ml) e un pizzico di sale, fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Avvolgete l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciatelo riposare per 20-30 minuti. Quindi stendete l'impasto in una sfoglia spessa 5-6 mm e tagliatela a nastri larghi 8-10 mm. Torcete ogni nastro di pasta con le mani fino ad ottenere una specie degli spaghetti molto lunghi. Adagiate i picci su un vassoio infarinato e copriteli con un telo.

Nota: I picci (pinci) sono un formato di pasta tipico del sud della Toscana, ma anche dell'Umbria (dove vengono chiamati umbricelli, umbrichelli, umbrichi, umbrichelle). I picci ricordano gli spaghetti, ma sono più lunghi, più grossi e corposi.

---

# PASTA AL POMODORO con ACCIUGHE SOTTO SALE



pasta 400 g  
pomodori maturi 400-600 g  
filetti d'acciuga sotto sale 5-10  
olio d'oliva 4-5 cucchiaini

aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

In una casseruola in olio fate leggermente soffriggere l'aglio e il prezzemolo, a fuoco basso. Aggiungete i filetti d'acciuga sotto sale e lasciateli lentamente sciogliere. Quindi unite i pomodori, spellati e tagliati a pezzetti. Alzate il fuoco e continuate la cottura a fuoco vivo. Dopo 3-4 minuti diminuite la temperatura di cottura e cuocete per altri 20-30 minuti a fuoco medio. Regolate di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



Spezie e erbe facoltative: uva passa ammollata, panna da cucina, scorza di limone grattugiata, succo di limone, uova sode, tuorli d'uovo (sodo), cipollotti, maggiorana, timo, peperoncino, maionese, pepe, salsa Worcester, aceto di vino (bianco), acqua, cipolla (soffritta), basilico, capperi, scalogni, succo e scorza di limone, origano, pangrattato, brodo vegetale (in polvere), brodo di carne (in dado), costa di sedano, pinoli, tonno sott'olio, fiori di zucchine soffritti, salvia, vino bianco secco o rosso, rosmarino, formaggio grattugiato, brandy, panna da cucina, miele, alloro, olive verdi o nere, pasta d'oliva, aceto, aceto balsamico, prugne secche ammollate in acqua, fichi secchi ammollati in acqua, paprica.

---

# PASTA AL POMODORO con ACCIUGHE, CAPPERI E OLIVE



pasta 400 g  
filetti d'acciuga sotto sale 6-10  
capperi sotto sale 1-3 cucchiari  
pomodori maturi 700 g - 1 kg  
olio d'oliva 5-6 cucchiari  
olive nere 70-100 g  
aglio 1-3 spicchi  
peperoncino  
cipolla 1



## Ricetta base



Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Dissalate i capperi e i filetti d'acciuga e spezzettateli. Tagliuzzate le olive e il peperoncino. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola scaldate l'olio. Fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Poi aggiungete l'aglio e il peperoncino. Mescolate due-tre volte e unite le acciughe. Mescolate finchè si saranno sciolte nell'olio, ancora a fuoco basso. Quindi mettete i pomodori, le olive e i capperi. Continuate la cottura a fuoco moderato per 15-20 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.



Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

---

## SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA



spaghetti 400 g  
pomodori maturi, pelati 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
olive nere 100-150 g  
capperi 1 cucchiaio  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
prezzemolo  
sale



### Ricetta base

Tagliate i pomodori a pezzettini. Dissalate sotto l'acqua corrente i capperi e tritateli. Tritate anche il prezzemolo, l'aglio, le olive e il peperoncino.

In una padella rosolate nell'olio il prezzemolo, l'aglio, le olive, un pizzico di peperoncino e i capperi, a fuoco basso. Poi versate i pomodori tagliati e fate cuocere a fuoco moderato per 10-15 minuti.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e il peperoncino restante e servite.



Aggiunte facoltative: filetti d'acciuga sotto sale, concentrato di pomodoro, origano, cipolla, olive verdi.

Omissioni facoltative: peperoncino.

Nota: Piatto tipico della cucina campana.

La variante della cucina laziale prevede l'aggiunta delle acciughe risciaquate dal sale.

Per quanto riguarda l'origine del titolo, la risposta esatta non e accertata. Esistono varie ippotesi.

---

# PASTA CON PESTO ALLA TRAPANESE

◇

pasta (busiati, spagettoni o bucatini) 400 g  
formaggio pecorino grattugiato 100-150 g  
pomodori maturi pelati 250-500 g  
mandorle pelate 50-100 g  
olio d'oliva 100-150 ml  
aglio 2-3 spicchi  
sale, pepe  
basilico

◇

## Ricetta base

In un mortaio sminuzzate e amalgamate le mandorle, l'aglio, il basilico, il sale e il pepe e infine aggiungete dell'olio.

Tagliate i pomodori pelati a cubetti e unite il pesto preparato precedentemente. Mescolate e, se serve, versate ancora un po dell'olio.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente, conditela con il pesto e il formaggio pecorino grattugiato.

◇

Procedimento facoltativo: Fate sbollentare le mandorle con la buccia per qualche minuto, scolatele e poi levate la buccia.

Procedimento facoltativo: Cospargete la pasta condita con del pangrattato tostato nell'olio.

Preparazione differente: Mescolate il tutto (le mandorle pelate, il basilico, l'aglio, il sale, il pepe e i pomodori pelati) in un frullatore.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana, particolarmente di Trapani.

---

# SPAGHETTI ALLA STROMBOLANA



spaghetti 400 g  
passata di pomodoro 150-200 ml  
capperi sotto sale 2-3 cucchiari  
acciuغه sotto sale 6-10 filetti  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
tonno sott'olio 120 g  
olive verdi 10-15  
peperoncino 1-3  
aglio 1-3 spicchi  
sale



## Ricetta base

In una padella con olio fate soffriggere le olive, l'aglio, i capperi, le acciuغه e il peperoncino, a fuoco basso. Quindi aggiungete il pomodoro e 4-5 minuti dopo anche il tonno. Continuate la cottura a fuoco moderato ancora per 5-6 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo preparato.



Spezie e erbe facoltative: brandy, salvia, pangrattato.

Preparazione differente: Utilizzando gli stessi ingredienti (tranne la passata di pomodoro) preparate un pesto a crudo e condite la pasta.

Nota: Piatto caratteristico della cucina siciliana e più in particolare di cucina eoliana.

---

# PASTA AL CAVOLFIORE



pasta 400 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
cavolfiore 300 g  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Mondate i cavolfiori e lessateli al dente in abbondante acqua salata (acidulata con aceto o succo di limone). Scolateli poi e divideteli in cimette.

In una padella scaldate l'olio e versate il cavolfiore. Aggiungete il vino e lasciatelo sfumare a fuoco moderato. Salate e pepate.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con le cimette del cavolfiore e servite.



Ingredienti principali facoltativi: prosciutto cotto, pancetta, speck o lardo, soffritti, biette, spinaci, catalogna.

Spezie e erbe facoltative: pangrattato tostato in olio, uva passa, pinoli, cipolla soffritta, aglio, filetti d'acciuga sotto sale, prezzemolo, pomodori, senape, peperoncino, salvia, paprica, rosmarino, pinoli, brodo vegetale in polvere, panna da cucina, zafferano, ricotta.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: vino.

Procedimento facoltativo: Le cimette di cavolfiore lessate, non troppo cotte (lasciate ancora croccanti), ben scolate e raffreddate, friggete in olio in una padella. Poi utilizzatele per condire la pasta.

---

# PASTA CON CICORIA



pasta 400 g  
cicoria (catalogna) 500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
ricotta 100 g  
sale, pepe



## Ricetta base

Pulite e lavate la cicoria. Cuocetela in abbondante acqua salata. Scolate la cicoria lessata e lasciatela raffreddare. Quindi strizzate la cicoria e sminuzzatela nel frullatore.

In una padella fate nell'olio insaporire la cicoria frullata, a fuoco moderato, per uno o due minuti. Togliete poi cicoria dal fuoco e unite la ricotta. Salate e pepate.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la cicoria e servite.



Spezie e erbe facoltative: olive nere, salsa tapenade.

---

## PASTA AI TOPINAMBUR



pasta 400 g  
pomodori freschi o pelati 500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
topinambur 4 tuberi  
aglio 1-2 spicchi  
lardo 100 g  
sale, pepe



### Ricetta base

Pulite i tuberi di topinambur e tagliateli a pezzetti. Tritate l'aglio e il lardo. Tagliate i pomodori a pezzetti.

In una padella fate scaldare l'olio e versate il lardo e l'aglio tritati. Fateli soffriggere a fuoco basso per un minuto. Aggiungete il topinambur tagliato e continuate la cottura per altri 15-20 minuti. Poi versate i pomodori tagliati. Fate addensare la salsa.

Nel frattempo cuocete i bucatini in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta o prosciutto al posto di lardo.  
Spezie e erbe facoltative: prezzemolo.

---

## PASTA AI PISELLI



pasta 400 g  
brodo vegetale in polvere 1 cucchiaio  
piselli freschi o surgelati 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
noce moscata  
sale



## Ricetta base

Cuocete i piselli in abbondante acqua salata. Scolateli e conditeli con olio d'oliva, brodo vegetale in polvere, sale e noce moscata.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa ai piselli e servite.



## 2° modo

In una casseruola scaldate l'olio e fate soffriggere l'aglio (o/e la cipolla) e il prezzemolo tritati finemente, a fuoco basso. Aggiungete i piselli e alzate la fiamma. Procedete con la cottura per 15-20 minuti. Poco prima della fine della cottura, unite un pizzico di noce moscata grattugiata. Condite la pasta scolata.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, prosciutto crudo o cotto, salsiccia, speck, carciofi, gorgonzola, carne macinata, fegato tritato, tonno sott'olio, melanzane, peperoni rossi (gialli o verdi), arrostiti, spellati e tagliati a dadini, asparagi, funghi, seppie.

Spezie e erbe facoltative: pomodori, cipolla, scalogno, basilico, aglio, prezzemolo, alloro, maggiorana, salvia, rosmarino, sedano, brandy, zucchero, menta, carota, capperi, timo, aceto, pinoli, vino bianco secco, panna da cucina, limone.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, prosciutto cotto o mortadella, tagliati a dadini, cipollotti, rucola, ricotta, uovo sbattuto.

Procedimento facoltativo: Alla fine, potete frullare i piselli e condire la pasta con la crema di piselli.

Preparazione differente: Lessate i piselli in acqua abbondante. Poi scolateli, unite l'olio, il brodo vegetale in polvere, la noce moscata e sale. Condite la pasta appena cotta e scolata con i piselli.

---

# PASTA ALLE

# ZUCCHINE



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 30-50 g  
zucchine (novelle) 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Lavate le zucchine e tagliatele a cubetti, bastoncini, rondelle o fettine. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola cuocete le zucchine, l'aglio e una metà del prezzemolo, a fuoco medio, per 5-10 minuti. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo con zucchine, unite il prezzemolo rimanente e il formaggio grattugiato e servite.



Ingredienti principali facoltativi: speck, pancetta, prosciutto crudo o cotto, pomodori, peperoni (gialli o rossi), cipolla o scalogni al posto di aglio, fiori di zucca, tonno fresco, code di scampi o di gamberi, sgusciate, carciofi, radicchio rosso, pinoli, peperoni, burro al posto di olio.

Spezie e erbe facoltative: brodo vegetale in polvere, basilico, sedano, vino bianco secco, timo, maggiorana, peperoncino, salvia, menta, carota, rucola, succo e scorza di limone, ricotta, latte, noce moscata, origano, filetti d'acciuga sotto sale, vino dolce, panna da cucina, yogurt, maggiorana, erba cipollina, cipolla soffritta.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: uova sbattute, formaggio fresco (burrata o al.), ricotta sbriciolata con i rebbi di una forchetta (oppure ricotta dura grattugiata), formaggio fontina a dadini, formaggio gorgonzola fuso nel burro e mezzo bicchiere di latte, latte, prezzemolo, panna da cucina, basilico, menta, succo di limone, tonno sott'olio, bottarga, scorza di limone o lime, tuorli d'uova sbattuti (con formaggio grattugiato), formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: aglio, prezzemolo.

Preparazione differente:

(1) Friggete le zucchine, tagliate a fette, finché saranno dorate. Poi tagliatele a pezzetti e aggiungetele alla pasta appena cotta e scolata.

(2) Tagliate le zucchine fresche a bastoncini sottili. Grattugiate il formaggio pecorino a scaglie. Condite la pasta con le zucchine e il pecorino, aggiungendo l'olio.

(3) Condite la pasta scolata con zucchine cotte al forno (senza grassi) e tagliate a dadini. Unite l'olio e salate.

(4) Lasciate le zucchine in colapasta, già tagliate a bastoncini e cosparse di sale, per 1-2 ore. Quindi lavatele, scolatele bene e asciugatele. Friggete i bastoncini (precedentemente infarinati) in olio, pochi alla volta. Condite la pasta scolata al dente con le zucchine e formaggio grattugiato,

aggiungendo (se vuole) anche del aglio e prezzemolo soffritti oppure del basilico tagliuzzato con le dita.

(5) Cuocete le zucchine, tagliate a tocchetti, insieme alla pasta, in abbondante acqua salata. Poi scolate la pasta con le zucchine e conditela con altri ingredienti prescelti.

---

## PASTA CON ZUCCHINE E RICOTTA

◇

pasta (tripoline o al.) 400 g  
zucchine 300-400 g  
ricotta 300-400 g  
olio per friggere  
menta  
sale

◇

### Ricetta base

Tagliate le zucchine a rondelle e poi ogni rondella a metà o a quarti. Friggete le zucchine in abbondante olio bollente. Scolate le zucchine fritte e lasciatele da parte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

In una terrina stemperate la ricotta aggiungendo qualche cucchiaino di acqua (calda). Unite le zucchine e la pasta scolata. Condite la pasta con foglioline di menta e regolate di sale.

◇

Aggiunte facoltative alla fine: tuorli d'uovo, formaggio (parmigiano, grana, pecorino, provolone o al.) grattugiato, cipolla soffritta, scalogno, acqua di cottura, prezzemolo, paprica, pinoli leggermente tostati, salsa di pomodoro, pomodori secchi, basilico.

Omissioni facoltative: menta.

Nota: Piatto tipico della cucina pugliese.

---

## PASTA AI BROCCOLI

◇

pasta 400 g  
broccoli (cime) 500 g



brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale, pepe



## Ricetta base

Grattugiate le cime di broccoli e versateli in una casseruola. Versate anche un bicchiere d'acqua. Unite il brodo vegetale in polvere. Incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio per dieci minuti. Quindi unite l'olio e regolate di sale e di pepe. Togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di broccoli e servite.



Ingredienti principali facoltativi: olive verdi o nere spezzettate, pane grattugiato abbrustolito, pinoli, formaggio a bastoncini, salsiccia, fagioli lessati (cannellini o altri), ceci lessati, pancetta rosolata nell'olio, uva passa, noci, zucchine, carciofi, patate, asparagi, filetti d'acciuga sotto sale, pomodori.

Spezie e erbe facoltative: aglio, vino bianco secco, peperoncino, filetti d'acciuga dissalati e tritati, basilico, prezzemolo, cannella, panna da cucina, succo e scorza di limone, latte, timo, alloro, cannella, pinoli, sedano, pomodori, noce moscata, uva passa, zafferano.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, gorgonzola spezzettato.

Preparazione differente: A circa cinque minuti dal termine di cottura della pasta unite i broccoli. Scolate la pasta insieme ai broccoli e conditela.

---

# PASTA E BROCCOLI



maccheroni 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
broccoli 300-500 g  
aglio 1-3 spicchi  
peperoncino  
sale



## Ricetta base

In una casseruola fate soffriggere l'aglio tritato. Aggiungete poi il peperoncino tritato e i broccoli, lessati, sgocciolati e spezzetati. Salate e mescolate con cura.

Nel frattempo cuocete i maccheroni in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina calabrese.

---

## PASTA AI PORRI



pasta 400 g  
burro o olio d'oliva 3-4 cucchiai  
vino bianco secco 100 ml  
porri 300-400 g  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



### Ricetta base

Mondate i porri eliminando le foglie esterne e quasi tutta la parte verde. Tagliateli a bastoncini o a rondelle sottili. Sbucciate la cipolla e tritatela. Tritate anche il prezzemolo.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite i porri. Incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato, per 10-15 minuti. Quindi versate il vino e lasciatelo sfumare. Unite il prezzemolo e togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, salsicce, carota, sedano, patate, tuorlo d'uovo (a fine cottura), formaggio fontina (aggiunto e fatto fondere a fine cottura), tonno sott'olio, zucchine, carciofi, vino rosso al posto di bianco.

Spezie e erbe facoltative: aglio, cognac, brodo vegetale in polvere, bacche di ginepro, alloro, zucchero, mostarda, latte, panna da cucina, pomodori, rosmarino, salvia, filetti d'acciuga sotto sale, tuorli d'uovo, zucchero, finocchio selvatico, noce moscata.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato (può essere mischiato con le uova

sbattute).

Omissioni facoltative: cipolla, vino.

---

# PASTA AI SPINACI

◇

pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1 spicchio  
spinaci 500 g  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Scottate gli spinaci per 10-15 secondi in acqua bollente. Poi scolateli, strizzateli e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola fate nell'olio soffriggere l'aglio tritato. Aggiungete poi gli spinaci. Cuocete a fuoco medio per 10-15 minuti, mescolando spesso.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con gli spinaci.

◇

Spezie e erbe facoltative: salsa di capperi e acciughe, olive nere, pinoli, uva passa, pancetta, prosciutto crudo o cotto, noce moscata.

Aggiunte facoltative alla fine: ricotta, formaggio grattugiato.

---

# PASTA AI CECI

◇

pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 500 g  
aglio 1-2 spicchi

ceci 200-300 g  
sale, pepe  
rosmarino  
cipolla 1



## Ricetta base

Ammollate i ceci in acqua tiepida e poi lessateli in abbondante acqua.

Scaldare l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite l'aglio tritato finemente. Mescolate qualche volta e aggiungete i pomodori (spelati e tagliati a pezzettini) e il rosmarino spezzettato. Cuocete a fuoco moderato per 15-20 minuti. Poi togliete la casseruola dal fuoco. Schiacciate metà dei ceci. Mescolate il tutto e rimettete la casseruola al fuoco e cuocete ancora per alcuni minuti a fiamma bassa. Mescolate spesso, versando un poco d'acqua se serve.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di ceci e servite.



Ingredienti principali facoltativi: peperone giallo o rosso, conchiglie lessate a vapore e sgusciate, pancetta, speck.

Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, sedano, peperoncino, paprica, vino bianco secco, salvia, alloro, carota.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

omissioni facoltative: cipolla, rosmarino.

---

# LAGANE E CICIARI (pasta e ceci)



lagane (tagliatelle grosse) 300 g  
foglie d'alloro 5-6  
olio 4-5 cucchiai  
aglio 1-2 spicchi  
ceci 300 g  
sale



## Ricetta base

Lasciate ammollare le fave in acqua abbondante, per una notte.

Indomani cuocete le fave in acqua salata, con le foglie d'alloro.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere leggermente l'aglio tritato e versate i ceci cotti e sgocciolati. Mescolate qualche volta. Unite poi le lagane cotte al dente e scolate. Mescolate bene il tutto.



Nota: Piatto tipico della cucina calabrese.

---

# PASTA AI FAGIOLI



pasta (corta) 300-350 g  
concentrato di pomodoro 1-2 cucchiaini  
fagioli (borlotti, cannellini o al.)  
freschi, congelati o secchi  
250-500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
pancetta 50-100 g  
aglio 1-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Lessate i fagioli (ammollati) in abbondante acqua salata.

Intanto tagliate la pancetta a dadini e tritate finemente l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola nell'olio fate brevemente rosolare l'aglio e il prezzemolo, a fuoco basso. Quindi aggiungete i fagioli scolati. Unite il pomodoro e diluite con un po' d'acqua. Aggiustate di sale e di pepe. Lasciate insaporire a fuoco moderato per parecchi minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con i fagioli e servite.



Ingredienti principali facoltativi: piselli, fave, ceci, salsiccia, patate, lenticchie (rosse o al.), code

di gamberi sgusciate, cozze lessate, pomodori secchi, passata di pomodoro al posto di concentrato.

Spezie e erbe facoltative: cipolla, sedano, carota, basilico, peperoncino, alloro, timo, maggiorana, salvia, rosmarino.

Omissioni facoltative: cipolla, pomodoro.

---

# LAGANE E FAGIOLI (pasta e fagioli)



lagane (tagliatelle grosse) 300 g  
fagioli (borlotti, cannellini o al.)  
freschi, congelati o secchi  
400-500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
rosmarino  
sale



## Ricetta base

Lessate i fagioli (precedentemente ammollati) in abbondante acqua salata.

In una casseruola fate scaldare l'olio e soffriggete l'aglio tritato finemente, a fuoco basso.

Aggiungete il peperoncino tagliuzzato e poi anche i fagioli scolati. Mescolate qualche volta e unite la pasta scolata.

---

# PASTA AL RADICCHIO ROSSO



pasta 400 g  
radicchio rosso (trevigiano) 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
vino rosso 50-100 ml

pancetta 100-150 g  
cipolla (rossa) 1  
sale, pepe



## Ricetta base

Lavate il radicchio, spremetelo e tagliatelo a pezzetti. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Tagliate la pancetta a dadini.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quando la cipolla imbiondisce, aggiungete la pancetta e continuate la cottura per altri 2-3 minuti. Quindi unite il radicchio e versate il vino. Fate il radicchio cuocere a fuoco medio. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata con il radicchio e servite.



Ingredienti principali facoltativi: birra al posto di vino, latte (1-2 cucchiaini), formaggio caprino o fontina (a fine cottura), salsicce.

Spezie e erbe facoltative: noce moscata, latte.

---

# PAGLIA E FIENO (ai funghi e piselli)



tagliatelle 200 g  
tagliatelle agli spinaci 200 g  
funghi (champignon, porcini, finferli o altri) 250-350 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiaini  
pomodori 200-400 g  
pancetta 100-150 g  
piselli 250-350 g  
sedano 1 costa  
noce moscata  
sale, pepe  
cipolla 1  
carota 1



## Ricetta base

Pulite e tagliuzzate i funghi. Tagliate la pancetta a dadini. Tritate la cipolla e il sedano. Tagliate la carota a dadini.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quindi aggiungete la pancetta, la carota e il sedano. Soffriggete per qualche minuto e versate i pomodori e i funghi. Aggiustate di noce moscata e di sale e pepe. Continuate la cottura per altri 15-20 minuti a fuoco moderato. Versate poi il vino e qualche minuto dopo unite i piselli. Cuocete ancora a fuoco moderato, aggiungendo ogni tanto un po' d'acqua. Quando i funghi e i piselli sono teneri, togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.



Ingredienti principali facoltativi: speck o prosciutto crudo al posto di pancetta, brodo di carne al posto di acqua, panna da cucina.

Spezie e erbe facoltative: dado di brodo o di carne.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: pomodori, vino, piselli, sedano, noce moscata, carota.

Nota: Le tagliatelle paglia e fieno sono classiche tagliatelle, la cui metà è preparata con gli spinaci. Il colore della pasta cotta e mista nel piatto (metà verde, metà no) e ricorda quello della paglia e del fieno. Questa combinazione di tagliatelle viene condita con varie salse e sughi, ma la salsa ai funghi e piselli è specialmente apprezzata.

---

# PASTA AI FUNGHI



pasta 400 g  
funghi (champignon, porcini, cardoncelli, tartufi e/o altri) 300-800 g  
panna da cucina 100-250 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
sale



## Ricetta base

Pulite i funghi e tagliateli a fettine. Poneteli in un tegame e fateli soffriggere con l'olio, a fuoco moderato. Mescolate spesso. Lasciate evaporare l'acqua che i funghi contengono. Quindi togliete i funghi dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con i funghi e la panna e servite.





Ingredienti principali facoltativi: latte al posto di panna da cucina, pomodori, olive nere, carne, peperone giallo, porri, piselli, fegatini di pollo, zucchine, tonno sott'olio, carciofi, code di scampi o di gamberi sgusciate, funghi porcini secchi ammollati.

Spezie e erbe facoltative: pepe, aglio, cipolla, cognac, prezzemolo, peperoncino, brodo vegetale in polvere, scalogno, salsiccia, cipollotti, carota, menta, mentuccia, timo, semi di finocchio, pancetta, uova, tuorli d'uovo, uova sode, pomodori, origano, paprica, besciamella, sedano, alloro, formaggio, ricotta, erba cipollina, capperi, salvia, maggiorana, basilico, pepe, zucchero, rosmarino, rucola, noce moscata, vino rosso o bianco secco, vino dolce, succo e/o scorza di limone, olive nere o verdi, fondo di brodo di carne, aceto, latte, panna acida, pinoli, filetti d'acciuga sotto sale, pangrattato, senape.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, peperoni (arrostiti, spellati, tagliati e frullati).

Omissioni facoltative: panna da cucina.

Procedimento facoltativo: Aggiungete il radicchio tagliato a listarelle alla pasta, già condita con dei funghi, e fate saltare la pasta per un minuto.

---

# STRANGOZZI AL TARTUFO NERO



strangozzi (stringozzi) 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
acciuga sotto sale 1  
tartufo nero 100 g  
aglio 1 spicchio  
sale, pepe



## Ricetta base

In una padella fate soffriggere l'aglio (uno spicchio intero) e l'acciuga spezzettata. Fatela sciogliere nell'olio, a fuoco basso. Ritirate la padella dal fuoco e togliete l'aglio. Qualche minuto dopo, versate il tartufo grattugiato o tritato, il sale e il pepe e mescolate.

Nel frattempo cuocete i strangozzi in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e saltate brevemente a fuoco vivace.



Omissioni facoltative: acciuga.

Suggerimenti: I tartufi neri sono buonissimi freschi nei primi tre mesi dell'anno. Per il resto dell'anno fate la salsa con i tartufi conservati in scatola.

Nota: Piatto tipico della cucina umbra.

---

# FETTUCINE AL TARTUFO

◇

fettuccine 400 g  
formaggio grattugiato 20-50 g  
panna da cucina 80-120 g  
tartufo bianco 5-30 g  
pancetta 70-80 g  
burro 30-50 g  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Tagliate la pancetta a pezzetti. Pulite il tartufo con un spazzolino e grattugiatelo a scaglie sottilissime.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

In una padella fate sciogliere il burro e mettete a soffriggere la pancetta.

Scolate la pasta al dente e rovesciatela alla pancetta, versate la panna, mescolate qualche volta (se necessario versate qualche cucchiaino del liquido di cottura), togliete la padella dal fuoco e condite la pasta con il tartufo, il sale e il pepe. Mescolate ancora alcune volte, lasciate insaporire per 2-3 minuti e servite.

◇

Ingredienti principali facoltativi: tartufo nero al posto di tartufo bianco, brodo vegetale, vino bianco secco, olio al posto di burro.

Spezie e erbe facoltative: dado da brodo, brodo vegetale in polvere, aglio.

Omissioni facoltative: pancetta o/e panna.

Avvertenza: Le scaglie di tartufo unite alla pasta fuori fuoco. Non cuocete la pasta condita con il tartufo.

Nota: Piatto tipico della cucina piemontese.

---

# PASTA AI CAVOLINI DI BRUXELLES



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 20-40 g  
cavolini di Bruxelles 500 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiai  
panna da cucina 200 ml  
pancetta 70-100 g  
sale, pepe



## Ricetta base

Mondate e lavate i cavolini. Scottateli in abbondante acqua salata. Quindi toglieteli dall'acqua, sgocciolateli e tagliateli a metà.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la pancetta tagliata a dadini. Aggiungete i cavolini e soffriggeteli. Quindi versate la panna, pepate, mescolate con cura qualche volta e spegnete il calore.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con i cavolini e servite.

---

# PASTA AI FIORI DI ZUCCA



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
formaggio grattugiato  
tuorlo d'uovo 1  
fiori di zucca 8  
prezzemolo  
sale, pepe  
zafferano  
cipolla 1



## Ricetta base

In una casseruola fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata finemente, a fuoco basso. Aggiungete poi i fiori di zucca e il prezzemolo tritati. Diluite il zafferano in poca acqua e versatelo nella casseruola. Salate e pepate. Continuate la cottura per 5-6 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con i fiori di zucca e servite.

---

## VERMICELLI IN SALSA ABRUZZESE

vermicelli 400 g  
pecorino grattugato 40-50 g  
olio d'oliva 5-6 cucchai  
fiori di zucca 8-12  
dado da brodo ½  
prezzemolo  
sale, pepe  
zafferano  
cipolla 1  
uovo 1



### Ricetta base

Tritate il prezzemolo e la cipolla. Pulite i fiori di zucca e tagliateli finemente.

In una casseruola versate l'olio e il trito preparato. Fatelo soffriggere a fiamma bassa. Unite un pizzico di zafferano sciolto in poca acqua calda. Salate, pepate e cuocete per 1-2 minuti. A questo punto passate la salsa al setaccio e aggiungete il dado da brodo sciolto nell'acqua calda. Fate cuocere ancora per qualche minuto. Togliete la casseruola dal fuoco e unite il pecorino e l'uovo.

Nel frattempo cuocete i vermicelli in abbondante acqua salata. Scolate la pasta, conditela con la salsa preparata.



Aggiunte facoltative: tuorlo d'uovo al posto del uovo intero, aglio, succo di limone, basilico, panna liquida.

---

## PASTA

# ALLA ZUCCA



pasta 400 g  
pancetta affumicata 150-250 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
zucca 250-350 g  
aglio 1 spicchio  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Mondate la zucca e privatela dei semi. Tagliatela a dadini di circa uno centimetro di lato. Tritate finemente la cipolla, l'aglio e il prezzemolo.

Tagliate la pancetta a cubetti (oppure a fettine sottili, utilizzando un pelapatate).

In una padella saltate una metà dei cubetti (o tutte le fettine) di zucca in un filo di olio. Estrateli dalla padella e versate la pancetta tagliata. Doratela leggermente e quindi aggiungete l'aglio e il prezzemolo, mescolate 4-5 volte e levate la padella dal fuoco. Rimettete i cubetti di zucca saltati.

Lessate la zucca rimanente in acqua salata. Poi aggiungetela alla cipolla rosolata nell'olio e frullatela in modo di ottenere una crema non troppo densa (se necessario versate poca acqua di cottura). Mettete la crema di zucca da parte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la crema di zucca, la pancetta e i cubetti di zucca.



Ingredienti facoltativi: aneto, finocchio (selvatico), noce moscata, timo, alloro, cannella, aceto balsamico, rosmarino, formaggio grattugiato, panna da cucina, mandorle a scaglie, salvia.

omissioni facoltative: pancetta, cipolla, aglio, prezzemolo.

---

# PASTA ALLE MELANZANE



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1 spicchio

sedano 1 costa  
melanzane 2-3  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1  
carota 1

◇

## Ricetta base

Sbucciate le melanzane e tagliatele a strisce o a dadini di un centimetro di lato. Cospargetele con del sale e lasciatele riposare in un colapasta per mezz'ora, a perdere il loro succo amarognolo. Poi lavatele, scolatele e tagliatele a dadini.

Raschiate e grattugiate la carota. Tritate la cipolla, l'aglio, la costa di sedano e il prezzemolo.

In una padella nell'olio fate soffriggere le melanzane, per 5-10 minuti, a fuoco moderato.

Nell'altra padella nell'olio soffriggete la cipolla. Quindi aggiungete la carota, l'aglio, il prezzemolo e il sedano. Salate e pepate. Cuocete per 7-10 minuti e unite le melanzane.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con le melanzane. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servitela cosparsa con formaggio grattugiato.

◇

## 2° modo

Friggete i dadini di melanzane in olio d'oliva bollente. Scolateli con una paletta forata e metteteli ad asciugare sulla carta assorbente. Lessate la pasta, scolatela e unite le melanzane fritte.

◇

Ingredienti principali facoltativi: pomodori, salsa di pomodori, funghi secchi ammollati in acqua tiepida, carne macinata, fagiolini lessati, piselli, zucchine, peperoni (rossi o gialli), patate, porri, cavolfiore, funghi, cozze sgusciate, ricotta (aggiunta a fine cottura).

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, origano, basilico, capperi, vino bianco secco, pancetta, pinoli, olive verdi o nere, formaggio fresco, paprica, maggiorana, timo, origano, uva passa, filetti d'acciuga sotto sale, zucchero, salvia, menta, brodo vegetale in polvere, aceto, uova, panna da cucina, panna acida, basilico.

omissioni facoltative: carota, sedano.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: mozzarella tagliata a dadini, prosciutto cotto tagliato a dadini, erba cipollina, formaggio grattugiato, ricotta.

Procedimento facoltativo: Passate la salsa con le melanzane nel frullatore e lavorate fino ad ottenere una crema omogenea.

---

# PASTA ALLA NORMA



spaghetti o penne rigate 400 g  
pomodori pelati 600-750 g  
olio d'oliva 4-5 cucchai  
aglio 2 spicchi  
ricotta 200 g  
melanzane 2  
sale, pepe



## Ricetta base

Pulite le melanzane e tagliatele a fette lunghe, di circa un centimetro di spessore. Disponete le fette in una ciotola cospargendo ogni strato con sale. Tenetele sotto il sale per almeno mezz'ora.

Trascorso il tempo necessario, sciacquate le fette salate sotto l'acqua corrente e scolatele bene. Poi friggetele con un po' d'olio a fuoco basso e, quando sono dorate da ambedue le lati, appogiatele su carta assorbente.

In una casseruola fate soffriggere brevemente l'aglio tritato, con l'olio. Aggiungete i pomodori tagliati a cubetti. Continuate a cuocere a fuoco moderato, fin quando la salsa non si sarà addensata. Unite il basilico tritato e spegnete il fuoco.

Sgocciolate le fette di melanzane e tagliatele a striscioline. Versate le striscioline in una padella e conditele con qualche cucchiaino della salsa di pomodoro.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti o penne in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, versatela nella padella con le melanzane condite. Fate la pasta saltare, non più di un minuto, e versatela su un piatto da portata. Versate sopra la restante salsa di pomodoro e la ricotta salata, sbriciolata o grattugiata.



Aggiunte facoltative: basilico.

Procedimento facoltativo: Mondate le melanzane prima di procedere.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana. Il nome di questo piatto di Catania è un omaggio alla celebre opera del compositore catanese Vincenzo Bellini.

---

# PASTA AL

# CAVOLO CAPUCCIO ROSSO



pasta 400 g  
cavolo capuccio rosso 250 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
cipolle 2-4  
sale, pepe



## Ricetta base

Grattugiate il cavolo. Scottatelo in abbondante acqua salata. Quindi toglietelo dall'acqua e scolatelo. Sbucciate e tritate le cipolle.

In una casseruola soffriggete le cipolle. Versate il vino, mescolate qualche volta e poi aggiungete il cavolo. Salate e pepate. Incoperchiate e cuocete per 15-20 minuti a fuoco medio.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con il cavolo e servite.

---

# PASTA AGLI ASPARAGI



pasta 400 g  
passata di pomodoro 100-150 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
asparagi 350-500 g  
aglio 1 spicchio  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate gli asparagi a pezzetti. Tritate il prezzemolo e l'aglio.

In una casseruola soffriggete nell'olio gli asparagi, l'aglio e il prezzemolo. Salate e pepate. Qualche minuto dopo, aggiungete i pomodori, mescolate 2-3 minuti, e versate il vino. Cuocete a fuoco moderato.



Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di asparagi e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, prosciutto crudo o cotto, code di scampi o gamberi sgusciate, piselli lessati, filetti d'acciuga sotto sale.

Spezie e erbe facoltative: besciamella, cipolla, zafferano, brodo vegetale in polvere, panna da cucina, scorza di limone, peperoncino, cerfoglio, carota, aceto, menta, sedano, maggiorana, aceto balsamico, origano, pangrattato, zenzero, basilico.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio fresco, formaggio grattugiato, ricotta, mascarpone, uova, tuorli d'uovo, uova sode.

omissioni facoltative: pomodori, vino, prezzemolo.

---

## PASTA ALLE FAVE



pasta 400 g  
fave fresche sgranate o congelate 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

In una casseruola nell'olio fate brevemente soffriggere l'aglio e il prezzemolo tritati, a fuoco basso. Aggiungete le fave, intere oppure tagliate a pezzetti. Cuocete a fuoco medio per 20-30 minuti. Mescolate di tanto in tanto, aggiungendo un poco d'acqua quando serve.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di fave e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, prosciutto, pomodori (ciliegie), cipollotti, catalogna lessa, fagiolini lessati, fave in bacelli non ancora maturi, lenticchie lessate, piselli lessati, patate, code di scampi o di gamberi sgusciate, finocchio, bietole o spinaci scottati, olive verdi, carne (di pollo, di maiale o al.).

Spezie e erbe facoltative: cipolla soffritta, brodo di carne o dado, brodo vegetale in polvere, basilico, cipolla, panna da cucina, timo, finocchio selvatico, rosmarino, alloro, formaggio grattugiato, pinoli, filetti d'acciuga sotto sale, basilico, maggiorana, carota, pomodori, menta, peperoncino, vino

bianco secco, origano, paprica, aneto, senape.

---

# PASTA ALLE PATATE



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 30-70 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pancetta 100-200 g  
patate 200-300 g  
cipolla 1-2  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate la pancetta a pezzetti. Tritate la cipolla.

Sbucciate e lavate le patate e tagliatele a dadini. Lessate le patate tagliate in acqua abbondante salata. Poi scolate le patate e conditele con un cucchiaino d'olio.

In una casseruola nell'olio soffriggete la cipolla, a fuoco basso. Quando la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete la pancetta e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Quindi togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente (salvate un poco d'acqua di cottura), conditela con la salsa di pancetta, aggiungendo le patate lessate e poi anche il formaggio grattugiato.



Ingredienti principali facoltativi: peperoni, funghi stufati, pomodori, fagiolini, tonno sott'olio, carciofi, rucola.

Spezie e erbe facoltative: cipollotti, basilico, timo, alloro, basilico, maggiorana, salvia, olive nere o verdi, capperi, origano, mentuccia, rosmarino, pesto alla bolognese, aglio.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: rucola, peperoncino.

Omissioni facoltative: pancetta.

---

# PASTA AI

# FAGIOLINI



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 3-4  
aglio 1 spicchio  
fagiolini 400 g  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
basilico



## Ricetta base

Spellate i pomodori e tagliateli a dadini. Tritate l'aglio, la cipolla e il basilico. Pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla. Unite poi l'aglio, mescolate qualche volta e aggiungete i pomodori e i fagiolini. Cuocete a fuoco medio per 15-20 minuti. Mescolate ogni tanto, versando un poco d'acqua, quando serve. Quindi salate, pepate e condite con il basilico.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di fagiolini e servite.



## 2° modo

Cuocete separatamente la pasta (corta) e i fagiolini (puliti, non tagliati), in acqua abbondante salata.

Scolate la pasta e i fagiolini lessati. Tagliate i fagiolini a pezzetti.

In una terrina mescolate insieme la pasta, i fagiolini, l'aglio e il prezzemolo tritati, scorza di limone grattugiata e il sale.



Ingredienti principali facoltativi: pomodori secchi, patate lesse, fave lessate, piselli lessati, peperoni, melanzane.

Spezie e erbe facoltative: pesto alla bolognese, peperoncino, brodo vegetale in polvere, pinoli, filetti d'acciuga sotto sale, senape, menta.

Aggiunte facoltative per la pasta: ricotta, formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: cipolla, basilico.

Procedimento facoltativo: Cuocete i fagiolini (puliti, non tagliati) prima di cottura della salsa.

# ALLE LENTICCHIE



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori maturi 3-4  
lenticchie 200 g  
aglio 1-2 spicchi  
alloro 1-2 foglie  
prezzemolo  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
origano



## Ricetta base

In una pentola lessate le lenticchie in acqua bollente, con alloro e poco sale. Scolatele ancora al dente.

Tritate la cipolla, l'aglio, l'origano e il prezzemolo.

Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola nell'olio soffriggete la cipolla, a fuoco basso. Quando la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete le erbe aromatiche e le lenticchie e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Salate e pepate.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.



Spezie e erbe facoltative: sedano, pancetta, peperoncino.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: cipolla, pomodori.

---

# PASTA AI PEPERONI



pasta 400 g  
peperoni gialli, rossi e/o verdi 4-5  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1-5 spicchi

prezzemolo  
sale



## Ricetta base

Mondate i peperoni e tagliateli a dadini o listarelle. Tritate l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola versate e scaldate un poco d'olio di oliva. Mettete i peperoni, l'aglio e il prezzemolo. Cuocete per 15-20 minuti a fuoco medio. Togliete poi la casseruola dal fuoco e salate.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di peperoni e servite.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, guanciale, prosciutto crudo o cotto, piselli, carote, patate, pomodori, fagiolini (gialli) lessati, zucchine, tonno sott'olio, code di scampi o di gamberi sgusciate, melanzane, ricotta, petto di pollo, pomodori, porri.

Spezie e erbe facoltative: cipolla soffritta, cipollotti, porri, concentrato di pomodoro, sedano, brodo vegetale in polvere, zucchero, salvia, peperoncino, paprica, carota grattugiata, vino rosso o bianco secco, olive nere o verdi, aceto, sedano, carota, maggiorana, origano, capperi, basilico, latte, timo, pancetta, zafferano, capperi, rosmarino, noce moscata, pangrattato, filetti d'acciuga sotto sale.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, uovo sbattuto, filetti d'acciuga sotto sale, succo e scorza di limone, formaggio (gorgonzola o al), pane biscottato e spezzettato, mandorle macinate, panna da cucina, erba cipollina.

Omissioni facoltative: aglio, prezzemolo.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.

Procedimento facoltativo: Arrostiti e spellati (e poi tagliateli a pezzetti) i peperoni prima di utilizzarli oppure sbucciate i peperoni freschi con un pelapatate (poi puliteli, riduceteli a pezzettoni e cuoceteli nella padella coperta per 4-5 minuti).

Procedimento facoltativo: Frullate la salsa.

Preparazione differente: Condite la pasta scolata con i peperoni gialli e/o rossi tagliati a dadini, l'aglio tritato, l'olio di oliva e il sale. Mescolate bene e servite la pasta.

---

# PASTA AI PEPERONI con POMODORO E CIPOLLA



pasta tipo conchiglie 400 g  
peperoni (rossi, gialli e verdi) 350-500 g  
passata di pomodoro 100-200 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari

aglio 1 spicchio  
sale, pepe  
cipolla 1



### Ricetta base

Pulite i peperoni togliendo i semi. Tagliateli a listarelle o a pezzetti. Tritate la cipolla e l'aglio.

In una padella versate l'olio e aggiungete la cipolla. Fatela soffiggere per qualche minuto. Unite poi l'aglio, mescolate e aggiungete i peperoni, la passata di pomodoro, il sale e il pepe. Versate un bicchiere d'acqua e coperchiate. Fate cuocere per mezz'ora a fuoco vivace.

Nel frattempo cuocete le conchiglie in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Aggiunte facoltative: basilico, prezzemolo, peperoncino, uvetta, pinoli, pancetta, salsicce, acciughe sott'olio, miele.

Procedimento facoltativo: Frullate la salsa e passatela al setaccio.

Nota: Piatto tipico della cucina pugliese.

---

# PASTA AI PEPERONI E PANNA



pasta 400 g  
peperoni (gialli o rossi) 350-500 gr  
formaggio grattugiato 70-120 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
panna da cucina 200 g  
basilico  
sale



### Ricetta base

Arrostite i peperoni e poi privateli della pellicola esterna. Tagliateli a pezzetti. Quindi frullateli con l'olio, basilico e sale.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela ancora al dente e conditela con i peperoni frullati, la panna e il formaggio.

---

# TAGLIATELLE DEL COMPARE



tagliatelle 400 g  
pomodori freschi o pelati 500 g  
formaggio grattugiato 30-70 g  
peperoni 100-200 g  
sale, pepe  
cipolla 1  
basilico



## Ricetta base

Pulite i peperoni e tagliateli a striscioline. Tagliate i pomodori a pezzetini. Sbucciate e tritate la cipolla. Spezzettate il basilico.

In una padella fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata. Unite poi i peperoni, e qualche minuto dopo anche i pomodori. Salate e pepate. Continuate a cuocere per 15-20 minuti.

Nel frattempo cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina lucana, la cucina della Basilicata.

---

# PASTA AI PEPERONI con AGLIO E BASILICO



pasta 400 g  
peperoni (rossi e gialli) 350-500 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
aglio 1-4 spicchi  
basilico  
sale



## Ricetta base

Tagliate i peperoni a larghe strisce e spellatele utilizzando il "peeler". Quindi, tagliate i pezzi spellati a cubetti.

Spellate e tritate (oppure schiacciate) l'aglio e tritate il basilico.

In una casseruola fate nell'olio brevemente soffriggere l'aglio, a fuoco basso. Poi aggiungete i peperoni e alzate il fuoco. Cuocete a fuoco vivo per circa 15 minuti, mescolando spesso. Aggiustate di sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di peperoni, unite il basilico e servite.



Aggiunte facoltative alla fine: burro o olio, formaggio grattugiato.

Procedimento: Durante la cottura potete eliminare l'aglio soffritto.

---

# PASTA AI CARCIOFI



pasta 400 g  
carciofi (di varietà spinosa) 4-6 pezzi  
aglio 1-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe  
limone 1



## Ricetta base

Mondate i carciofi, eliminando le foglie esterne legnose e le cime dure delle foglie rimanenti, lasciando solo la parte centrale più tenera. Tagliate una parte del ogni gambo lasciandone solo 2-3 centimetri. Lasciate i carciofi bagnare nell'acqua con il succo di limone per 10-15 minuti. Poi toglieteli dall'acqua acidulata e scolateli bene. Tagliateli a spicchi sottili o a listarelle.

Tritate l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola fate leggermente soffriggere i carciofi e l'aglio. Versate un poco d'acqua e salate. Fate cuocere i carciofi a fuoco moderato finche non saranno teneri. Mescolate ogni tanto, versando un poco d'acqua, se serve. Quindi unite il prezzemolo, pepate e togliete la casseruola dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di carciofi e servite.





## 2° modo

Mettete i carciofi (nettati, private delle foglie esterne più dure e tagliati a fettine sottili) a bagno in acqua acidulata con il succo di limone. Scolateli mezz'ora dopo, trasferiteli in una terrina e conditeli con sale, pepe e olio.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella terrina con i carciofi. Mescolate e servite.

preparazione differente: Condite i carciofi, nettati e tagliati a fettine sottilissime, con l'olio emulsionato con il succo di limone. Regolate di sale e di pepe. Unite i carciofi alla pasta scolata.



Ingredienti principali facoltativi: pomodori freschi maturi o pelati, pomodori secchi, pancetta, ceci lessati, olive nere o verdi, capperi, filetti d'acciuga sott'olio o sotto sale, funghi freschi o secchi ammollati, peperoni, zucchine, asparagi, porri, ricotta (aggiunta a fine cottura).

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, cipolla soffritta, vino bianco secco, aceto balsamico, brandy, uova, sedano, succo e scorza di limone, finocchio selvatico, brodo vegetale in polvere, carota, pangrattato, noce moscata, maggiorana, menta, timo, rosmarino, panna da cucina, latte, succo d'arancia, besciamella.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, ricotta sbriciolata con i rebbi di una forchetta, erba cipollina, uova e formaggio pecorino grattugiato (saltate poi la pasta), menta, basilico.

Omissioni facoltative: limone.

Procedimento facoltativo:

(1) Tagliate sottilmente i carciofi prima di spruzzatura con succo di limone, non dopo.

(2) Passate i carciofi (scolati e asciugati) nella farina, prima di procedimento della cottura.

(3) Prima di versare la pasta, nella scodella versate le uova sbattute, amalgamando qualche cucchiaio di formaggio grattugiato. Mescolate il tutto: la pasta scolata, le uova sbattute, il formaggio grattugiato e la salsa di carciofi.

(4) Frullate la salsa dei carciofi, prima di unirla alla pasta.

---

# MALTAGLIATI AI CARCIOFI



maltagliati 400g  
formaggio grattugiato 50 g  
olio d'oliva 5-6 cucchai  
acciughe sottolio 3-4  
capperi 1-2 cucchai

aglio 1-2 spicchi  
carciofi 4-5  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

Mondate i carciofi, eliminando le foglie esterne più coriacee, e tagliateli a fette sottili.

In una casseruola fate soffriggere l'aglio e il prezzemolo triti, con l'olio.

Versate i carciofi affettati e fate cuocere a fiamma media per dieci minuti, aggiungendo se occorre ogni tanto un po' dell'acqua calda.

A fuoco spento unite le acciughe tagliate a pezzettini e i capperi tritati.

Nel frattempo cuocete i maltagliati in abbondante acqua salata.

Scolate la pasta, conditela con la salsa e servitela spolverizzata con il formaggio grattugiato.



Aggiunte facoltative: salsiccia fresca (al posto di acciughe), ricotta (al posto di acciughe), vino bianco secco, scalogno, origano, pomodori.

Omissioni facoltative: acciughe, capperi.

Nota: Piatto tipico della cucina laziale.

---

# PASTA AI FINOCCHI



pasta 400 g  
finocchio coltivato o selvatico 200-300 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
carote 1-2  
sale, pepe  
cipolla 1



### Ricetta base

Tagliate i finocchi a pezzetti. Sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli. Raschiate le carote e grattugiatele.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla con olio, a fuoco basso. Aggiungete le carote, l'aglio e i finocchi. Inocerchiate e fate cuocere per 5-10 minuti a fuoco medio. Aggiustate di sale e pepe e

togliete dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di finocchi e servitela.



Ingredienti principali facoltativi: tonno sott'olio.

Spezie e erbe facoltative: origano, pomodori, pangrattato, mollica di pane ammollata in acqua, scolata e strizzata, succo e scorza di limone, peperoncino, pinoli, filetti d'acciuga sotto sale, uva passa, zafferano, vino bianco secco, capperi.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio.

Omissioni facoltative: carote, aglio.

Procedimento facoltativo: Scottate il finocchio selvatico (non tagliato) prima di utilizzarlo.

---

## PASTA ALLE CIME DI RAPA



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
acciuغه sotto sale 2  
cime di rapa 500 g  
aglio 1-2 spicchi



### Ricetta base

Lavate le foglie piu tenere e cuocetele in acqua abbondante per 15-20 minuti. Quindi scotatele.

Tritate finemente gli spicchi d'aglio, il peperoncino e i filetti d'acciuga sotto sale (dissalati).

In una casseruola fate rosolare nell'olio l'aglio, il peperoncino e i filetti d'acciuga, a fuoco basso.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola. Unite le cime di rapa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: acciuغه sotto sale oppure sott'olio.

Spezie e erbe facoltative: aglio, peperoncino.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: ricotta, formaggio grattugiato, olio, pepe.

---

# PASTA ALLA VERZA



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pancetta 100-200 g  
cavolo verza 300 g  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate il cavolo verza a striscioline sottili lunghe 2-3 cm. Tagliate la pancetta a dadini.

In una pentola fate cuocere la verza e la pancetta con l'olio e un bicchiere d'acqua. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola. Unite le cime di rapa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: ceci lessati, cipollotti, brodo vegetale al posto di acqua, filetti d'acciuga sotto sale al posto di pancetta e aglio, patate, salsiccia fresca.

Spezie e erbe facoltative: alloro, carota, brodo vegetale in polvere, vino bianco secco.

Omissioni facoltative: pancetta, aglio.

---

# MACCHERONCINI ALLA VERZA



pasta (maccheroncini, penne o al.) 400 g  
pancetta fresca o affumicata 70-100 g  
formaggio grattugiato 50 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
panna liquida 100 ml  
verza 350-500 g  
burro 50-70 g  
noce moscata  
sale, pepe  
cipolla 1

salvia



## Ricetta base

Pulite e lavate la verza e tagliatela a pezzi grandi. Immergeteli in acqua bollente salata. Coprite la pentola e cuocete per 15-20 minuti. Quando la verza sarà pronta, scolatela e tagliatela a pezzi più piccoli.

In una casseruola fate sciogliere il burro, aggiungete l'olio e la pancetta tritata finemente e la salvia. Fate il tutto soffriggere per un minuto. Quindi unite la verza scolata. Procedete la cottura per altri 10 minuti. Salate, pepate e aggiungete la noce moscata e la panna. Mescolate e fate bollire. Unite poi la pasta cotta e scolata e cospargete con il formaggio.



Aggiunte facoltative: pomodori, paprica, aglio, cipolla, carota, scamorza affumicata (a fine cottura), vino bianco, salsiccia.

Preparazione differente: Tagliate la verza a striscioline e fatele appassire in una padella con l'olio.

Nota: Piatto tipico della cucina veneta.

---

# PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINESE



pizzoccheri 400 g  
formaggio bitto o casera 150-200 g  
formaggio grattugiato 70-100 g  
cavolo verza 100-250 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
patate 250 g  
burro 40 g  
sale, pepe  
cipolla 1  
salvia



## Ricetta base

Lavate il cavolo verza e tagliatelo a pezzetti o a listarelle. Sbucciate e lavate le patate e tagliatele a dadini. Il formaggio tagliate a scaglie o a cubetti.

Tritate la cipolla e l'aglio e fateli rosolare nell'olio, a fuoco basso, insieme alla salvia spezzettata.

Versate le patate e il cavolo tagliati in una pentola e cuoceteli nell'acqua a fuoco moderato fino a che le verdure saranno quasi tenere. Aggiungete i pizzoccheri e fate cuocere per altri dieci minuti.

Scolate la pasta e le verdure. Mescolate e versate sopra il soffritto, cospargete con del formaggio grattugiato e aggiungete il bitto o casera.



Aggiunte facoltative: bietola, fagiolini, spinaci, salsiccia, maggiorana, sedano, carota, zucchine, pomodori.

Nota: I pizzoccheri sono un formato di pasta (tagliatelle di grano saraceno lunghe 7-8 centimetri) tradizionale della Valtellina.

---

## PASTA ALLA PANNA



pasta 400 g  
panna da cucina o panna fresca 150-250 ml  
altri ingredienti prescelti  
sale, pepe



### Ricetta base

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente (salvate un poco d'acqua di cottura), conditela con la panna, aggiungendo altri ingredienti prescelti e versando eventualmente un po' d'acqua di cottura, se la salsa risulta troppo densa.



Ingredienti facoltativi: formaggio (grattugiato), tonno sott'olio, funghi saltati in padella con olio, pancetta rosolata, prosciutto crudo o cotto, rosolato con olio, piselli lessati, passata di pomodoro, zafferano, scorza o succo d'arancia o di limone, olio d'oliva.

Aggiunte facoltative alla fine: erba cipollina.

---

# PASTA AL FORMAGGIO



pasta 400 g  
formaggio grattugiato  
(parmigiano, grana, pecorino o altro)  
100-300 g  
olio d'oliva o burro 2-3 cucchiari  
panna da cucina 150-200 ml  
noce moscata  
sale, pepe



## Ricetta base a caldo

In una padella scaldate l'olio o il burro, a fuoco basso. Versate la panna e continuate la cottura a fuoco basso per uno o due minuti. Poi versate il formaggio, a poco a poco. Fatelo lentamente sciogliere, mescolando sempre a fuoco basso. Quindi togliete la salsa dal fuoco. Grattugiate la noce moscata, aggiungendolo direttamente nella salsa.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di formaggio e servitela subito.



## Ricetta base a freddo

La salsa di formaggio potete preparare "a freddo" mescolando gli ingredienti prescelti (due-tre o più): burro fuso o olio d'oliva, formaggio grattugiato, panna da cucina, noce moscata, formaggio fresco, panna acida, formaggio morbido sbriciolato, gorgonzola, olive nere tritate finemente, filetti d'acciuga sotto sale, dissalati e sciolti in olio, prezzemolo tritato, paprica, peperoncino tritato, sale, rucola, pinoli, pomodori secchi.



Ingredienti principali facoltativi: altri formaggi (gruviera, edamer, gorgonzola, mozzarella ...)

Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, basilico, latte, brandy, passata di pomodoro, origano, peperoncino, rosmarino, mandorle, paprica, pancetta, timo, ricotta, capperi.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: tuorli d'uovo, aggiunti alla pasta calda e appena condita, a fuoco spento.

omissioni facoltative: noce moscata e panna da cucina (condite la pasta scolata solo con olio e formaggio, grattugiato o sbriciolato).



## Pasta al formaggio al forno (pasta al gratin, pasta gratinata)

Mettete la pasta (lessata e scolata molto al dente) in una pirofila oliata. Unite la mozzarella tagliata a dadini e metà del formaggio grattugiato (parmigiano, grana o pecorino). Condite con 1-2 cucchiaini d'olio. Mescolate bene. Cospargete con il formaggio grattugiato restante. Fate la pasta gratinare in forno (sotto il grill) per 5-10 minuti, fintanto che non si sarà ben dorata.

Ingredienti facoltativi: prosciutto cotto, pistacchi sgusciati e tritati, besciamella, cipollotti o al.

Procedimento facoltativo: Distribuite sulla superficie fette sottili di mozzarella o di caciocavallo.



## Pasta al formaggio grattugiato

Il modo più semplice per preparare la pasta con formaggio è condire la pasta appena scolata con il burro (oppure con l'olio d'oliva) e il formaggio stagionato grattugiato, mescolando energicamente. Aggiungete 1-2 cucchiaini di acqua di cottura.



## Pasta cacio e pepe

Uno dei modi semplici per preparare la pasta con formaggio e anche il famoso piatto degli *spaghetti cacio e pepe*.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. In una ciotola versate 200 g di pecorino romano grattugiato e qualche cucchiaino d'acqua di cottura. Mescolate con una forchetta fino ad ottenere una crema.

Scolate gli spaghetti molto al dente, conditeli con crema di formaggio, versateli in una padella e fate la pasta brevemente saltare, senza farli asciugare troppo (aggiungendo ogni tanto un po' d'acqua di cottura). Aggiungete il burro fuso o l'olio, abbondante pepe nero macinato al momento, mescolate e servite subito.

Preparazione differente: Tagliate una parte del formaggio (o dei formaggi) a dadini e l'altra grattugiate. Condite la pasta (fuori fuoco) con il formaggio, l'olio d'oliva o burro fuso, il pepe e un po' d'acqua di cottura (ancora calda). Amalgamate bene il tutto.



## Pasta al formaggio fresco

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela in una



casseruola. Aggiungete 200 g di formaggio fresco (vaccino, pecorino o caprino) e due uova sbattute. Salate, pepate e unite un poco d'acqua di cottura della pasta. Mescolate bene, fate la pasta brevemente saltare e servite.

Ingredienti facoltativi: panna da cucina (1-2 cucchiaini), panna acida, ricotta, formaggio grattugiato, burro, tuorli d'uova sode sbriciolati, al posto di uova crude, cipollotti, erba cipollina, brodo vegetale in polvere.



### Pasta panna e formaggio

In una padella cuocete a fuoco basso 200-250 g di panna da cucina, con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva, per 5-6 minuti. Quindi unite il formaggio fresco (70-150 g), mescolate e togliete la padella dal fuoco.

Scolate la pasta lessata e aggiungete 1-2 uova sbattute. Salate e pepate.

Ingredienti facoltativi: aglio, scorza di limone, pezzetti di polpa di limone, salvia, noce moscata, prezzemolo.



### 2° modo

Sciogliete a bagnomaria la fontina tagliata a dadini e il latte. Sbattete i tuorli con la panna liquida e aggiungeteli alla salsa. Unite anche del burro. Salate e pepate. Conditte la pasta scolata.



### Pasta formaggio e uova

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con 4-5 tuorli d'uovo crudo e con del formaggio grattugiato. Potete unire anche del prezzemolo tritato finemente.



### 2° modo

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con l'olio d'oliva e il formaggio grattugiato. Mescolate bene e suddividete la pasta nei piatti individuali.

Friggete le uova e sovrapponetevi un uovo fritto su ogni piatto di pasta.



## Pasta al mascarpone

Tagliuzzate le mandorle sgusciate e fatele leggermente tostare in una padella antiaderente. Aggiungete un cucchiaio di burro e mescolate qualche volta, ancora a fuoco basso. Poi unite il mascarpone, il latte, il formaggio grattugiato e il pepe. Mescolate ancora, sempre a fuoco basso, fino a quando la salsa incomincerà ad addensarsi.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



## Pasta al camembert

Togliete la crosta del camembert e tagliatelo a pezzetti. Sbattete le uova e aggiungete il formaggio, il sale e il pepe. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e unitela (ancora molto calda) alla salsa del camembert e delle uova. Mescolate subito per fare sciogliere il camembert e fare rapprendere le uova.

Ingredienti facoltativi: basilico, gorgonzola, castelmagno.

---

# SPAGHETTI AI TRE FORMAGGI



spaghetti 400 g  
panna liquida 50-100 ml  
gorgonzola 70-100 g  
parmigiano 70-80 g  
pecorino 50-70 g  
burro 1 cucchiaio  
prezzemolo  
latte 50 ml  
sale, pepe  
basilico



## Ricetta base

In una pentola versate il latte, la panna e i formaggi tagliati a dadini.

Agginate il burro e fate i formaggi sciogliere lentamente a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.

Scolate la pasta, conditela con la salsa di formaggi fusi e servite.



Agginate facoltative: altri tipi di formaggio, pasta corta al posto degli spaghetti, olio d'oliva al posto di burro.

Procedimento facoltativo: Alla pasta aggiungete anche prosciutto cotto o crudo, mortadella, speck o pancetta, tritati e leggermente soffritti.

Nota: Piatto tipico della cucina lombarda.

---

# PASTA AI QUATTRO FORMAGGI



pasta 400 g  
parmigiano reggiano o grana padano grattugiato  
50-100 g  
mozzarella a dadini 50-100 g  
groviera (gruyère) grattugiato 50-100 g  
fontina a dadini 50-100 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
sale, pepe



## Ricetta base

Grattugiate, tagliuzzate o sbriciolate i formaggi. Metteteli in una scodella e unite del olio d'oliva.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, versatela in una terrina e conditela con i formaggi. Servite subito.



Ingredienti principali facoltativi: vino bianco secco, panna da cucina, latte, uovo sbattuto.

Spezie e erbe facoltative: cipolla tritata e rosolata, cannella, noce moscata, brodo vegetale.

Agginate facoltative alla pasta condita: tuorli d'uovo, aggiunti alla pasta appena condita, a fuoco spento.

---

# PASTA ALLA PASTORA



pasta 400 g  
pomodori maturi freschi o pelati 200-500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
provolone 50-80 g  
pecorino 30-80 g  
ricotta 50-200 g  
aglio 1 spicchio  
sale, pepe



## Ricetta base

In una casseruola fate cuocere la salsa di pomodoro, con l'aglio e l'olio. Salate e pepate la salsa e unite metà di tutti i formaggi.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e toglietela dal fuoco. Versate la pasta nella terrina, cospargetela con i formaggi rimanenti e servite.



Ingredienti facoltativi: salsiccia rosolata in olio, parmigiano al posto di pecorino, panna da cucina.

Omissioni facoltative: provolone.

---

# PASTA ALLA MOZZARELLA



pasta 400 g  
mozzarella 200-400 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
sale, pepe



## Ricetta base

Scolate la mozzarella e tagliatela a dadini.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta lessata al dente, unite la mozzarella e l'olio e servitela.



Ingredienti principali facoltativi: pomodori tagliati a pezzettini, tonno sott'olio o (meglio) al naturale.

Spezie e erbe facoltative: aglio o olio aromatizzato con aglio, basilico.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: basilico, olio aromatizzato, formaggio grattugiato, filetti d'acciuga spezzettati o sciolti in poco olio, tuorli d'uovo leggermente sbattuti (quindi saltate la pasta a fuoco basso, con poca acqua aggiunta).

Procedimento facoltativo: Saltate per 1-2 minuti la pasta lessata e scolata al dente, con un filo d'olio e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Quindi togliete la pasta dal fuoco, versatela in una terrina e unite la mozzarella.



## 2° modo

Scolate la mozzarella e tagliatela a dadini. Il liquido (il latte) conservate in una ciotola.

In una padella fate brevemente rosolare due spicchi l'aglio tritato finemente. Aggiungete la passata di pomodoro (300-400 g) e fate cuocere a fuoco (prima vivace e poi moderato) per 15-20 minuti. Verso la fine della cottura aggiungete l'origano, e aggiustate di sale e pepe. Versate il liquido della mozzarella e fate addensare la salsa.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa. Versate sopra i dadini di mozzarella e mescolate con cura.

Ingredienti facoltativi: prezzemolo, pangrattato, filetti d'acciuga, succo e/o scorza di limone, basilico, olive nere o verdi, fiori di zucca.

Omissioni facoltative: origano, passata di pomodoro.

---

# PASTA AL GORGONZOLA



pasta 400 g  
panna da cucina 200 ml  
gorgonzola 200-350 g  
burro 30-40 g  
pepe bianco

sale



## Ricetta base

Su una pentola di acqua bollente, mettete un'altra pentola più piccola, con il burro, la panna e il gorgonzola sminuzzato. Fate sciogliere tutti gli ingredienti "a bagnomaria" e amalgamateli, mescolando (con una frusta) a calore non eccessivo.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente (salvate un po' d' acqua di cottura), conditela con la salsa al gorgonzola, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua di cottura se la salsa risulta troppo densa. Servite subito.



Ingredienti principali facoltativi: olio d' oliva al posto di burro, noci grattugiate e tritate, passata di pomodoro, nocciole tostate.

Spezie e erbe facoltative: basilico, pancetta, mortadella, vino bianco secco, sedano, latte, aglio, prezzemolo, erba cipollina, peperoncino, succo e scorza di limone, timo.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: ricotta, zucchine fritte (tagliate a rondelle), formaggio grattugiato.

---

# PASTA AL MASCARPONE



pasta 400 g  
formaggio grattugiato 50-60 g  
mascarpone 200 g  
burro 20-30 g  
sale, pepe  
uovo 1-2



## Ricetta base

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Nel frattempo amalgamate il mascarpone e l'uovo sbattuto.

Scolate la pasta al dente, conditela con il mascarpone e l'uovo, unite il burro e il formaggio grattugiato. Regolate di sale e di pepe. Servite subito.

---

# PENNE AL MASCARPONE con TUORLI D'UOVO



penne 400 g  
formaggio grattugiato 100 g  
mascarpone 150 g  
tuorli d'uovo 3  
noce moscata  
sale, pepe



## Ricetta base

Sbattete i tuorli d'uovo col formaggio grattugiato. Salate, condite di pepe macinato al momento e mettete a cuocere a bagnomaria, a fuoco molto basso. Aggiungetevi il mascarpone e un pizzico di noce moscata e lavorate bene il composto con un cucchiaino di legno in modo da ottenere una crema densa. Se occorre, stemperatela con un mestolo di acqua di cottura della pasta. Condite le penne cotte e scolate con il sugo preparato e saltatele brevemente in padella.



Aggiunte facoltative: tonno al posto di tuorli d'uovo, rucola o prezzemolo (alla fine).  
Nota: Piatto tipico della cucina laziale.

---

# PASTA ALLA CHECCA



pasta 400 g  
caciotta (romana) 100-150 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiaini  
pomodori maturi 3-4  
mozzarella 200 g  
sale, pepe

basilico



### Ricetta base

Tagliate i pomodori a dadini e strizzateli leggermente. Tagliate a dadini anche la mozzarella. Grattugiate la caciotta a scaglie. Spezzettate il basilico. Versate i formaggi, i pomodori e il basilico in una zuppiera e mescolate qualche volta.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, versatela nella zuppiera, regolate di sale e di pepe, mescolate rapidamente e servite.



Ingredienti principali facoltativi: olive verdi snocciolate.

Spezie e erbe facoltative: aglio, semi di finocchio.

Procedimento facoltativo: Prima di utilizzarli, lasciate i pomodori, tagliati e leggermente strizzati, scolare per qualche ora, per eliminare l'acqua di vegetazione. Potete spellarli prima, se non sono molto maturi.

Nota: Piatto tipico della cucina laziale.

---

# PASTA ALLA RICOTTA



pasta 400 g  
ricotta (di pecora), fresca e/o dura 150-250 g  
formaggio (pecorino) grattugiato 30-40 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale, pepe



### Ricetta base

In una ciotola mescolate la ricotta, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe. Versate l'olio (aggiugendolo a filo, lavorando la ricotta e il formaggio con una frusta) e, se serve, allungate la salsa con un po' dell'acqua.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.





Ingredienti principali facoltativi: salsiccia fresca rosolata nell'olio, pomodori, peperoni, melanzane, tonno sott'olio, funghi, formaggio (fresco), finocchi (tagliati a strisce e cotti in acqua acidulata con succo di limone), patate lessate, yogurt.

Spezie e erbe facoltative: panna da cucina, maggiorana (fresca), rosmarino, zafferano, origano, noce moscata, scorza di limone grattugiata, formaggio grattugiato, semi di finocchio, alloro, cannella, zucchero, erba cipollina, finocchio selvatico, timo, salvia, basilico, cipolla, aglio, prezzemolo, filetti d'acciuga sotto sale, mandorle, noci tritate finemente, peperoncino.

Omissioni facoltative: formaggio grattugiato, olio (condite la pasta solo con ricotta e sale).

Procedimento facoltativo: Da parte sbriciolate la mollica di pane raffermo. Versate le briciole in una padella e fatele leggermente tostare nell'olio, a fuoco moderato. Unite la mollica tostata a pasta già condita con la ricotta.



### 2° modo

In una casseruola fate rosolare la cipolla tritata finemente. Quindi aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti o la passata di pomodoro. Unite il prezzemolo e il peperoncino tritati.

Procedete la cottura a fuoco medio per ridurre la salsa. Togliete la salsa dal fuoco e aggiungete la ricotta. Condite la pasta scolata con la salsa di ricotta e pomodoro.



### 3° modo

Mettete in una ciotola la ricotta di pecora con un pizzico di zucchero, mezzo cucchiaino di cannella in polvere e sale. Lessate la pasta e scolatela. Amalgamate la ricotta con uno o due cucchiaini di acqua di cottura e condite la pasta.



Ingredienti principali facoltativi: mandorle pelate e macinate, filetti d'acciuga sotto sale, capperi sotto sale.

Spezie e erbe facoltative: basilico, aglio, latte, salvia.

Procedimento facoltativo: La ricotta dura potete grattugiare a scaglie.

---

# PASTA AL BURRO E FORMAGGIO (fettucine al triplo burro)



pasta (fettuccine o al.) 400 g  
formaggio grattugiato 100-200 g  
burro (di pura panna) 200 g  
pepe



### Ricetta base

Tenete il burro in acqua fresca per un paio d'ore, a temperatura ambiente.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Scolatela al dente e versatela in una casseruola calda (oppure in una terrina oppure in una ciotola di ceramica, precedentemente riscaldata), con burro ammorbidito tagliato a pezzetti (a fiocchi). Unite anche il formaggio grattugiato e il pepe appena macinato. Amalgamate bene il tutto e servite subito.



Spezie e erbe facoltative: panna da cucina, noce moscata, prosciutto cotto o crudo, pancetta, piselli, aglio, prezzemolo.

Procedimento facoltativo: Potete versare un paio di cucchiaini d'acqua di cottura, prima di aggiungere il formaggio.

Nota: La pasta con la salsa Alfredo è famosissima negli Stati Uniti, ma nel nostro paese è conosciuta come "le fettuccine a triplo burro".

---

## PASTA ALLA FONTINA



pasta (rigatoni o al.) 400 g  
panna da cucina 50-70 g  
formaggio fontina 300 g  
pancetta 150-200 g  
burro 30-40 g



### Ricetta base

Tagliate la pancetta a pezzetti e tritatela finemente. Spezzettate il formaggio.

In una casseruola fate sciogliere il burro, versate la pancetta e fatela leggermente rosolare. Poi togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e rovesciatela nella casseruola con la pancetta. Unite la fontina e la panna. Amalgamate il tutto.



Spezie e erbe facoltative: pepe.

Nota: Piatto tipico della cucina valdostana.

---

## PASTA ALLA CAPRESE



spaghetti 400 g  
mozzarella di bufala 250-300 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
basilico  
sale



### Ricetta base

In una terrina mescolate i pomodori tagliati a pezzi (salati e scolati), la mozzarella tagliata a dadi, l'aglio tritato, il peperoncino, il basilico spezzettato con le dita, il sale e l'olio di oliva saporito. Lasciate l'insalata riposare a temperatura ambiente per 15-20 minuti e servitela.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con l'insalata caprese appena preparata.



Ingredienti principali facoltativi: fiordilatte al posto di mozzarella di bufala, filetti d'acciuga, tonno sott'olio, olive nere.

Spezie e erbe facoltative: origano, sedano.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato, aceto balsamico.

Omissioni facoltative: peperoncino, aglio.

---

## MACCHERONI

# ALL'UOVO PAZZO



maccheroni 400 g  
pecorino sardo 20-50 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiali  
prezzemolo  
sale, pepe  
uova 2



## Ricetta base

Cuocete i maccheroni in abbondante acqua salata. Scolate la pasta quasi cotta e versatela in una padella con qualche cucchaio d'olio. Scaldatela al fuoco basso e poi lentamente unite le uova sbattute, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe, Mescolate energicamente e quindi togliete la pasta dal fornello, cospargetela con il prezzemolo tritato finemente e servitela.



Nota: Piatto tipico della cucina sarda.

---

# PASTA AL SUGO DI CARNE



pasta 400 g  
carne 700 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiali  
spezie e erbe aromatiche prescelte  
sale, pepe



## Ricetta base

La carne in umido puo essere preparata in quattro modi. La carne puo essere saltata, brasata, stufata o stracotta.

Nota: Numerevoli sughi di carne, adatti per la pasta, e la loro cottura, sono stati spiegati nel libro separato: "Carne in umido", di Aldo Giannini.

---

# PASTA AL RAGÙ (alla bolognese)



pasta 400 g  
carne macinata, di manzo, di vitellone e/o di maiale 700 g  
pomodori freschi maturi o pelati 300-500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
foglie di alloro 3-7  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
cipolla 1-2  
sale, pepe



## Ricetta base

Passate la carne al tritacarne. Tagliate i pomodori a pezzetti. Tritate finemente la cipolla, l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola rosolate nell'olio la cipolla, aggiungendo poi anche l'aglio e il prezzemolo. Unite la carne macinata e mescolate per due-tre minuti. Versate il pomodoro e salate e pepate. Aggiungete le foglie d'alloro. Lasciate cuocere per più di un'ora.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di carne macinata e servite.



Spezie e erbe facoltative: salsiccia spellata e sbriciolata, funghi secchi, pancetta, prosciutto crudo, vino rosso o bianco secco, sedano, carota, chiodi di garofano, brodo di carne, brodo vegetale in polvere, zucchero, noce moscata, scorza di limone, basilico, rosmarino, salvia, brodo di manzo, cannella, latte, Cognac, semi di cumino, peperoni rossi a listarelle o a dadini.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, panna da cucina.

Omissioni facoltative: aglio, prezzemolo.

Procedimento facoltativo: Versate la pasta già condita in una teglia imburrata o oliata. Unite 1-2 uova sode tagliate a fettine (o spezzettate), una mozzarella (piccola) tagliata a dadini e una manciata di formaggio (pecorino o grana, grattugiato o a scaglie). Mettete la pasta in forno caldo e lasciatela gratinare.

# AI FEGATINI DI POLLO



pasta 400 g  
fegatini di pollo 400-500 g  
brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
cipolla 1-2  
sale, pepe



## Ricetta base

Mondate i fegatini e tagliateli a pezzetti. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente.

In una padella nell'olio fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quindi aggiungete i fegatini. Unite del brodo vegetale in polvere. Cuocete i fegatini per 20-30 minuti, sempre a fuoco basso. Mescolate ogni tanto, versando un po' d'acqua se serve. Condite la pasta scolata con il sugo di fegatini.



Ingredienti principali facoltativi: fegato d'agnello, di vitello o di coniglio, al posto di fegatini di pollo, pomodori, funghi (porcini), peperoni, carne di manzo macinata.

Spezie e erbe facoltative: vino bianco secco, vino rosso, rosmarino, pancetta, prosciutto crudo, alloro, aglio, prezzemolo, noce di moscato, peperoncino, cannella, pangrattato, pinoli, zucchero, chiodi di garofano, basilico, salvia, brodo di carne o panna da cucina.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: tuorli d'uovo, formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: cipolla.

---

# PASTA AL SUGO DI POLPETTE



pasta 400 g  
polpette in sugo già preparate  
sale, pepe



## Ricetta base

Preparate le polpette in sugo utilizzando la ricetta presentata nel libro degli umidi di carne dello stesso autore.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di polpette e servite.

---

## PASTA CON POLPETTINE FRITTE



pasta 400 g  
mollica di pane (raffermo) 100 g  
carne di maiale macinata 300 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 100 ml  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
pangrattato  
prezzemolo  
sale, pepe  
uova 2



### Ricetta base

Ammolate in acqua o in latte la mollica di un panino o di pane rafferma per qualche minuto e poi strizzatela.

Amalgamate in una scodella la carne macinata, la mollica strizzata, le uova sbattute, il prezzemolo tritato, il pepe e il sale. Formate tante polpette grandi come una ciliegia, infarinatela o passatela nel pangrattato e poi friggetele in olio d'oliva.

Tritate l'aglio e il peperoncino e aggiungeteli nella padella all'olio rimasto dopo la frittura. Mescolate qualche volta a fuoco basso e versate il vino. Lasciatelo sfumare.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo, aggiungete le polpette e servite.



Procedimento facoltativo: Versate la passata di pomodoro insieme alle erbe aromatiche (basilico o altre) sulle polpette rosolate (non interamente fritte) e fatele cuocere per 10-15 minuti, a fuoco basso.

Preparazione differente: Fate friggere le polpette in abbondante olio di semi. Condite la pasta con un'altra salsa precedentemente preparata e aggiungete le polpette fritte.

---

# PASTA ALLA CARNE con CANNELLA



pasta 400 g  
carne di manzo o di vitellone 700 g  
pomodori maturi 400-700 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
vino rosso 100-150 ml  
chiodi di garofano 1-3  
prugne secche 2-3  
aglio 1-2 spicchi  
noce moscata  
prezzemolo  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
cannella



## Ricetta base

Tagliate la carne a dadini. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tritate la cipolla, l'aglio e il prezzemolo. Sminuzzate i chiodi di garofano. Ammollate le prugne secche nell'acqua e poi scolatele, strizzatele e tritatele.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quando la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete l'aglio e il prezzemolo e lasciate cuocere per 1-2 minuti, mescolando sempre. Aggiungete poi la carne e fatela rosolare per qualche minuto a fuoco vivo. Quindi versate un poco d'acqua e unite i chiodi di garofano, la noce moscata grattugiata, la cannella, le prugne, il sale e il pepe. Versate il vino rosso e mescolate bene. Incoperchiate e continuate la cottura a fuoco moderato per 1-2 ore.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di carne e servite.



Spezie e erbe facoltative: vino dolce.

---

# PASTA



# ALLA CARNE con MELANZANE



pasta 400 g  
carne di manzo o di vitellone macinata 700 g  
pomodori maturi 400-700 g  
panna da cucina 100 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
melanzane 200-300 g  
cipolla 1-2  
sale, pepe  
basilico  
origano



## Ricetta base

Sbucciate le melanzane e tagliatele a strisce. Cospargetele con del sale e lasciatele in un colapasta riposare per mezz'ora, a perdere il loro succo amarognolo. Poi lavatele, scolatele e asciugatele. Tagliatele a dadini.

Tritate la cipolla. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tritate il basilico e l'origano.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate la cipolla appassire a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite la carne macinata. Mescolate per 1-2 minuti a fuoco vivo e aggiungete le melanzane. Mescolate qualche volta e mettete anche i pomodori. Unite il basilico e l'origano, con parsimonia. Salate e pepate. Incoperchiate e continuate la cottura a fuoco medio.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di carne e melanzane e servite.

---

# PASTA ALLA CARNE con ZUCCHINE



pasta 400 g  
carne macinata 200-400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
zucchine 200-300 g  
cipolla 1 piccola  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate le zucchine a dadini. Tritate la cipolla.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quando la cipolla comincia a prendere colore, aggiungete la carne e lasciate cuocere per 2-3 minuti a fuoco vivo. Poi aggiungete le zucchine. Salate e pepate. Continuate la cottura per 5-10 minuti, a fuoco medio.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne e zucchine.

---

# PASTA ALLA CARNE con PEPERONI



pasta 400 g  
carne di vitellone 150-300 g  
pomodori maturi 300-700 g  
vino bianco secco 200 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
peperone rosso 1  
peperone giallo 1  
prezzemolo  
sale, pepe  
rosmarino  
cipolla 1  
salvia



## Ricetta base

Mondate i peperoni e tagliateli a dadini. Tritate la cipolla, il prezzemolo, la salvia e il rosmarino. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Se la carne non è macinata, tagliatela a dadini.

In una casseruola a fuoco basso fate la cipolla tritata finemente appassire nell'olio. Poi aggiungete la carne e i peperoni. Condite con tutte le erbe aromatiche previste. Salate e pepate. Cuocete a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando spesso. Quindi versate il vino e lasciatelo sfumare. A questo punto unite i pomodori. Continuate la cottura a fuoco moderato.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne e peperoni.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, aglio.

---

◇

# PASTA ALLA CARNE con FUNGHI

◇

pasta 400 g  
funghi (champignon o al.) 200-300 g  
pomodori maturi 100-300 g  
brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
vino rosso 100-200 ml  
carne 150-300 g  
pangrattato  
cipolla 1  
carota 1  
paprica  
sale

◇

## Ricetta base

Pulite i funghi e tagliateli a pezzi. Sbucciate e tritate la cipolla. Raschiate la carota e grattugiatela. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Se la carne non è macinata, tagliatela a dadini.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite i funghi. Mescolate qualche volta e aggiungete la carne. Mescolate ancora. Poi frammischiate la paprica, il brodo vegetale in polvere, il pangrattato, il sale e il pepe. Versate il vino e lasciatelo sfumare. Quindi mettete i pomodori. Continuate la cottura a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne e funghi.

◇

Ingredienti principali facoltativi: patate tagliate sottilmente.

Spezie e erbe facoltative: pancetta, prezzemolo, aglio, panna da cucina, sedano, vino rosso, basilico, aceto.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: paprica, pangrattato, carota.

---

# PASTA ALLA CARNE con PISELLI



pasta 400 g  
vino bianco secco 100 ml  
brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
panna da cucina 70 ml  
piselli 300-400 g  
carne 300-400 g  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Sbucciate la cipolla e tritatela. Se la carne non è macinata, tagliatela a dadini. Tritate il prezzemolo.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite la carne. Fatela rosolare a fuoco vivo, mescolando sempre.

Qualche minuto dopo, versate il vino e lasciatelo sfumare. Aggiungete poi i piselli. Unite il brodo vegetale in polvere, salate e pepate. Continuate la cottura a fuoco moderato, mescolando spesso.

Due-tre minuti prima di fine cottura mettete la panna e il prezzemolo. Mescolate qualche volta e togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne e piselli.



Spezie e erbe facoltative: carota, sedano, noce moscata.

Omissioni facoltative: panna da cucina, vino bianco secco, prezzemolo.

---

# PASTA

# ALLA CARNE con CARCIOFI



pasta 400 g  
carne (di vitello o di agnello) 150-300 g  
vino bianco secco 100-200 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
carciofi 4-6  
sale, pepe  
rosmarino  
cipolla 1



## Ricetta base

Mondate i carciofi e tagliateli a lamelle. Tagliate la polpa della carne a dadini. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Spezzettate il rosmarino.

In una casseruola fate scaldare l'olio e soffriggete leggermente la cipolla. Unite la carne e fatela rosolare con la cipolla. Poi aggiungete i carciofi, mescolate qualche volta e bagnate con il vino. Lasciatelo sfumare. Versate un bicchiere d'acqua e continuate la cottura per 10-15 minuti a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto. Verso la fine della cottura unite il rosmarino.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne e carciofi.

---

# PASTA ALLA CARNE con LIMONE



pasta 400 g  
polpa di carne (di vitello, di maiale, di pollo o al.)  
1 kg  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
limone 4-5  
sale, pepe  
farina



## Ricetta base

Tagliate la carne a fettine sottili e infarinatele leggermente.

Utilizzando uno zester, grattugiate la scorza di limone (solo lo strato giallo, non il bianco, che ha un sapore amaro).

In una padella scaldate l'olio. Adagiate alcune fette della carne nella padella e rosolatele leggermente da ambe le parti. Poi rosolate le fette rimanenti.

Trasferite le fette rosolate in una casseruola. Versate l'olio della frittura e cospargete con la scorza di limone. Proseguite la cottura a fuoco moderato per 20-45 minuti. Ogni tanto, quando serve, versate poca acqua. Quando la carne è diventata tenera, togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo preparato.



Ingredienti principali facoltativi: menta, brodo vegetale in polvere, vino bianco secco, basilico, pane grattugiato, rosmarino, aglio, cipolla, scalogno, zucchero, vino dolce, prezzemolo, panna da cucina, succo di limone.

---

# PASTA AI MILLE SAPORI (pasta ai mille gusti)



pasta 400 g  
carne di vitello, di maiale, di agnello o di pollo 300-500 g  
vino bianco secco 50-80 ml  
pomodori maturi 100-200 g  
peperone giallo o rosso 1  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
costa di sedano 1  
melanzana 1  
prezzemolo  
zucchini 1  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Tagliate la carne a dadini o a bastoncini. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tagliate la

melanzana e la zuccina a dadini. Tritate il sedano, il prezzemolo, l'aglio e la cipolla.

In una casseruola fate leggermente soffriggere la cipolla. Poi unite l'aglio, il sedano, il prezzemolo e la carne e alzate il fuoco. Mescolate per qualche minuto a fuoco vivo. Quindi versate il vino e lasciatelo sfumare. Poi continuate la cottura per altri 5-10 minuti a fuoco moderato. Regolate di sale e di pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di carne, funghi e verdure.



Ingredienti principali facoltativi: prosciutto cotto, salsiccia, carciofi, piselli, pancetta.

Spezie e erbe facoltative: aglio, peperoncino, pinoli, basilico, salvia.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio a dadini, formaggio grattugiato.

Nota: Esistono migliaia delle ricette per la pasta ai mille sapori (ai mille gusti). Potete combinare praticamente tutto.

---

## PASTA ALLA SVELTA



pasta 400 g  
carne di vitello, di maiale, di agnello o di pollo 300-500 g  
pomodori secchi sott'olio 50-80 g  
carciofi sott'olio 70-150 g  
funghi sott'olio 50-100 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiari  
peperoni sott'olio  
sale, pepe  
cipolla 1



### Ricetta base

Tagliate la carne a dadini o a bastoncini. Scolate i funghi, i peperoni e i carciofi e tagliateli a pezzetti. Tritate la cipolla.

In una casseruola fate appassire la cipolla, in poco olio e a fuoco basso. Poi aggiungete la carne e rosolatela per alcuni minuti a fuoco vivo. Mescolate spesso. Quindi unite le verdure e continuate la cottura per 5-10 minuti, a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta molto al dente, unitela al sugo di carne, funghi e verdure, e poi fatela brevemente saltare a fuoco medio.



Spezie e erbe facoltative: scalogni.

Aggiunte facoltative alla fine: prosciutto cotto, salsiccia, mortadella, tagliati a dadini, salsa di soia con un pizzico d'aceto.

---

# PAPPARDELLE AL SUGO DI CONIGLIO



pappardelle 200-250 g  
vino bianco secco 2-5 cucchiari  
aceto balsamico 1-2 cucchiari  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodori 100-200 g  
zucchine 100-200 g  
dado da brodo 1  
sedano 1 costa  
coniglio 500 g  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

In una casseruola rosolate la polpa di coniglio (la carne disossata, tagliata a cubetti e infarinata). Aggiungete poi il vino bianco e fatelo evaporare. Versate i pomodori tagliati a pezzetti. Aggiungete anche il dado da brodo sciolto in acqua calda. Fate cuocere a fiamma media, aggiungendo ogni tanto un po' d'acqua calda.

In una padella rosolate nell'olio la cipolla affettata finemente. Aggiungete il sedano tritato e le zucchine tagliate a cubetti. Mescolate per un minuto e poi versate un po' di brodo o d'acqua calda. Proseguite a fiamma bassa, per dieci minuti.

Unite la salsa di sedano e zucchine alla carne cotta, e anche il aceto balsamico e il prezzemolo tritato finemente. Mescolate e spegnete il fornello.

Fate cuocere la pasta, scolatela e unitela alla salsa preparata. Aggiungete il formaggio grattugiato e servite.



Aggiunte facoltative: rosmarino, aglio, carota, pancetta, salsiccia, timo, zucchero, chiodi di garofano, salvia, peperoncino, bacche di ginepro, finocchio selvatico, olive verdi, fiori di lavanda,



tartufo nero, fegato di coniglio o fegatini di pollo.

Omissioni facoltative: zucchine, aceto balsamico.

Procedimento facoltativo: Marinare il coniglio crudo, in una terrina con le spezie e vino rosso, in frigorifero, almeno per un giorno.

Nota: Piatto tipico della cucina valdostana.

---

# PASTA CON SUGO DI SELVAGGINA



pasta 400 g  
carne di selvaggina  
(capriolo, cinghiale, lepre, fagiano o al.)  
1.25-1.5 kg  
olio d'oliva o burro 4-5 cucchiari  
vino rosso 100-400 ml  
bacche di ginepro 3-4  
chiodi di garofano 1-5  
scalogno o cipolla 1-2  
pomodori maturi 2-3  
foglie d'alloro 2-3  
pancetta 50-80 g  
scorza di limone 1  
aceto 70-120 ml  
aglio 1-3 spicchi  
sedano 1 costa  
noce moscata  
prezzemolo  
carota 1-2  
sale, pepe  
rosmarino



## Ricetta base

Utilizzando gli ingredienti previsti, preparate un saporito sugo di selvaggina.

Tagliate la carne di selvaggina (precedentemente marinata, sbollentata, rosolata o precotta in forno) a pezzi. Tritate la cipolla (o il scalogno), l'aglio e il prezzemolo. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tagliate la pancetta a dadini. Grattugiate la carota.

In una casseruola scaldare l'olio e fare soffriggere la cipolla a fuoco basso. Quando la cipolla inizia a prendere colore, mettete la pancetta e l'aglio. Mescolate qualche volta e poi aggiungete la carne. Alzate il fuoco, versate il vino e l'aceto e lasciateli sfumare. Mescolate di tanto in tanto. Quindi unite i pomodori, la carota, il rosmarino, la noce moscata, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro schiacciate, il prezzemolo, l'alloro, la scorza di limone, il sale e il pepe. Versate un

bicchiere d'acqua, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco moderato per 1-2 ore. Ogni tanto mescolate, aggiungendo poca acqua, se serve.

Fate cuocere la pasta, scolatela e unitela alla salsa preparata. Aggiungete il formaggio grattugiato e servite.



La selezione delle spezie e le erbe aromatiche utilizzate per condire gli umidi della selvaggina di solito contengono i componenti non usati così spesso per gli umidi degli animali domestici: prugne, visciole o amarene fresche o secche (snocciolate), cacao, cioccolato amaro fondente (grattugiato e fatto sciogliere), scorzetta (semicandita) di cedro o d'arancia, uvetta ammollata e strizzata, mela, gemme d'abete, grappa, gin, frutta secca ammollata e strizzata, pinoli tostati, funghi. Quelle spezie e erbe fanno spesso parte anche delle marinate.

Spezie e erbe facoltative: salvia, timo, aceto balsamico, succo di limone, prugne secche, sedano, bacche di ginepro, ribes, melissa, capperi, vino bianco secco, vino dolce, succo d'uva, timo, brandy, uva passa, brodo vegetale in polvere, mirtilli, paprica, zucchero caramellizzato, senape, marmellata, miele, sorbe, succo di melagrana, chicchi d'uva, fichi freschi o secchi, basilico, salvia, origano, maggiorana, olive verdi o nere, concentrato o passata di pomodoro.

Aggiunte facoltative verso la fine cottura: panna da cucina, panna acida, pangrattato, prezzemolo.

Aggiunte alla fine: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: pomodori, chiodi di garofano, noce moscata, pancetta, aceto o rosmarino.

Suggerimenti: La carne degli animali maturi di selvaggina, prima di essere consumata, deve essere marinata per 1-3 giorni. Se l'animale è molto giovane, la marinatura non è indispensabile.

Procedimento facoltativo (per la carne di selvaggina non marinata): Prima di stufarli, i pezzi selvaggina rosolate in olio o mettete a cuocere in acqua bollente per 5-6 minuti, oppure il pezzo intero della selvaggina arrostiti per 10-20 minuti in forno e poi tagliatela a pezzi.

Nota: Il termine "selvaggina" indica gli animali da pelo e da penna.

---

## PASTA CON LUGANEGA



pasta 400 g  
salsiccia fresca (luganega) 400 g  
formaggio grattugiato 20-30 g  
pomodori maturi 300-500 g  
formaggio fresco 70-120 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
sale, pepe  
cipolla 1  
basilico



## Ricetta base

Sbucciate la cipolla e tritatela. Sminuzzate le salsicce. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tritate il basilico.

In una casseruola scaldate l'olio e rosolate la cipolla a fuoco basso. Aggiugete le salsicce e alzate il fuoco. Mescolate 1-2 minuti e poi unite i pomodori. Fate cuocere per 20-30 minuti a fuoco moderato.

Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata.

Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di luganege, aggiungendo anche il formaggio fresco, il formaggio grattugiato e il basilico tritato.



Ingredienti principali facoltativi: zucchine, porri, melanzane o altre verdure, salsiccia secca, ricotta, broccoli, cipollotti, zucca, porri.

Spezie e erbe facoltative: latte, rosmarino, alloro, aglio, brodo vegetale in polvere, paprica, noce moscata, pancetta, uova, succo e scorza di limone, vino bianco secco, prezzemolo, peperoncino.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, panna da cucina, panna acida.

---

# PASTA ALLA PANCETTA



pasta 400 g  
pancetta 250-300 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiai  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate la pancetta a dadini. Rosolatela in una padella con poco olio, non più di due-tre minuti, a fuoco moderato. Quindi versate un mestolo d'acqua e lasciate la pancetta cuocere per 7-10 minuti, ancora a fuoco moderato, aggiungendo poca acqua quando serve.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la pancetta.



Ingredienti principali facoltativi: carne macinata, pomodori, salsiccia fresca, funghi freschi o secchi, carciofi, porri, zucchine, piselli lessati, fave lessate, guanciaie, speck, prosciutto, bietole,

pomodori (tipo ciliegia).

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, scalogni, cipolla soffritta, uova sbattute, tuorli d'uovo, uova sode, formaggio fresco, aglio, prezzemolo, brodo vegetale in polvere, carota, maggiorana, paprica, alloro, concentrato o passata di pomodoro, olive verdi o nere, rosmarino, basilico, sedano, pinoli, timo, uva passa, latte, zucchero, noce moscata, rucola, vino rosso o bianco secco, besciamella, zafferano, semi di finocchio.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione del sugo. Usate gli aromi con moderazione, aggiungendoli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, panna da cucina, panna acida, ricotta, formaggio fresco, mollica di pane raffermo (tagliata a dadini, poi rosolati in olio), pistacchi macinati, uova (poi saltate la pasta).

Procedimento facoltativo: In una padella fate rosolare nell'olio il pane raffermo, tagliato a cubetti. Unitelo alla pasta condita con la pancetta.

---

# PASTA ALLA CARBONARA (la carbonara)



pasta 400 g  
guanciale o pancetta (non affumicata) 150-250 g  
formaggio grattugiato  
(pecorino o/e parmigiano o grana)  
40-70 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiai  
sale, pepe (nero)  
uova sbattute 4



## Ricetta base

Mettete in una pentola (antiaderente) il guanciale tagliato a dadini, a bastoncini o a listarelle, con (o meglio senza) l'aggiunta di poco olio, e fatelo friggere. Toglietelo dal fuoco quando sarà leggermente croccante.

Due tuorli e due uova intere (oppure due o tre o quattro tuorli e un uovo intero, o quattro uova intere, o tre-quattro uova intere e due tuorli, o quattro tuorli) sbattete leggermente in una ciotola, con una forchetta. Unite il formaggio grattugiato (parmigiano, grana o pecorino romano o una combinazione di pecorino e un altro formaggio) e amalgamate bene il composto di uova e formaggio utilizzando una frusta. Quindi aggiungete il pepe macinato al momento (non poco), il sale (poco o niente) e il guanciale, ancora caldo (o il guanciale unite poi direttamente alla pasta condita con la salsa delle uova e formaggio). Mescolate ancora e poi mettete la salsa da parte.

Nel frattempo cuocete (nell'acqua salata pochissimo) e scolate la pasta (spaghetti o altra pasta lunga), cotta al dente, senza sgocciolarla completamente. Salvate un bicchiere dell'acqua di cottura. Versate la pasta nella pentola di cottura ancora calda (fuori dal fuoco) e unite subito la salsa appena preparata. Mescolate e se necessario aggiungete un po' d'acqua di cottura, ancora calda. Servite subito.



Pasta raccomandata: spaghetti o altri tipi di pasta come ad esempio i vermicelli (sono più grossi degli spaghetti), oppure i bucatini (pasta lunga, con foro).

Ingredienti principali facoltativi: Potete mettere la pancetta o il prosciutto crudo o cotto, o anche la mortadella, al posto del guanciale.

Spezie e erbe facoltative: panna da cucina, aglio (eliminatelo appena sarà dorato), prezzemolo, rosmarino, peperoncino (al posto di pepe), vino bianco secco (aggiunto alla fine della rosolatura di guanciale, e lasciato sfumare), besciamella, origano, cipolla.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, asparagi lessati, salsa di pomodoro all'aglio, cannellini lessati, zucchine a striscioline rosolate, formaggio spalmabile, mandorle a lamelle, dorate, olive nere denocciolate.

Suggerimenti: Se usate la pancetta affumicata, tagliata a dadini, o il prosciutto crudo, tagliato a fettine sottili, a rosolatura avviata aggiungete un pochino di acqua e cucinate a fuoco moderato per dieci minuti.

Procedimento facoltativo: Cuocete il pezzo intero della pancetta (affumicata), prima di tagliarlo.

Nota: L'origine di questo piatto (e del suo nome) non è accertata. Secondo la teoria più diffusa la carbonara è il frutto dell'evoluzione di un piatto di antiche origini (lazionali) chiamato "cacio e uova" (formaggio e uova), che preparano i carbonari. Oppure, il nome "carbonara" deriva dalla abbondante presenza di pepe (nero come il carbone).

Avvertenza: Le uova sbattute non dovrebbero mai essere unite alla pasta ancora sul fuoco.

---

# PASTA AL PROSCIUTTO COTTO



pasta 400 g  
pomodori freschi maturi o pelati 200-500 g  
prosciutto cotto 200-300 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiari  
cipolla ½ - 1  
sale, pepe  
basilico



Ricetta base

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Spellate i pomodori, tagliateli a pezzetti e schiacciateli con una forchetta. Tritate il basilico. Tagliate il pezzo di prosciutto cotto a dadini.

In una casseruola fate in olio appassire la cipolla, a fuoco basso. Poi aggiungete i pomodori. A metà cottura unite il basilico, e a fine cottura anche il prosciutto, il sale e il pepe. Mescolate con cura per 1-2 minuti, ancora a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo di prosciutto. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.



Ingredienti principali facoltativi: mortadella, speck, pancetta normale o affumicata (precedentemente soffritta in olio, o non), salsiccia, salsiccia fresca, prosciutto crudo, guanciale, salame, carne macinata, pomodori, funghi freschi o secchi, carciofi, porri, zucchine, piselli lessati, fave lessate.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, scalogni, cipolla soffritta, uova sbattute, tuorli d'uovo, rosmarino, basilico, uova sode, formaggio fresco, aglio, prezzemolo, sedano, pinoli, timo, uva passa, latte, zucchero, noce moscata, rucola, vino rosso o bianco secco, maggiorana, paprica, alloro, concentrato o passata di pomodoro, olive verdi o nere, besciamella, zafferano, semi di finocchio, brodo vegetale in polvere, carota.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, panna da cucina, panna acida, ricotta, formaggio fresco, mollica di pane raffermo (tagliata a dadini, poi rosolati in olio).

---

## PASTA PANNA E PROSCIUTTO



pasta 400 g  
prosciutto cotto 200-300 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiari  
panna da cucina 200 g  
cipolla ½ - 1  
sale, pepe



### Ricetta base

Tagliate il prosciutto a cubetti. Tritate la cipolla.

In una casseruola fate leggermente soffriggere la cipolla. Poi aggiungete il prosciutto. Continuate la cottura, a fuoco basso, per 1-2 minuti, mescolando spesso. Quindi unite la panna e fate cuocere per altri 2-3 minuti, mescolando ancora a fuoco basso.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela

con la salsa e servite.



Ingredienti principali facoltativi: mortadella, carne di maiale macinata, funghi, piselli lessati al dente.

Spezie e erbe facoltative: noce moscata, aglio, prezzemolo.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: cipolla.



## 2° modo

Cuocete al dente la pasta e scolatela. Versatela in una casseruola e conditela con il burro, il formaggio grattugiato e la panna liquida (300-500 ml). Rimettete la casseruola a fuoco moderato e fate la pasta assorbire gran parte della panna.

Togliete la casseruola dal fuoco e trasferite la pasta in una teglia da forno. Aggiungete il prosciutto cotto (200-300 g) tagliato a listarelle sottili e mescolate qualche volta.

Ricoprite la pasta con poca besciamella, spolverizzatela con il formaggio grattugiato e qualche fiocchetto di burro. Passate la teglia in forno e cuocete per circa 10 minuti a 170-180°C.

---

# BUCATINI ALL'AMATRICIANA



bucatini 400 g  
pecorino grattugiato 50 g  
olio d'oliva 2-3 cucchiai  
pomodori 250-350 g  
guanciale 100-150 g  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

In una casseruola scaldate l'olio e fate rosolare il guanciale tagliato a pezzettini (dadini, bastoncini o listarelle). Quindi aggiungete la cipolla tritata e fatela appassire. Unite poi i pomodori tagliuzzati. Cuocete a fiamma media finché non è evaporato tutto il liquido dei pomodori. Salate e pepate la salsa. Cospargete il pecorino grattugiato e amalgamatelo.

Nel frattempo cuocete i bucatini in abbondante acqua salata. Scolate la pasta, conditela con la salsa e servite.



Aggiunte facoltative: peperoncino al posto di pepe, vino bianco secco, pancetta affumicata al posto di guanciale, peperoncino, strutto, basilico, aglio.

Omissioni facoltative: cipolla, pomodori.

Procedimento facoltativo: Il guanciale puo essere rimosso prima di unire i pomodori e rimesso alla salsa prima di condire la pasta.

Nota: Il nome deriva da Amatrice, cittadina dell'alto Lazio, provincia di Rieti, ma infatti il piatto e di tradizione abruzzese.

---

## BUCATINI ALLA GRICIA



bucatini 400 g  
pecorino romano 80-150 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiaini  
guanciale 200-300 g  
pepe



### Ricetta base

Private il guanciale della cotenna e tagliatelo a cubetti oppure a listarelle.

In una padella rosolate il guanciale, per qualche minuto, a fuoco moderato, fino a che il guanciale diventerà trasparente e inizierà a perdere il suo grasso. Versate un po' d'acqua (di cottura della pasta) per allungare il sugo del guanciale.

Aggiungete la pasta lessata al dente e scolata e lasciate il tutto mantecare brevemente, aggiungendo se fosse necessario, qualche cucchiaio di acqua di cottura. Levate dal fuoco e versate la pasta nella zuppiera. Unite il pepe grattugiato al momento e infine cospargete del formaggio e servite la pasta.



Ingredienti principali facoltativi: rigatoni o spaghetti al posto di bucatini, pancetta morbida oppure la salsiccia (poco speziata) sbriciolata al posto di guanciale.

Spezie e erbe facoltative: poco olio d'oliva per saltare il guanciale, aceto aggiunto al sugo, peperoncino al posto di pepe, aglio o olio aromatizzato al aglio, alloro.

Nota: Piatto tipico della cucina laziale.

Questo piatto viene chiamato anche "amatriciana in bianco". Infatti la pasta alla gricia e



considerata di essere l'antenata della pasta all'amatriciana.

---

# PASTA CON RAGÙ DI SALSICCIA



pasta 400 g  
vino bianco secco 100-150 ml  
brodo vegetale in polvere  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
salsicce 300-500 g  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Cuocete le salsicce in acqua bollente per 1-2 minuti. Toglietele dall'acqua, spellatele e tagliatele a dadini o sminuzzatele.

In una padella fate rosolare la salsicce nell'olio. Versate il vino bianco secco e unite il brodo vegetale in polvere. Procedete la cottura a fuoco medio per 15-20 minuti, aggiungendo se serve un po' d'acqua. Aggiustate di sale e di pepe e cospargete di prezzemolo finemente tritato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il sugo di salsicce. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite la pasta cosparsa con abbondante formaggio grattugiato.



Ingredienti principali facoltativi: porri, cavolo verza, carote cotte, pomodori, uova (sbattute con formaggio grattugiato o il latte e aggiunte a fine cottura), piselli, broccoli, formaggio fresco (stracchino o al.), salsiccia al finocchio al posto di salsiccia comune, fagiolini lessati, zucca, zucchine.

Spezie e erbe facoltative: salvia, cipolla, timo, panna da cucina, scalogno, vino rosso al posto di vino bianco secco, aglio, peperoncino, rosmarino, noce moscata, pomodori, basilico, origano, menta, maggiorana, alloro, paprica, filetti d'acciuga sotto sale, semi di finocchio, timo.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: ricotta, formaggio (pecorino) grattugiato, provola affumicata.

Omissioni facoltative: vino, brodo, prezzemolo.

Procedimento facoltativo: Procedete con il preparazione direttamente, senza cuocere prima le salsicce. Punzecchiate le salsicce, friggetele per qualche minuto e tagliatele a pezzetti. Condite e continuate la cottura dello sugo di salsicce.

---

# PASTA AL SALAME

◇

pasta 400 g  
pomodori maturi o pelati 300-500 g  
salame (Milano o al.) 150-200 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
prezzemolo  
cipolla 1  
sale

◇

## Ricetta base

Spellate il salame e tagliatelo a cubetti. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Tritate il prezzemolo.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla con olio, a fuoco basso. Aggiungete i pomodori, alzate il fuoco e fate cuocere la salsa per 10 minuti, a fuoco medio. Quindi unite il salame e continuate la cottura per altri 10-15 minuti a fuoco moderato. Mescolate di tanto in tanto. Alla fine, aggiustate il sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.

◇

Ingredienti principali facoltativi: peperoni, olive nere o verdi.

Spezie e erbe facoltative: scalogni al posto di cipolla, basilico, aglio, timo, maggiorana, origano, zucchero, panna da cucina, pepe.

Aggiunte facoltative alla fine: formaggio grattugiato, formaggio a dadini (provolone o al.).

---

# I MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

◇

malloredus 400 g

salsiccia fresca (sarda) 250-500 g  
passata di pomodoro 250-350 g  
pecorino sardo 20-30 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
sale, pepe  
zafferano  
cipolla 1  
basilico



## Ricetta base

In una pentola versate un filo d'olio. Fate appassire la cipolla tritata finemente su fiamma bassa. Aggiungete poi la salsiccia fresca privata della pelle e sbriciolata. Fate cuocere per dieci minuti. Trascorso il tempo versate la passata di pomodoro, lo zafferano e il sale. Cuocete per altri 15-20 minuti. Verso la fine della cottura versate il basilico.

Nel frattempo cuocete i malloreddus in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, versatela in una terrina e conditela con la salsa, il pepe e il formaggio grattugiato. Servite caldo.



Aggiunte facoltative: aglio, mirto, alloro, vino bianco secco o peperoncino.

Nota: Piatto tipico della cucina sarda. I malloreddus (i "gnocchetti sardi") sono uno dei piatti tipici del Campidano, una regione a est di Cagliari. Si tratta di piccoli gnocchi confezionati con farina di semola di grano duro, acqua e zafferano. Vengono anche serviti semplicemente asciutti e conditi con burro (olio) e pecorino grattugiato, con salsa di pomodoro (e basilico) oppure con ragù d'agnello.

---

# PAPPARDELLE PROFUMATE



pappardelle 400 g  
pecorino sardo 30-70 g  
olio d'oliva 5-6 cucchiari  
vino rosso 100-150 ml  
fegatini di pollo 150 g  
salsiccia fresca 150 g  
accughe sottolio 3-5  
aglio 1-2 spicchi  
maggiorana  
prezzemolo  
sale, pepe  
timo



## Ricetta base

In una casseruola rosolate i fegatini di pollo e la salsiccia tagliati a pezzetti, con l'olio. Aggiungete le acciughe, l'aglio, maggiorana, prezzemolo e timo tritati. Mescolate un paio di volte e versate il vino rosso. Salate, pepate e continuate a cuocere per 30-40 minuti a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete le pappardelle in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina sarda.

---

# TAGLIOLINI DI CAMPOBASSO (pasta con prosciutto)



tagliolini freschi 400 g  
prosciutto crudo 100 g  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

In una padella fate appassire la cipolla tritata finemente, nell'olio, a fuoco basso. Unite poi il peperoncino tritato e il prosciutto tagliato a listarelle. Mescolate qualche volta a fuoco moderato. Versate un po' d'acqua, aggiungete del prezzemolo e aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete i tagliolini in abbondante acqua salata. Scolate la pasta molto al dente, unitela alla salsa e saltatela in padella per un minuto.



Aggiunte facoltative: aglio.

Nota: Piatto tipico della cucina molisana.

---

# PASTA ALLE UOVA FRITTE



pasta 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale, pepe  
4 uova



## Ricetta base

In una padella scaldate l'olio. Friggete le uova e poi spezzettatele.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con le uova fritte. Regolate di sale e di pepe.



Ingredienti principali facoltativi: pancetta, prosciutto, salsiccia fresca, formaggio fresco.  
Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

---

# PASTA ALL'ARAGOSTA



pasta 400 g  
aragoste 1-1.5 kg  
pomodori maturi 100-250 g  
vino bianco secco 50 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 2-3 cucchiari  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Pulite le aragoste e svuotate le interiora. Tagliate le teste e le zampe a pezzetti e preparate un brodo. Salvate anche le uova. Tagliate le code (non sguosciate) a pezzi spessi 3-4 cm. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

Tritate l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola scaldate l'olio e mettete i pezzi dell'aragosta. Rosolateli da entrambi i lati e poi toglieteli dalla casseruola.

Mettete nella stessa casseruola l'aglio e il prezzemolo. Mescolate qualche volta. Versate il vino e lasciatelo sfumare. Filtrate e unite il brodo preparato delle teste e delle zampe. Unite i pomodori. Rimettete i pezzi dell'aragosta. Continuate la cottura e fate restringere la salsa. Regolate di sale e di pepe. Mescolate ancora e togliete la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con la salsa dell'aragosta. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: astice al posto di aragosta.

Spezie e erbe facoltative: cipolla, scalogni, panna da cucina, zucchero, capperi, critmo, finocchio selvatico, maggiorana, basilico, peperoncino, timo, vino dolce, brandy.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, succo di limone.

Omissioni facoltative: vino, aglio, pangrattato.

Preparazione differente: Lessate la coda d'aragosta, togliete e tagliate la carne e aggiungete i pezzi alla pasta condita con la salsa già preparata (con le le teste e le zampe).

---

# PASTA AGLI SCAMPI

(pasta alla buzara)



pasta 400 g  
scampi di media grandezza 700 g - 1 kg  
concentrato di pomodoro 1 cucchiaino  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 4-5cucchiai  
pangrattato 2 cucchiaini  
brandy 1-2 cucchiaini  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Mondate e lavate i scampi. Potete lasciare alcuni crostacei interi (si può togliere la corazza anche dopo). Le teste e i gusci fate cuocere in un paio di bicchieri di acqua o di brodo vegetale, per mezz'ora, a fuoco medio. Poi filtrate il brodo ridotto.

In una casseruola scaldate l'olio. Fate leggermente soffriggere l'aglio e il prezzemolo, tritati finemente, a fuoco basso. Unite il pangrattato e mescolate qualche volta. Poi aggiungete i scampi (le code non sgusciate). Mescolate due-tre volte e versate il brodo dei gusci, il vino e il concentrato di pomodori. Salate e pepate. Coprite con acqua in modo di non sopravanzare gli ingredienti in casseruola.

Continuate la cottura a fuoco medio per 15-20 minuti. Poco prima di fine cottura unite il brandy.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e unite il sugo di scampi.



Ingredienti principali facoltativi: cipolla rosolata nell'olio, olio aromatizzato all'aglio al posto di aglio, porri, zucchine, asparagi, piselli.

Spezie e erbe facoltative: succo e scorza di limone, peperoncino, capperi, critmo, finocchio selvatico, timo, erba cipollina, zafferano, panna da cucina, rucola, olive nere o verdi, bottarga, sedano, carota, cipolla, cipolloti, vino dolce.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione del sugo. Usate gli aromi con moderazione, aggiungendoli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Omissioni facoltative: brandy.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: prezzemolo, olive nere spezzettate, pinoli tostati.

Omissioni facoltative: brandy, pomodori, vino bianco secco, pangrattato.

---

## PASTA AI GAMBERI



pasta 400 g  
code di gamberi sgusciate 500-800 g  
vino bianco secco 100-150 ml  
pangrattato 1 cucchiaino  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
limone 1 piccolo  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

In una casseruola scaldate l'olio. Fate brevemente soffriggere l'aglio e il prezzemolo tritati. Poi unite il pangrattato e mescolate qualche volta. Quindi mettete le code di gamberi sgusciate. Mescolate due-tre volte e alzate il fuoco. Alcuni minuti dopo versate il vino e lasciatelo sfumare.

Unite il succo di limone. Regolate di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di gamberi.



Ingredienti principali facoltativi: cozze o altre conchiglie sgusciate, filetti d'acciuga sotto sale, porri, zucchine, asparagi, piselli, gamberi (gamberoni) interi nonsgusciati (ma privati degli intestini) al posto di code sgusciate, bottarga.

Spezie e erbe facoltative: olio aromatizzato all'aglio al posto di aglio, basilico, panna da cucina, scorza di limone, cipolla rosolata nell'olio, pomodori, maggiorana, vino bianco secco, timo, cipollotti, miele, peperoncino, erba cipollina, finocchio selvatico, paprica, olive nere o verdi, pinoli, basilico, brodo vegetale in polvere, critmo, capperi, origano, alloro, rosmarino, rocula, panna da cucina.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.

Omissioni facoltative: aglio, pangrattato.

Preparazione differente: Condite la pasta con le code di gamberi lesse o fritte, il pesto di rucola (rucola, olio, aglio, formaggio grattugiato) e i pinoli tostati e tritati.

---

# PASTA AI GAMBERI con ZUCCHINE



pasta 400 g  
code di gamberi sgusciati 300-500 g  
panna da cucina 100-200 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
aglio 1-2 spicchi  
zucchine 2-4  
sale, pepe



## Ricetta base

Lavate e tagliate le zucchine a pezzetti. Sbollentateli nell'acqua salata per due minuti.

In una casseruola nell'olio d'oliva (o nel burro fuso) fate rosolare l'aglio tritato finemente, a fuoco basso. Appena l'aglio prende colore, unite i gamberetti sgusciati e mescolate qualche volta. Quindi aggiungete le zucchine e qualche minuto dopo anche la panna. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo di gamberetti e zucchine. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e



servite subito.



Ingredienti principali facoltativi: scampi al posto di gamberi.

Spezie e erbe facoltative: menta, cognac, vino bianco secco, brodo vegetale in polvere, concentrato di pomodoro, olio aromatizzato con l'aglio (al posto di aglio), prezzemolo, peperoncino, zafferano, cipolla, scalogno, latte al posto di panna.

Omissioni facoltative: aglio, panna.

Suggerimenti: Utilizzate i gamberetti freschi e le zucchine di ottima qualità, di piccola taglia.

---

# SPAGHETTI CON GAMBERETTI



spaghetti 400 g  
gamberetti sgucciati 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodori pelati 500 g  
aglio 1-2 spicchi  
cipolla 1 piccola  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Fate soffriggere in una casseruola nell'olio la cipolla tritata finemente. Aggiungete l'aglio e il prezzemolo tritati e poi il pomodoro tagliato a pezzettini. Cuocete a fuoco vivace. Verso la fine della cottura unite i gamberetti sgucciati.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, unitela alla salsa con i gamberetti, saltatela brevemente nella padella e servite.



Aggiunte facoltative: vino bianco secco.

Omissioni facoltative: cipolla.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana.

---

# PASTA CON GRANSEOLA



pasta 400 g  
concentrato di pomodoro 1 cucchiaino  
vino bianco secco 100-120 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
granseole fresche 1 kg  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Lavate le granseole e cuocetele in acqua salata bollente per 5-8 minuti. Poi lasciatele intiepidire nell'acqua di cottura.

Levate le granseole cotte dall'acqua e scolatele. Staccate le pinze e le zampe, e spaccatele. Aprite il corpo della granseola e mettete da parte il guscio superiore, che poi servirà da coppa. Togliete la polpa.

In una ciotola raccogliete la carne (dal guscio, delle pinze e delle zampe), e anche le uova (se ci sono) e altre parti commestibili dal guscio, carnose o cremose.

Sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli. Tritate anche il prezzemolo.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla, nel fuoco basso. Unite poi l'aglio e il prezzemolo. Mescolate qualche volta e aggiungete la carne della granseola. Mettete il concentrato di pomodoro. Versate il vino e lasciatelo sfumare. Regolate di sale e di pepe. Mescolate ancora e togliete il sugo di granseola dal fuoco.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di granseola. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: polpa di granchio al posto di polpa di granseola.

Spezie e erbe facoltative: pangrattato, succo e scorza d'arancia, brandy, panna da cucina, zafferano.

Omissioni facoltative: aglio, vino, pomodori.

---

# PASTA ALLE

# OSTRICHE



pasta 400 g  
concentrato di pomodoro 1 cucchiaino  
filetti d'acciuga sotto sale 3-7  
vino bianco secco 100-120 ml  
pangrattato 1 cucchiaino  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
ostriche fresche 30-40  
limone 1 piccolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Spazzolate e sciacquate le ostriche. Con un coltello da ostriche (con la punta corta, quasi triangolare) e un guanto di maglia di acciaio (o almeno un strofinaccio) separate le valve e eliminate la valva superiore. Poi estraete la carne dalle ostriche.

In una casseruola scaldate l'olio. Mettete i filetti d'acciuga e fateli sciogliere a fuoco basso. Poi unite il pangrattato. Versate il succo di limone e aggiungete il concentrato di pomodoro. Mescolate ancora e versate il vino e aggiungete la carne delle ostriche. Continuate la cottura per alcuni minuti a fuoco medio, lasciando il vino sfumare.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di ostriche.

---

# PASTA AI FRUTTI DI MARE

(pasta alla pescatora,  
pasta di mare)



pasta 400 g  
conchiglie (cozze, vongole, ecc.) 1 kg  
code di scampi o di gamberi sgusciate 500g  
concentrato di pomodoro 1 cucchiaino  
vino bianco secco 100-200 ml  
pangrattato 1 cucchiaino  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe

◇  
Ricetta base

Fate aprire le conchiglie in una pentola, a fuoco vivo. Quindi togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare un poco le conchiglie. Poi estraete la carne dalle conchiglie. Conservate il liquido della cottura.

Sgusciate le code dei scampi o dei gamberi. Potete lasciare alcuni crostacei interi (si può togliere la corazza anche dopo).

Tritate l'aglio e il prezzemolo.

Scaldate l'olio in una casseruola e fate leggermente soffriggere l'aglio e il prezzemolo tritati. Mescolate per un minuto, unite il pangrattato, mescolate ancora e versate il vino. Lasciatelo quasi evaporare e quindi aggiungete i frutti di mare e i pomodori. Versate il liquido di cottura conservato. Continuate la cottura per altri 15-20 minuti. Mescolate ogni tanto, aggiungendo un poco di acqua, se serve. Regolate di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo di frutti di mare. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite subito.

◇

Pasta raccomandata: spaghetti, spaghettoni.

Ingredienti facoltativi: calamari e seppie lessati, filetti d'acciuga fresca (tagliati a pezzetti), cipolla soffritta, filetti d'acciuga sotto sale (dissalati), capperi, alloro, paprica, salvia, basilico, succo di limone, brandy, sedano, carota, peperoncino, erba cipollina.

Omissioni facoltative: code di scampi o di gamberi, concentrato di pomodoro, vino.

Preparazione differente: Mescolate tutti i frutti di mare lessati con 2-3 mestoli di salsa di pomodoro e un po' di acqua di cottura delle cozze e vongole. Condite la pasta scolata.

Nota: Ci sono tanti altri nomi per questo piatto: alla marinara, del marinaio, allo scoglio ...

---

# TAGLIATELLE CON FRUTTI DI MARE

◇

tagliatelle 400 g  
cozze, vongole, gamberi e/o scampi q.b.  
passata di pomodori 1-3 cucchiari  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

In una larga pentola, nell'olio d'oliva fate soffriggere l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino, tritati finemente. Aggiungete qualche goccia d'acqua e versate i frutti di mare puliti. Incoperchiate e fate cuocere per 5-10 minuti.

Nel frattempo cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolate le tagliatelle quando ancora mancano circa due minuti alla fine della loro cottura. Unite la pasta ai frutti di mare, e farli saltare fino a quando saranno cotti, ma ancora al dente.

◇

Aggiunte facoltative: pangrattato, calamari, vino bianco secco, lumachine di mare, cannolichi, pasta di acciughe, capperi.

Procedimento facoltativo: Al momento di servire cospargete il prezzemolo tritato.

Avvertenza: Il pomodoro può nascondere il sapore dei frutti di mare se si usa una quantità eccessiva.

Il liquido della cottura delle cozze risulterà molto salata. Quindi è meglio cuocerle separatamente e usare poi solo una parte del liquido della cottura.

Nota: Piatto tipico della cucina campana.

---

# PASTA AI CALAMARI

◇

pasta 400 g  
vino bianco secco 50-100 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
calamari 500 g  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Pulite i calamari, lavateli e tagliateli a pezzetti. Tritate l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino.

In una casseruola nell'olio fate leggermente soffriggere l'aglio, a fuoco basso. Aggiungete subito i calamari e procedete con la cottura a fuoco medio per 5-6 minuti. Quindi versate il vino e fatelo

sfumare. Aggiustate di sale e unite il peperoncino e il prezzemolo. Togliete i calamari dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa preparata e servite.



Ingredienti principali facoltativi: carciofi, zucchine, funghi.

Spezie e erbe facoltative: salvia, pomodori, brodo vegetale in polvere, basilico, cipolla, scalogni, peperoncino, zafferano, paprica, origano, nero di calamari.

Omissioni facoltative: prezzemolo, peperoncino.

Nota: Potete usare solo i tentacoli dei calamari, salvando i sacchi per una frittura.

---

# PASTA AI CALAMARI con POMODORO (calamarata)



pasta (calamarata) 400 g  
pomodori freschi o pelati 250-350 g  
vino bianco secco 50-100 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
calamari 300-600 g  
aglio 1 spicchio  
peperoncino  
prezzemolo  
sale



## Ricetta base

In una padella fate brevemente soffriggere l'aglio e il peperoncino. Aggiungete i calamari tagliati a dadini o bastoncini. Fateli soffriggere per qualche minuto. Poi versate il vino e lasciate lo sfumare. Unite i pomodori tagliati a pezzetti, unite anche il prezzemolo e lasciateli cuocere per parecchi minuti. Regolate di sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa, saltate il tutto nella padella, spolverate ancora con un po' di prezzemolo e servite.



Aggiunte facoltative: brodo o fumetto di pesce, acciughe sotto sale, sedano, carote, zucchine,

piselli, olive, capperi, cipolla, concentrato di pomodoro.

Nota: Piatto tipico della cucina campana.

---

# PASTA ALLE SEPIE



pasta 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
pomodori 100-300 g  
seppie 400-700 g  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Nettate le seppie. Lavatele e tagliatele a dadini. Tenete da parte la vescica con l'inchiostro. Ponetela in un bicchiere e scioglietela in acqua o vino bianco secco.

Tritate finemente la cipolla, il prezzemolo e l'aglio. Tagliate i pomodori a pezzetti.

In una casseruola nell'olio, a fuoco basso, fate soffriggere la cipolla. Unite poi l'aglio e il prezzemolo.

Versate le seppie e mescolate qualche volta. Alzate la fiamma. Unite i pomodori, salate e pepate. Continuate la cottura per 10-20 minuti, mescolando ogni tanto e se serve aggiungendo un po' di acqua calda.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di seppie e servite.



Ingredienti principali facoltativi: calamaretti al posto di seppie, concentrato al posto di pomodori freschi, vino bianco secco, carciofi, gamberi, cozze, piselli, fave.

Spezie e erbe facoltative: scalogno, peperoncino, aceto, sedano, carota, basilico, rosmarino, olive nere, origano, alloro, capperi, fumetto di pesce o di scampi.

Omissioni facoltative: pomodori, cipolla, inchiostro nero di seppia, prezzemolo.

Avvertenza: Le seppie rimangono più tenere con una cottura rapida.

---

# LINGUINE AL NERO DI SEPPIA



linguine 400 g  
concentrato di pomodoro 1-2 cucchiari  
vino bianco secco 1 bicchiere  
olio d'olive 4-5 cucchiari  
seppie fresche 500 g  
aglio 1-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Pulite le seppie, conservando il nero in un bicchiere con poca acqua. Sciacquatele, scolatele e tagliatele a striscioline.

In una casseruola rosolate l'aglio e il prezzemolo, con l'olio a fuoco basso. Aggiungete le seppie e mescolate. Versate il vino bianco e un po' d'acqua. Unite anche il concentrato di pomodoro. Continuate a cuocere a fuoco moderato per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto.

Amalgamate il nero sciolto nell'acqua alle seppie ammorbidite. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete le linguine in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo nero di seppie e servite.



Ingredienti principali facoltativi: spaghetti o tagliolini neri.

Spezie e erbe facoltative: aglio, pangrattato, cipolla, peperoncino, scalogno, gamberi, brandy.

Omissioni facoltative: pomodoro, carne di seppie.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana.

---

# PASTA CON SEPPIE E FAVE



pasta 400 g  
seppie 300-500 g



fave (fresche o surgelate) 150-300 g  
vino bianco secco 100-150 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1-2



## Ricetta base

Pulite e risciacquate le seppie e tagliatele a dadini o bastoncini. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti. Tritate l'aglio e il prezzemolo.

In una pentola versate un filo d'olio. Fate appassire la cipolla su fiamma bassa. Qualche minuto dopo unite l'aglio e il prezzemolo. Mescolate tre-quattro volte e aggiungete le seppie e le fave. Cuocete a fuoco moderato per 20-30 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di seppie e fave e servite.



Pasta raccomandata: pasta lunga (bucatini o al.).

Ingredienti principali facoltativi: piselli, carciofi, pomodori, patate, pancetta, funghi, ceci, fagioli.

Spezie e erbe facoltative: zafferano, vino dolce, alloro, vino rosso al posto di vino bianco, capperi, brodo vegetale in polvere, basilico.

Aggiunte facoltative alla fine: aceto.

Avvertenza: Le seppie rimangono più tenere con una cottura rapida.

---

# PASTA CON SEPPIE E PISELLI



pasta 400 g  
seppie 300-500 g  
piselli (freschi o surgelati) 200-350 g  
vino bianco secco 100-150 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
zucchero ½ cucchiaino  
pomodori maturi 2-3  
cipolla 1 piccola  
aglio 1 spicchio  
prezzemolo

sale, pepe



## Ricetta base

Pulite e risciacquate le seppie e tagliatele a dadini. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti. Tritate l'aglio e il prezzemolo.

In una pentola fate soffriggere la cipolla, a fuoco basso. Quindi unite le seppie. Alzate la fiamma un po' e mescolate le seppie per qualche minuto. Poi versate il vino e lasciatelo sfumare a fuoco vivo. Aggiungete il pomodoro, i piselli, lo zucchero e il sale.

Continuate la cottura per 10-15 minuti a fuoco moderato. A fine cottura unite il prezzemolo e il pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di seppie e piselli e servite.



Pasta raccomandata: pasta lunga (bucatini o al.).

Ingredienti principali facoltativi: melanzane, zucchine, patate.

Spezie e erbe facoltative: basilico al posto di prezzemolo, aglio, olive nere, alloro, peperoncino, rosmarino, filetti d'acciuga sotto sale, sedano, aceto.

Omissioni facoltative: pomodori, vino, prezzemolo, cipolla o zucchero.

Avvertenza: Le seppie rimangono più tenere con una cottura rapida.

---

# PASTA AI POLPI



pasta 400 g  
vino bianco secco 70-120 ml  
piccoli polpi 700 g - 1kg  
vino dolce 50-100 ml  
pomodori 100-400 g  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe  
cipolla 1



## Ricetta base

Nettate i polpi e lavateli. Cuoceteli in acqua abbondante. Levate i polpi lessati e tagliateli a pezzetti.

Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Tritate anche il prezzemolo. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola nell'olio, a fuoco basso, fate soffriggere la cipolla. Unite poi l'aglio e il prezzemolo.

Mescolate qualche volta e aggiungete il polpo. Versate il vino bianco e il vino dolce e continuate la cottura a fuoco moderato, lasciando il vino sfumare. Regolate di sale e di pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con il polpo e la sua salsa.



Ingredienti principali facoltativi: zucchine, peperoni.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, alloro, origano.

---

## PASTA ALLE COZZE



pasta 400 g  
olio d'oliva 5-6 cucchiari  
cozze (mitili) 2 kg  
aglio 1-2 spicchi  
pangrattato  
prezzemolo  
pepe



### Ricetta base

Pulite e raschiate le cozze, eliminando le cozze già aperte. Risciacquatele sotto il getto di acqua corrente, scolatele e versatele in una pentola larga. Coprite la pentola e fate cuocere le cozze a fuoco vivo finché le conchiglie non si aprono.

Eliminate le cozze che rimangano chiuse. Sgusciate quasi tutte le altre. Tenete da parte una decina delle cozze intere (quelle più piccole) da aggiungerle dopo alla pasta, per guarnire il piatto.

Filtrate il liquido di cottura delle cozze e tenetelo da parte.

Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo.

In una casseruola nell'olio d'oliva fate rosolare l'aglio e il prezzemolo, a fuoco basso. Appena l'aglio prende colore, unite il pane grattugiato e mescolate qualche volta. Aggiungete le cozze sgusciate e dopo due-tre giri con il cucchiaino, versate il liquido di cottura delle cozze e pepate. Fate cuocere ancora un po' se il sugo è troppo lungo.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il sugo di cozze. Mescolate e disponete la pasta nei piatti e guarnite con le cozze intere tenute da parte.



Ingredienti principali facoltativi: asparagi scottati, tonno sott'olio, pomodori, peperoni (tagliati a dadini e soffritti in olio), fagiolini, vino bianco secco, gamberi, funghi soffritti, altre specie di conchiglie al posto di cozze, patate lesse, fagioli bianchi lessati.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, cipolla appassita nell'olio, filetti d'acciuga sotto sale dissalati e sciolti nell'olio, olive nere o verdi sminuzzate, chiodi di garofano, maggiorana, scorza di limone grattugiata, basilico, capperi, origano, erba cipollina, zafferano, succo di limone.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione della salsa. Usate gli aromi con moderazione, aggiungeteli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: panna da cucina, rucola, tuorlo d'uovo.

Omissioni facoltative: vino, prezzemolo.

Avvertenza (non è superfluo ridire): Prima della cottura scartate le conchiglie aperte e a fine cottura scartate quelle rimaste chiuse.

Questo vale per ogni specie di conchiglie non solo per le cozze.

---

## PASTA ALLA TARANTINA



pasta (tubetini o al.) 400 g  
vino bianco secco 40-70 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1 spicchio  
pomodori 1-3  
prezzemolo  
cozze 1 kg  
sale, pepe



### Ricetta base

Pulite le cozze e lavatele. Schiacciate l'aglio. Tritate il prezzemolo. Tagliate il pomodoro a pezzetti.

Mettete le cozze, ancora chiuse, in una pentola capiente, con il coperchio. Cuocete a fuoco moderato. Appena aperte, sgusciate le cozze e filtrate l'acqua di cottura. Tenete (separatamente) da parte le cozze sgusciate e l'acqua di cottura filtrata.

In una casseruola fate soffriggere l'aglio e il prezzemolo, a fuoco basso. Versate il vino e

lasciatelo sfumare. Poi aggiungete le cozze e il pomodoro. Fate cuocere per 3-4 minuti a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo di cozze. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio e servite.



Ingredienti principali facoltativi: fagioli bianchi lessati, patate lessate.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino.

Omissioni facoltative: vino bianco secco.

Nota: Piatto tipico della cucina pugliese.

---

## PASTA ALLE VONGOLE



pasta 400 g  
vongole veraci 1-1.5 kg  
olio d'oliva 7-8 cucchiari  
aglio 1-4 spicchi  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

Lavate le vongole sotto il getto di acqua corrente e versatele in una pentola larga e bassa. Coprite la pentola e, a fuoco vivo, fate aprire le conchiglie. Togliete le vongole e sgusciatele. Filtrate il liquido di cottura e salvatelo.

Eliminate le eventuali vongole che rimangono chiuse. Sgusciate quasi tutte le altre. Tenete da parte due-tre decine delle vongole non sgusciate da aggiungerle dopo alla pasta, per motivi decorativi.

In una padella nell'olio fate imbiondire l'aglio tritato finemente, a fuoco basso. Unite il peperoncino e il prezzemolo tritato, mescolate qualche volta e versate il liquido di cottura. Fatelo addensare un po' a fuoco vivo. Quindi aggiungete le vongole sgusciate e abbassate il calore. Fate saporire il tutto, a fuoco basso. Fra poco togliete la padella dal fornello. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta *molto* al dente, unite il liquido di cottura delle vongole e il sugo di vongole, saltate a fiamma media per uno o due minuti, spolverizzate ancora con un cucchiario di prezzemolo, unite le vongole non sgusciate, e servite.



Pasta raccomandata: Si possono scegliere gli spaghetti, gli spaghetti, le linguine e soprattutto i vermicelli o altra pasta lunga di maggior spessore.

Ingredienti principali facoltativi: le vongole chiamate telline o Venus (sono più piccole, ma sono anche più saporite) al posto di vongole veraci, pomodori.

Spezie e erbe facoltative: vino bianco secco, pangrattato, fumetto di scampi, concentrato di pomodori.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: gamberi cotti sgusciati.

Omissioni facoltative: prezzemolo o peperoncino.

Procedimento facoltativo: Fate spurgare le vongole in acqua fredda salata per parecchie ore.

Fate saltare per 1-2 minuti a fuoco vivace la pasta appena condita con le vongole.

Nota: I vermicelli con le vongole sono una delle delizie italiane più conosciute. Si preparano a bianco o con la salsa di pomodoro. Ce anche la terza scelta - schiacciare qualche pomodorino nell'olio all'inizio della preparazione.

Avvertenza: Il sapore delle vongole peggiorerà (le carni si seccerebbero) con una cottura prolungata.

---

# PASTA ALLE PATELLE



pasta 400 g  
patelle 1 kg  
pomodori maturi 100-300 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Sgusciate le patelle e lavate la carne. Tritate l'aglio e il prezzemolo. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola fate leggermente soffriggere l'aglio e il prezzemolo. Aggiungete poi le patelle. Mescolate qualche volta e mettete il pomodoro. Cuocete a fuoco medio fino a quando la salsa si addensa. Regolate di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



spezie e erbe facoltative: vino bianco secco, cipolla, vino dolce, brandy, brodo di pesce o di crostacei, alloro, salvia, rosmarino, finocchio selvatico, critmo, capperi, succo e scorza di limone.  
Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato, prezzemolo.

---

# PASTA CON BACCALÀ



pasta (corta) 400 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
stoccafisso 250 g  
aglio 2-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Lasciate ammolare lo stoccafisso in acqua per un paio di giorni. Poi nettatelo separando la carne dalle ossa e dalla pelle. Cuocete la carne nell'acqua e scolatelo.

Versate lo stoccafisso lessato in una scodella e unite l'aglio e il prezzemolo tritati finemente. Condite il tutto con l'olio d'oliva e regolate di sale e di pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con la salsa di stoccafisso. Se necessario, aggiungete del liquido della cottura di stoccafisso.



## 2° modo

In una terrina versate 300 g di *baccala mantecato* e aggiungete una manciata di prezzemolo tritato finemente, due-tre spicchi d'aglio schiacciati e 2-3 cucchiari d'olio d'oliva, e regolate di sale. Unite la pasta lessata al dente, versate circa 1 dl dell'acqua di cottura della pasta e mescolate bene. Servite caldo, intiepidito o freddo (ma non appena tolto dal frigorifero).



Ingredienti principali facoltativi: code di scampi o di gamberi lessate (al vapore), verdure lessate in acqua o al vapore (piselli, fave, carciofi, fagioli, porri, asparagi, fagiolini, mais), tonno sott'olio, castagne lessate e schiacciate.

Spezie e erbe facoltative: olive verdi o nere, filetti d'acciuga (sciolti nell'olio o nel latte),

paprica, sedano, pinoli, capperi, peperoncino, alloro, vino bianco secco, uva passa, aceto, salvia, zafferano, cannella, semi di finocchio, cipolla soffritta, timo, farina, origano, succo e scorza di limone, latte, panna da cucina, fondo di brodo di pesce, pangrattato, cetrioli sott'aceto, gorgonzola, maionese, noce moscata, concentrato di pomodoro, uova sbattute, formaggio grattugiato, maggiorana, brodo vegetale in polvere.

---

# TAGLIATELLE CON IL BACCALÀ



tagliatelle 400 g  
baccalà (già ammollato, oppure dissalato) 400 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
chiodi di garofano 1-2  
funghi secchi 20-30 g  
latte 150-200 ml  
aglio 1-2 spicchi  
sedano 1 costa  
burro 10-20 g  
noce moscata  
prezzemolo  
sale, pepe  
carota 1  
limone 1  
cipolla 1



## Ricetta base

Mondate la cipolla e tritatela. Grattugiate la scorza di limone (solo lo strato giallo, non il bianco, che ha sapore amaro). Tagliate la carota a pezzetti. Tritate il sedano e il prezzemolo. Schiacciate l'aglio. Pestate i chiodi di garofano.

Diliscate il baccalà e tagliatelo a pezzetti. Rosolateli in olio e poi versate il vino. Fatelo sfumare e continuate la cottura aggiungendo il latte (poco alla volta). A cottura ultimata unite il burro.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla, la carota e il sedano. Poi unite l'aglio, la noce moscata, la scorza di limone e i chiodi di garofano. Cuocete a fuoco basso per 5-6 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo appena preparato e il baccalà. Unite il prezzemolo e il pepe macinato al momento.



Nota: Piatto tipico della cucina abruzzese.



---

# PASTA ALLE ACCIUGHE FRESCHE



pasta 400 g  
concentrato di pomodoro 1 cucchiaino  
acciuغه (alici) fresche 500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiai  
pane grattugiato  
aglio 1-3 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Eviscerate, decapitate e sfilettate le acciughe. Quindi sciacquatele e lasciatele sgocciolare. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo.

In una larga padella fate rosolare le acciughe. Unite il concentrato di pomodoro, l'aglio e il prezzemolo. Versate un po' d'acqua e salate e pepate.

In una padellina nell'olio fate tostare leggermente due-tre cucchiai del pane grattugiato.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa di acciughe, spolverizzate con il pane grattugiato e servite.



Ingredienti principali facoltativi: finocchi, scorza d'arancia.

Spezie e erbe facoltative: brodo vegetale in polvere.

Omissioni facoltative: pomodoro, pane grattugiato, prezzemolo.

Procedimento facoltativo: Schiacciate le acciughe nella salsa con i rebbi di una forchetta.

---

# PASTA ALLE ACCIUGHE

# SOTTO SALE



pasta 400 g  
filetti d'acciuga sotto sale 20-30  
olio d'oliva



## Ricetta base

In una padella fate nell'olio sciogliere i filetti d'acciuga sotto sale, a fuoco basso. Appena sciolti i filetti, togliete la padella dal fuoco e condite la pasta scolata al dente, aggiungendo poca acqua di cottura della pasta. Servite la pasta calda o raffreddata.



## 2° modo

In una scodella mescolate bene l'olio, i filetti d'acciuga sotto sale (dissalati), il succo e la scorza di limone (oppure aceto), l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato (facoltativo) e il pepe (e poca acqua se necessario). Con la salsa preparata condite la pasta.



Ingredienti principali facoltativi: zucchine fritte, tonno sott'olio, radicchio rosso, porri, cavolini di Bruxelles lessati, fagiolini lessati, fave lessate, fagioli lessati, code di scampi o di gamberi sgusciate, funghi porcini secchi (ammollati in acqua, poi tritati e cotti con un po' d'acqua), broccoletti lessati, pinoli, uva passa, pomodori.

Spezie e erbe facoltative: finocchio selvatico, prezzemolo, pangrattato tostato in poco olio, cipolla soffritta, mollica di pane, tagliata a dadini, poi soffritti con poco olio, concentrato di pomodoro, aglio, basilico, capperi sotto sale risciacquati, olive nere o verdi spezzettate, timo, costa di sedano, origano, peperoncino, brodo vegetale in polvere, rosmarino, critmo, alloro, succo e scorza di limone, aceto, paprica, aceto balsamico, vino rosso o bianco secco, panna da cucina, succo d'arance.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione della salsa. Usate gli aromi con moderazione, aggiungeteli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: uova sbattute, prezzemolo, scorza di limone, formaggio grattugiato, pane grattugiato tostato nell'olio.

Procedimento facoltativo: Durante la preparazione della salsa di acciughe, versate sulle acciughe un po' di acqua calda di cottura della pasta, poco alla volta.

Avvertenza: Lo scioglimento dei filetti d'acciuga fate a temperatura molto bassa. La temperatura più alta brucerebbe il sapore della salsa.



# BIGOLI IN SALSA



bigoli 400 g  
filetti d'acciuga sotto sale 8-12  
vino bianco secco 200-300 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
cipolle (bianche) 2  
prezzemolo  
sale, pepe



## Ricetta base

Sbucciate le cipolle e affettatele molto sottilmente. Tritate il prezzemolo. Schicciate i filetti d'acciuga dissalati, con una forchetta.

In una padella fate le cipolle soffriggere a fuoco basso, per 15-20 minuti, finché sono appassite. Quindi versate il vino e continuate la cottura ancora a fuoco molto basso per 1-1,5 ore, lasciando il vino lentamente sfumare. Nel poco liquido rimasto, le cipolle dovrebbero essere quasi caramellate.

Unite le acciughe schiacciate e il prezzemolo tritato. Continuate la cottura a fuoco basso finché le acciughe sono quasi completamente sciolte.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente (salvate un poco d'acqua di cottura), conditela con la salsa appena preparata, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua di cottura se la salsa risulta troppo densa, e servite.



Ingredienti principali facoltativi: spaghetti al posto di bigoli.

Aggiunte facoltative alla fine: prezzemolo fresco tritato finemente.

Omissioni facoltative: prezzemolo.

Nota: I bigoli sono una pasta lunga, simile ai spaghetti grossi.

---

# PASTA ALLE SARDE



bucatini 400 g  
finocchio selvatico 100-500 g

zafferano 0.3-1 bustina  
acciughe sotto sale 3-5  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
uva sultanina 30-50 g  
sarde 500-700 g  
pinoli 30-60 g  
cipolle 1-2  
sale, pepe



## Ricetta base

Sbucciate le cipolle e tritatele finemente.

Ammollate l'uva sultanina in acqua tiepida per mezz'ora.

Sciogliete lo zafferano in qualche cucchiario d'acqua.

Lessate il finocchio selvatico (solo le parti più tenere) in abbondante acqua salata. Quindi scolatelo e tritatelo. Conservate l'acqua di cottura.

Nettate, sfilettate, lavate e scolate le sarde. Friggete i filetti (infarinati) in una casseruola nell'olio d'oliva. Toglieteli dalla padella e scolateli.

Nella stessa casseruola nell'olio di frittura fate soffriggere la cipolla tritata, a fuoco basso. Aggiungete quindi le sarde fritte, il finocchio tritato, l'uva ammollate e strizzate, i pinoli triti, il sale e il pepe. Continuate la cottura a fiamma abbastanza moderata per 15-20 minuti, mescolando spesso.

Nel frattempo dissalate (lavate) le acciughe e sfilettatele. Fatele sciogliere in olio scaldato. Unitele poi alle sarde.

Procedete la cottura per altri dieci minuti a fuoco basso, mescolando continuamente. Unite quindi lo zafferano sciolto e togliete la salsa dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata (aggiungete anche l'acqua della cottura del finocchio). Scolate la pasta al dente, conditela con la salsa e servite.

Lasciate riposare la pasta condita, prima di servirla.



Ingredienti principali facoltativi: perciatelli o mezzani (mezzi ziti) al posto di bucatini, pomodori (freschi, spellati e tagliati a dadini, o il concentrato o la salsa), vino bianco secco, sardine salate al posto di acciughe, aglio al posto di cipolla, cipollotti al posto di cipolla, cime di cavolfiore lessate al dente.

Spezie e erbe facoltative: basilico, pasta d'acciughe, mandorle tostate e tritate, pane grattugiato.

Aggiunte facoltative per la pasta condita: pangrattato, precedentemente rosolato in una padella con qualche cucchiario d'olio d'oliva.

Omissioni facoltative: uva passa, pinoli, acciughe sotto sale.

Procedimento facoltativo: Tostate i pinoli prima dell'uso.

Preparazione differente: Infornate la pasta condita per circa 10-15 minuti, a calore moderato.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana. È un piatto stagionale perché il finocchio selvatico è possibile raccogliere nei campi da marzo fino a settembre.

# PASTA ALLE SARDINE FRESCHE



pasta 400 g  
pomodori maturi 100-500 g  
sardine fresche 300-500 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
capperi 1 cucchiario  
aglio 1-3 spicchi  
olio per friggere  
prezzemolo  
sale, pepe  
farina



## Ricetta base

Pulite le sardine fresche e sfillettatele. Lavate e sgocciolate i filetti e tagliateli a pezzi lunghi 1-2 cm.

Passateli nella farina e friggeteli brevemente nell'olio. Poi scolateli e teneteli a parte.

Tritate l'aglio, il prezzemolo e i capperi. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti.

In una casseruola fate nell'olio soffriggere l'aglio e il prezzemolo. Aggiungete poi i pomodori e i capperi. Mescolate alcune volte e mettete le sardine fritte. Salate e pepate. Cuocete a fuoco medio per 10-15 minuti. Quindi condite la pasta lessata.



Spezie e erbe facoltative: cipolla, succo e scorza di limone, pangrattato, basilico.

Omissioni facoltative: pomodori.



## 2° modo

In una scodella mescolate sardine fritte, pinoli, finocchio selvatico, uva passa, succo di limone, formaggio grattugiato, olio d'oliva, sale e pepe. Condite la pasta lessata.

Spezie e erbe facoltative: aglio, prezzemolo, pangrattato, zafferano.

---

# PASTA ALLE SARDINE SOTT'OLIO

◇

pasta 400 g  
sardine sott'olio 2-3 scatole  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale

◇

## Ricetta base

Sminuzzate le sardine, con l'olio. Incorporate l'aglio e il prezzemolo tritati. Regolate di sale e pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con la salsa.

◇

Ingredienti principali facoltativi: Sgombri sott'olio al posto di sardine sott'olio.

Spezie e erbe facoltative: cipolla, sedano, origano, pomodori, olive nere o verdi, capperi.

Omissioni facoltative: aglio, prezzemolo.

---

# PASTA AL PESCE BIANCO FRITTO

◇

pasta 400 g  
pesce bianco (naselli, triglie o al.) 500 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
aglio 1-2 spicchi  
sale, pepe  
limone 1

◇

## Ricetta base

Pulite il pesce e sfillettatelo. Lavate e sgocciolate i filetti e tagliateli a pezzetti.

In una padella nell'olio fate imbiondire l'aglio, tagliuzzato a pezzi grossi, nel fuoco basso. Poi levateli dall'olio e aggiungete il pesce. Friggetelo per qualche minuto a fuoco medio. Quindi togliete il pesce dal fuoco e spruzzatelo con il succo di limone.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il pesce e servite.



Ingredienti principali facoltativi: capperi, pomodoro, vino bianco secco.

Spezie e erbe facoltative: prezzemolo, timo, peperoncino, cerfoglio.

Omissioni facoltative: limone.

---

# PASTA AL PESCE BRASATO



pasta 400 g

pesce bianco (nasello, spigola, salmone in salamoia o al.) 500-700 g

concentrato di pomodoro

olio d'oliva 4-5 cucchiari

aglio 1-2 spicchi

prezzemolo

sale, pepe

cipolla 1



## Ricetta base

Friggete nell'olio, con l'aglio tritato finemente, i filetti di pesce tagliati a dadini, ma brevemente, solo per un minuto, a fuoco medio-basso. Poi levate il pesce. Quindi fate leggermente soffriggere nell'olio la cipolla (i scalogni o i porri) tritata. Versate un mestolo di brodo di pesce (ridotto, fumetto), cotto precedentemente con i ritagli di pesce. Aggiungete un pizzico di concentrato di pomodoro. Cuocete per qualche minuto e quindi togliete il tegame dal fuoco.

Condite la pasta scolata con la salsa e unite il pesce, 1-2 cucchiari dell'olio e abbondante prezzemolo tritato.



Ingredienti principali facoltativi: vino bianco secco, piselli lessati.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, sedano, cipollotti, scalogno, cipolla, carota, .

---

# PASTA AL PESCE LESSATO



pasta 400 g  
pesce bianco (nasello, triglie o al.) 500-700 g  
pane grattugiato 1 cucchiaino  
sale, pepe  
rosmarino  
cipolla 1



## Ricetta base

Squamate, eviscerate, lavate e diliscate il pesce. Tagliate la carne a pezzi. Le teste e le ossa, con delle erbe aromatiche, utilizzate per preparare un brodo ristretto.

In un'altra pentola versate due-tre bicchieri d'acqua. Mettete i pezzi di pesce e lasciateli cuocere per 10-15 minuti a fuoco medio. Togliete il pesce lessato dalla pentola e eliminate le ossa rimanenti. Salvate l'acqua di cottura.

In una casseruola fate nell'olio soffriggere la cipolla tritata finemente. Poi unite il pesce, il rosmarino e il pangrattato. Versate l'acqua di cottura del pesce e il brodo di cottura delle teste e delle ossa. Regolate di sale e di pepe. Lasciate cuocere per 15-20 minuti, a fuoco moderato, fino a quando la salsa si addensa (ma non troppo). Se necessario, passate la salsa al setaccio.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.



Ingredienti principali facoltativi: peperone giallo.

Spezie e erbe facoltative: aglio, prezzemolo, capperi, vino bianco secco, basilico, succo e scorza di limone, olive verdi o nere, brodo vegetale in polvere, peperoncino, succo d'arancia, panna da cucina, salvia, paprica, erba cipollina, filetti d'acciuga sotto sale, origano, maggiorana, timo, finocchio selvatico, uova.

Omissioni facoltative: cipolla, rosmarino, pangrattato.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: tonno sott'olio.

---



# PASTA AL PESCE AFFUMICATO

◇

pasta 400 g  
pesce affumicato (salmone o al.) 300-400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
sale, pepe  
aneto

◇

## Ricetta base

Tagliate il pesce affumicato a bastoncini. Trasferiteli in una scodella, e conditeli con il pepe, il sale, l'aneto e l'olio. Lasciate il pesce riposare per 30-60 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il pesce affumicato.

◇

Spezie e erbe facoltative: alloro, bacche di ginepro, cumino.

---

# PASTA AL TONNO FRESCO

◇

pasta 400 g  
filetto di tonno fresco 300-500 g  
pomodori freschi maturi 2  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-2 spicchi  
prezzemolo  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Tagliate il filetto di tonno a dadini. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo. Spellate i pomodori

e tagliateli a dadini.

In una casseruola nell'olio fate soffriggere l'aglio e il prezzemolo, per poco tempo, a fuoco basso. Aggiungete il tonno tagliato. Un minuto dopo, unite il pomodoro e cuocete a fuoco medio per 5-10 minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il sugo di tonno. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare e servite.



Ingredienti principali facoltativi: olive nere o verdi sgocciolate, fagiolini lessati, peperoni, zucchine, funghi (porcini o al.), passata o concentrato al posto di pomodori crudi, conchiglie lessate a vapore e sgusciate, code di gamberi o scampi lessate.

Spezie e erbe facoltative: filetti d'acciuga sotto sale, origano, vino bianco secco, vino dolce, peperoncino, basilico, finocchio selvatico, cipolla, scalogni, capperi, bottarga di muggine, brodo di pesce, paprica, noce moscata, menta, olive nere o verdi, pangrattato, succo d'arancia, timo, zenzero, menta, zafferano, alloro.

Aggiunte facoltative alla pasta condita: semi di sesamo, prezzemolo tritato.

Omissioni facoltative: prezzemolo, aglio.

Suggerimenti: Schiacciate una parte dei dadini di tonno fino a ridurli in poltiglia. Il sugo sarà più cremoso.

Procedimento facoltativo: Prima di tagliarle a dadini, friggete brevemente le fette di tonno fresco.

---

# BUSIATE AL RAGÙ DI TONNO (busiati al tonno)



busiate 400 g  
vino bianco secco 100-150 ml  
pomodori maturi 250-500 g  
tonno fresco 250-400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
aglio 1-3 spicchi  
peperoncino  
menta  
sale



Ricetta base

Tagliate il trancio di tonno a fette o a pezzi. Spellate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tritate

l'aglio.

In una casseruola in olio fate leggermente soffriggere l'aglio. Mettete il tonno e il peperoncino. Alzate il fuoco e rosolate il tonno per 1-2 minuti. Versate il vino e lasciatelo sfumare a fuoco medio. Aggiungete i pomodori e continuate la cottura a fuoco moderato. Aggiustate di sale.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di tonno e menta.



Ingredienti principali facoltativi: piselli, filetti d'acciuga sotto sale, capperi sotto sale, olive nere, concentrato o passata al posto di pomodori freschi, spada affumicato, tonno affumicato al posto di fresco, melanzana, finocchio selvatico, porro, uva passa, pinoli, fumetto di pesce.

Spezie e erbe facoltative: cipolla, scalogno, alloro, basilico, origano, prezzemolo, zucchero, pepe al posto di peperoncino.

Aggiunte facoltative alla fine: bottarga di tonno grattugiata.

Tipo di pasta raccomandato: Le busiate sono la pasta (fresca) tipica trapanese.

Procedimento facoltativo: Lasciate il trancio fresco di tonno a bagno in acqua (o acqua e sale) per 1 ora.

Prima di friggerle, passate le fette di tonno nella farina.

La pasta già condita con il sugo di tonno spolverizzate con il pangrattato precedentemente tostato in poco olio.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana, particolarmente di Trapani.

---

# PASTA AL TONNO SOTT'OLIO



pasta 400 g  
tonno sott'olio, al naturale o con verdure 250 g  
panna da cucina 150-250 ml  
olio d'oliva 3-5 cucchiari  
sale, pepe



Ricetta base  
(a freddo)

Sminuzzate il tonno e mescolatelo con la panna, olio, sale e pepe.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa preparata.

◇  
Ricetta base  
(a caldo)

In una padella nell'olio fate soffriggere l'aglio tritato, i filetti d'acciuga dissalati e i capperi sciacquati, a fuoco basso, per uno o due minuti. Quindi unite la polpa di pomodoro, tagliata a pezzetti, e continuate la cottura per altri cinque minuti, alzando la fiamma. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungete il tonno sminuzzato e abbassate il calore. Condite la pasta scolata con la salsa preparata.

◇

Ingredienti principali facoltativi: funghi, pomodori (ciliegina), mozzarella a cubetti, verdure lessate (broccoli, cavolfiore, fagiolini, mais o piselli), code di gamberi sgusciate, pomodori, asparagi soffritti oppure lessati.

Spezie e erbe facoltative: aglio, capperi, prezzemolo, pomodori secchi, concentrato di pomodoro, zucchero, vino bianco secco, origano, menta, basilico, timo, peperoncino, cipolla, finocchio selvatico, succo e scorza di limone, brodo vegetale in polvere, rosmarino, alloro, olive nere o verdi, filetti d'acciuga sott'olio o sotto sale, pasta d'acciuga, pinoli, pesto alla genovese, formaggio grattugiato, carota, mandorle, maionese, cetrioli sott'aceto.

È consigliabile non mischiare troppi sapori nella preparazione della salsa. Usate gli aromi con moderazione, aggiungendoli a poco a poco, assaggiando e aggiustando il sapore.

Omissioni facoltative: panna.

Suggerimenti: Il tonno sott'olio va aggiunto alla salsa sempre a fine cottura, in modo che rimanga morbido e fragrante.

Procedimento facoltativo: Saltate in padella la pasta condita.

Nota: Se volete utilizzare il tonno fresco, lessatelo prima nell'acqua o tagliatelo a pezzetti e saltatelo brevemente in padella.

---

# PASTA ALLA BOTTARGA

◇

pasta 400 g  
bottarga di tonno o di cefalo 60-80 g  
burro (o olio d'oliva) 2-3 cucchiari  
prezzemolo  
sale, pepe

◇

## Ricetta base

Grattugiate o schiacciate la bottarga. Mescolatela con prezzemolo tritato, olio, sale e pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con la salsa di bottarga.



Pasta raccomandata: malloreddus, spaghetti, tonnarelli.

Ingredienti principali facoltativi: burro al posto di olio d'oliva, capperi, polpa di granchio, filetti d'acciuga sotto sale, rucola.

Spezie e erbe facoltative: peperoncino, aglio, scalogno, cipolla, salvia, scorza di limone, succo di limone, sedano, pomodori, zucchine, maggiorana.

Omissioni facoltative: prezzemolo.

Procedimento facoltativo: In una padella fate prima leggermente scaldare la bottarga, in poco olio, a fuoco basso.

Preparazione differente: Fate ridurre 1-1,5 dl di vino bianco con foglie di timo e aglio schiacciato. Filtrate la salsa e amalgamate qualche cucchiaino di burro fuso. Condite la pasta con la salsa e bottarga tagliata sottilmente o schiacciata.

Nota: La bottarga è la sacca ovarica essiccata, di tonno o di cefalo (muggine).

---

# PASTA CON SALMONE AFFUMICATO



pasta 400 g  
salmone affumicato in fette 200-300 g  
panna da cucina 150-200 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiaini  
sale, pepe



## Ricetta base

Tagliate le fette del salmone affumicato a dadini. In una terrina mescolate il salmone, la panna, l'olio, il sale e il pepe. Aggiungete poi la pasta cotta al dente e scolata. Mescolate bene il tutto, saltando velocemente la pasta al fuoco medio.



Pasta raccomandata: pasta corta.

Ingredienti facoltativi: pinoli tritati finemente, ciuffetti di barbina del finocchio, zafferano, succo e scorza di limone, noce moscata, paprica, vodka, brandy.

Procedimento facoltativo: Rosolate il salmone affumicato (tagliato a dadini) in padella con l'olio o il burro per un paio di minuti. Poi levate la padella dal fuoco e aggiungete gli altri ingredienti.

---

# FUSILLI CON CALAMARETTI AL PEPERONCINO



fusilli 400 g  
vino bianco secco 150-200 ml  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
pomodorini 7-15  
aglio 1-2 spicchi  
calamari 400 g  
olive nere 50 g  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe  
menta



## Ricetta base

Pulite i calamari e tagliateli a dadini. Mondate l'aglio e schiacciatelo. Tritate il prezzemolo. Tagliate i pomodorini a pezzetti.

In una casseruola a fuoco basso scaldate l'olio e rosolate l'aglio. Aggiungete i calamari e il peperoncino. Alzate il fuoco. Mescolate qualche volta e versate il vino. Fatelo sfumare quasi completamente. Quindi mettete i pomodorini, il peperoncino e la menta. Cuocete per 5-10 minuti a fuoco moderato e poi unite le olive. Allungate con poca acqua. Regolate di sale, mescolate e togliete la casseruola dal fuoco.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola con il sugo di calamari. Mescolate, fate la pasta brevemente saltare a fuoco medio, unite la menta e il prezzemolo, mescolate due-tre volte e servite.



Nota: Piatto tipico della cucina lucana, la cucina della Basilicata.

---

# PASTA

## MARE E MONTI



pasta 400 g  
frutti di mare (cozze, vongole, gamberi)  
0.5-1 kg  
pomodori freschi maturi o pelati 100-150 g  
funghi champignon o porcini 100-200 g  
vino bianco secco 50-80 ml  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
scalogno 50-70 g  
prezzemolo  
sale, pepe



### Ricetta base

In una pentola fate cuocere a vapore le cozze o le vongole a farle aprire. Estraiete la carne dalla conchiglia. Sgusciate i gamberi. Pulite i funghi e tagliateli a fettine. Tritate lo scalogno e il prezzemolo. Tagliate i pomodori a pezzetti.

In una casseruola fate rosolare nell'olio lo scalogno e i funghi. Unite i frutti di mare e versate il vino. Mescolate qualche volta a fuoco vivace. Aggiustate di sale e pepe. Quindi aggiungete i pomodori tagliati e il prezzemolo tritato. Continuate la cottura per altri dieci minuti.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo "mare e monti" e servite.



Ingredienti principali facoltativi: seppie, polipetti, scampi.  
Spezie e erbe facoltative: aglio (al posto di scalogno), peperoncino.  
Aggiunte facoltative alla pasta condita: formaggio grattugiato.  
Omissioni facoltative: scalogno.

---

# PASTA

## RIPIENA



pasta (tortellini, ravioli, cappelletti o al.) 400 g  
burro o olio d'oliva 2-3 cucchiari  
formaggio grattugiato 50-80 g  
panna da cucina 200 ml

sale



## Ricetta base

Cuocete la pasta ripiena in abbondante acqua salata. Quindi scolate la pasta al dente e conditela con il burro (olio), la panna da cucina, il formaggio grattugiato e il sale.



## L' impasto

L'impasto classico prevede l'uso di 400 g di farina di grano tenero, 4 uova, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva e 1/2 cucchiaino di sale.

Un'altra ricetta comune per l'impasto prevede l'uso di 400 g di farina di grano tenero, 100 g di semola di grano duro, 2 uova, 4 tuorli d'uovo, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva e un po' dell'acqua calda, se serve.

Versate la farina su un piano. Rompete le uova (dovrebbero avere temperatura ambiente) dentro il centro della farina. Unite l'olio e cominciate mescolare, con le dita. Mescolate gradualmente, dal centro alla periferia. Continuate a impastare, con i movimenti lenti ma energici, fino a quando l'impasto non diventa compatto e elastico. Fate la pasta riposare al fresco per mezz'ora. Quindi stendete la sfoglia d'impasto a mano con il matterello o tirate la pasta con la sfogliatrice, manuale o elettrica.

Tagliate la sfoglia a pezzi adatti per ottenere i ravioli chiusi a libro, i ravioli con due foglie sovrapposte, l'agnolotti, i tortellini, i fagottini, i triangoli, le spighe, le caramelle, le mezzalune o altre forme.



## Il ripieno

I ripieni possono essere a base di formaggi, di carne, di pesce, di verdura o di ingredienti mischiati.

*Ripieno di formaggio* viene preparato con il formaggio morbido (fontina, caprino, pecorino, ricotta, gorgonzola o altro) mischiato con pane grattugiato, formaggio grattugiato, frutta fresca o secca, uova, spinacci, sale, pepe ...

*Ripieno di ricotta* con ricotta, prezzemolo, tuorlo d'uovo, formaggio grattugiato, noce moscata, zucchero, scorza di limone, sale ...

*Ripieno di carne* puo contenere la carne di maiale, manzo, vitello, coniglio, pollo, faraona, tacchino o di selvaggina (bollito, rosolato, arrosto), tritata o frullata, e uova, oppure solo tuorli, ricotta, pane grattugiato, formaggio grattugiato, prosciutto, noce moscata, sale, pepe ...

*Ripieno di pesce, crostacei o molluschi*, viene preparato con della polpa (precedentemente rosolata in una padella con vino, olio e erbe aromatiche), con la possibile aggiunta di verdure (carota, cipolla, sedano), e/o formaggi, in piccole quantita, noce moscata, maggiorana, sale, pepe ...



*Ripieno di verdura* viene preparato con ortaggi lessati - asparagi lessati a vapore, carciofi cotti in poca acqua, funghi rosolati in olio, melanzane, ecc., raffreddati e strizzati (non frullati!), uova, erbe aromatiche (fresche), formaggio grattugiato, ricotta, pane grattugiato, erbe aromatiche, sale, pepe ...



### Salse e sughi per la pasta ripiena

La pasta ripiena cotta e scolata puo essere condita con vari sughi e salse ma la maggior parte della pasta ripiena ama soprattutto i sughi leggeri, con il sapore delicato, anche creme di verdura (di porri o altre).



Suggerimenti: La pasta con farce a base prevalente di formaggio (soprattutto quella fresca) si butta nell'acqua in piena ebollizione. Quando riprende il bollore si spegne la fiamma, la pentola si copre e si attende la fine della cottura. Così si evita la cottura eccessiva del formaggio.

Nota: Il condimento più semplice per la pasta ripiena cotta e scolata è olio d'oliva (o burro fuso) e formaggio grattugiato.

---

## TORTELLI D'ERBETTA (tortelli alle bietole)



bietole piccole ("da taglio") 300-400 g  
parmigiano reggiano grattugiato 200 g  
ricotta 250-400 g  
burro 60-100 g  
noce moscata  
farina 300 g  
4 uova  
sale



### Ricetta base

Eliminate la parte bianca dalle coste di bietola e sciacquate le foglie. Lessate le bietole per 2-3 minuti in acqua bollente abbondante. Quindi scolatele e fatele raffreddare. Strizzate le bietole bene per eliminare completamente l'acqua in eccesso. Poi tritatele finemente con una mezzaluna.

Passate la ricotta con il passaverdura. Aggiungete una metà del formaggio grattugiato e le bietole. Unite la noce moscata (con parsimonia), un uovo e regolate di sale.

Con la farina e tre uova preparate e impastate bene una pasta omogenea. Stendete la pasta, tirata in una sfoglia sottile, di un millimetro, e tagliatela a quadrati di 6-8 cm di lato.

Adagiate sopra ai pezzi di pasta una noce di farcia preparata. Richiudeteli facendo aderire i bordi con i rebi di una forchetta.

Cuocete i tortelli in abbondante acqua salata. Scolateli e disponeteli sul piatto di portata (scaldato) e conditeli con burro fuso e il parmigiano rimanente.



Ingredienti principali facoltativi: spinaci al posto di bietola piccola ("da taglio"), uovo (nel ripieno).

Procedimento facoltativo: Prima di procedere, potete brevemente soffriggere gli spinaci (bietole) bolliti, con un po' di burro.

Nota: I tortelli alle erbe, i tortelli verdi, sono un tipico primo piatto della cucina parmigiana.

---

# FRITTATA DI MACCHERONI



pasta 400 g  
pomodori freschi o pelati 1 kg  
provola affumicata 200-300 g  
olio d'oliva 3-4 cucchiari  
formaggio grattugiato  
salame 100-200 g  
aglio 1 spicchio  
sale, pepe  
zucchero  
uova 6-8  
cipolle 2



## Ricetta base

Con i pomodori pelati, le cipolle, l'aglio, il sale e un pizzico di zucchero preparate la salsa abbastanza densa.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, passatela sotto l'acqua corrente (per raffreddarla) e conditela con la salsa di pomodoro. Unite il formaggio grattugiato, le uova battute, il sale e il pepe.

Versate una metà della pasta in una padella oliata, a bordi alti, e unite la provola e il salame

tagliati a cubetti. Ricoprite con il resto della pasta. Incoperchiate e fate cuocere a fuoco forte ma solo 30 secondi e poi abbassate il fuoco. Quando le uova sono quasi rapprese, capovolgete la frittata. Fatela cuocere dall'altro lato e servite.



Omissioni facoltative: salame, provola.

Nota: La scelta del tipo di pasta non è importantissima. Infatti questo piatto, tipico della cucina campana, è nato come una ricetta per utilizzare la pasta avanzata.

---

## FRITTATA DI SCAMMARO



spaghetti 400 g  
olio d'oliva 3-5 cucchiai  
acciughe sottolio 2-3  
capperi 2 cucchiai  
olive nere 100 g  
aglio 2 spicchi  
basilico



### Ricetta base

In una casseruola fate soffriggere l'aglio, le olive nere, i capperi, le acciughe e il basilico, tritati, con l'olio.

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolate la pasta ben al dente. Versatela nella casseruola oliata, giratela 2-3 volte a fuoco forte, non più di un mezzominuto, livellatela e continuate a cuocere a fiamma basso, finché il bordo non appare rosolato e la superficie inferiore dorata. Quando lo è, capovolgete la frittata. Fate leggermente dorare anche il secondo lato.



Aggiunte facoltative: pinoli, olive verdi, uva passa ammorbidita, pangrattato, vermicelli al posto degli spaghetti.

Suggerimenti: Dissalate i capperi in una tazza piena di acqua per almeno mezz'ora. Cambiate l'acqua un paio di volte.

Preparazione differente: Oggi questo piatto, tipico della cucina napoletana, spesso si fa senza dorare la pasta condita. La pasta si gira finché gli spaghetti saranno cotti.

Nota: "A scammaro" significa "di magro" (preparato senza carne e senza uova).

Il verbo "scammarare" e il contrario di "cammarare" che in antico napoletano significa "mangiar grasso".

---

# PASTA AL FORNO



pasta 400 g  
salsa e erbe aromatiche prescelte  
sale, pepe



## Ricetta base

Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela molto al dente.

In una pirofila imburrata o oliata alternate strati di pasta con strati d'altri ingredienti e spezie o erbe aromatiche o versate la pasta già condita.

Ricoprite (cospargete) la superficie della pasta (condita e messa in una teglia da forno) con della salsa besciamella, salsa di pomodoro, formaggio grattugiato o pane grattugiato.

Passate la pirofila in forno e cuocete a 180-200°C per 10-20 minuti.



## La pasta

La pasta al forno puo essere preparata con diversi tipi di pasta (oltre ai tradizionali lasagne e cannelloni) - i rigatoni, gli ziti, i maccheroni, i bucatini, le penne, i conchiglioni o altri tipi di pasta corta.



## La salsa

La pasta viene condita con il sugo di carne macinata (il sugo dovra risultare alquanto ristretto), la ricotta (stemperata con qualche cucchiaio d'acqua calda fino a ridurla in crema), la salsa di formaggio (gorgonzola o al.), sugo di frutti di mare, la salsa di verdure (pomodori, melanzane, funghi, piselli, ecc.). Spesso si mette piu di un tipo di salsa (ogni strato diversa salsa).



Ingredienti principali facoltativi: mortadella tagliata a listarelle, (passata di) pomodoro, patate

affettate (aggiunte con uno o due bicchieri d'acqua, se non sono lessate), prosciutto a dadini, funghi rosolati nel olio, verdure stufate (piselli, melanzane, carciofi, fave, ecc.), uova sode, uova fresche sbattute, formaggio (mozzarella o al.), ricotta, filetti d'acciuga sotto sale, pancetta, peperoni, carne macinata, salsiccia fresca sbriciolata, tonno sott'olio, cipollotti.

Spezie e erbe facoltative: cipolla, formaggio grattugiato, besciamella, erba cipollina, basilico, prezzemolo, olive nere o verdi, panna da cucina, peperoncino, noce moscata, aglio, origano, sedano, timo, rosmarino, salvia, maggiorana, alloro, vino bianco secco.

Preparazione differente: La pasta condita si puo infornare precedentemente messa in un timballo.

---

# TIMBALLO DI ANELLETTI



Per il timballo:

anelletti 600 g  
formaggio grattugiato 50-80 g  
pane grattugiato 50-80 g  
melanzane 2

Per il ragù:

carne di manzo macinata 250-300 g  
carne di maiale macinata 200-250 g  
concentrato di pomodoro 50-80 g  
passata di pomodoro 200-500 g  
burro o olio d'oliva 6-7 cucchiari  
vino bianco secco 100-150 ml  
chiodi di garofano 3-5  
costa di sedano 1-2  
foglie d'alloro 2-3  
piselli 150-250 g  
sale, pepe  
zucchero  
cipolla 1  
carota 1

Per la besciamella  
(cca 350-400 ml):

latte 250-300 ml  
noce moscata  
farina 50 g  
burro 50 g  
sale, pepe



## Ricetta base

Tritate la cipolla e il sedano. Raschiate la carota e grattugiatela.

In una casseruola fate leggermente soffriggere la cipolla, la carota e il sedano. Poi aggiungete la carne macinata e alzate il fuoco. Mescolate per un minuto e versate il vino. Fatelo sfumare, mescolando spesso. Quindi unite i piselli. Continuate a cuocere per 2-3 minuti. A questo punto versate la passata di pomodoro e aggiungete il concentrato. Unite un pizzico di zucchero, l'alloro sminuzzato, i chiodi di garofano pestati, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Incoperchiate e continuate a cuocere per 1-2 ore, a fuoco moderato. Mescolate ogni tanto, aggiungendo poca acqua calda, quando serve.

Nel frattempo oliate uno stampo e cospargetelo con pangrattato.

Pulite le melanzane e tagliatele a fette non troppo sottili. Friggetele leggermente in olio, scolatele e lasciatele asciugare su carta da cucina.

Foderate lo stampo con delle fette di melanzana.

In un pentolino fate sciogliere il burro e fuori fuoco unite la farina. Rimettete il pentolino sul fuoco e cuocete per 2-3 minuti a fuoco basso. Poi versate il latte, ancora una volta fuori fuoco, mescolate bene, e rimettete la pentola sul fuoco. Unite la noce moscata, il sale e il pepe. Coprite il pentolino con un coperchio e fate cuocere la salsa, a fiamma bassa, per 10-15 minuti, per farla addensare. Mescolate ogni tanto.

Quando il sugo è pronto, mettete a cuocere gli anelletti in abbondante acqua salata. Scolate la pasta a metà cottura e trasferitela nel ragù. Unite anche la besciamella.

Versate gli anelletti, con ragù e la besciamella amalgamati, nello stampo, già foderato con il pangrattato e le fette di melanzana. Spolverate la superficie livellata con formaggio grattugiato.

Infornate lo stampo e cuocete per 25-30 minuti a 180°C.

Sfornate lo stampo e capovolgete il timballo su un piatto da portata. Servite caldo, tiepido o freddo.



Ingredienti principali facoltativi: formaggio (caciocavallo, provola, primosale o al.), besciamella pronta al posto di besciamella fatta in casa, uova sbattute (non si devono rapprendere, aggiungetele agli anellini con ragù, ma tiepidi, non caldi), mollica di pane (utilizzatela sminuzzata per cospargere la superficie degli anelletti messi nello stampo, con o al posto di formaggio grattugiato).

Spezie e erbe facoltative: basilico, peperoncino.

Aggiunte facoltative alla fine: prezzemolo.

Omissioni facoltative: sedano.

Tipo di pasta raccomandato: Gli anelletti (anellini), mezzi paccheri o pennette piccole.

Nota: Piatto tipico della cucina siciliana, particolarmente della cucina palermitana.

---

## PASTICCIO



Il pasticcio è una preparazione fatta con diversi ingredienti avvolti in un guscio di pasta (frolla,

sfoglia o altra) e poi cotti in forno a 180-200°C per circa una mezz'ora.



### Ricetta base

Stendete la maggior parte dell'impasto di pasta frolla con il matterello e foderate uno stampo unto con olio o burro e farinato. Versate le tagliatelle o la pasta corta (maccheroni o al.) lessate a metà (cioè molto al dente) e condite con il sugo (ragù) di carne, la besciamella, un uovo sbattuto e qualche cucchiata di formaggio grattugiato. Coprite lo stampo riempito di tagliatelle con la pasta frolla rimasta e sigillate i bordi. Spennellate la superficie della pasta con un tuorlo d'uovo sbattuto con poca acqua. Infornate e cuocete per circa una mezz'ora a 180-200°C. Servite caldo.



Nota: Il timballo è una preparazione simile al pasticcio ma la pasta e gli altri ingredienti vengono versati direttamente nello stampo da forno.

---

## 'U TIANU DI ARAGONA



pasta (rigatoni o mezzemaniche) 600 g  
carne mista (maiale, vitello) tritata 500 g  
formaggio caciocavallo grattugiato 50 g  
formaggio parmigiano grattugiato 50 g  
vino bianco secco 100 ml  
brodo di pollo 1 mestolo  
olio d'oliva 4-5 cucchiai  
formaggio tuma 500 g  
pangrattato 100 g  
burro 50 g  
uova 8-12  
sale, pepe  
cannella  
cipolla 1



### Ricetta base

In una padella fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata, a fuoco basso. Poi aggiungete la carne tritata e fatela rosolare. Versate il vino, unite un pizzico di cannella, il sale e il pepe. Incoperchiate e continuate la cottura a fuoco moderato fin quando la carne non sarà quasi asciutta.

In una ciotola sbattete le uova, con il caciocavallo grattugiato, il brodo, il sale e il pepe. Affettate il formaggio tuma e passatela nel composto.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela notevolmente al dente, conditela con il burro e il formaggio pecorino grattugiato. Aggiungete anche la metà delle uova sbattute.

Imburrate e foderate con il pangrattato una teglia da forno. Versate la pasta, non tutta, e livellate il primo strato. Ricopritelo con le fette di tuma, poi con uno strato della carne e ancora un filo di uova sbattute. Continuate con i strati di pasta, formaggio e carne. L'ultimo strato dovrebbe essere composto dalle fette di tuma. Versate il rimanente battuto d'uova.

Mettete la teglia nel forno caldo. Cuocete a 200° per parecchi minuti. Quando la superficie assume un aspetto compatto e asciutto, togliete la teglia dal forno e lasciatela riposare per qualche minuto. Poi capovolgete il contenuto compatto su di un piatto di portata.



Nota: Piatto tipico della cucina siciliana. "Tianu" in dialetto siciliano significa il tegame. Aragona è un paese della Sicilia centro orientale vicino di Agrigento.

---

## ORECCHIETTE AL TEGAMINO



orecchiette 400 g  
pecorino (nonstagionato) grattugiato 70-100 g  
pomodori maturi o pelati 500-800 g  
mollica di 1-2 fette di pane raffermo  
lucanica (salsiccia fresca) 70-100 g  
carne di vitello macinata 400 g  
olio d'oliva 4-5 cucchiari  
costa di sedano 1  
prezzemolo  
scamorza 1  
sale, pepe  
cipolla 1  
carota 1  
uova 2



Ricetta base

Affettate la scamorza e la lucanica. Tritate la cipolla e il sedano. Grattugiate la carota. Spelate i pomodori e tagliateli a pezzetti.



Preparate le polpettine mescolando la carne, l'uovo, il pecorino grattugiato (1-2 cucchiari), il prezzemolo tritato e la mollica di pane raffermo (bagnata in acqua e poi strizzata). Formate delle piccole polpettine di circa 1,5-2,5 cm di diametro. Friggete le polpettine in abbondante olio bollente. Quando saranno ben dorate, scolatele e tenetele da parte.

Fate soffriggere la cipolla, il sedano e la carota. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti. Fate il sugo cuocere per un'ora, a fuoco moderato.

Nel frattempo cuocete le orecchiette nell'acqua salata. Scolatele a metà cottura, molto prima che siano cotte al dente. Condite le orecchiette con un po' di sugo per evitare che si attacchino tra di loro.

Disponete i tegamini in una teglia da forno. Versate un mestolo di sugo sul fondo di ciascun tegamino. Poi disponete uno strato di orecchiette, spolveratele con pecorino e distribuite delle fette di scamorza e della lucanica (affettata o sbriciolata). Aggiungete delle polpettine con un po' di sugo. Terminare con uno strato di pasta, sugo e formaggio grattugiato. Alla fine versate in superficie il rimanente uovo (sbattuto).

Coprite ciascun tegamino con della carta di alluminio ed infornate. Cuocete a 200-220°C per 10-15 minuti. Gli ultimi 2-3 minuti, togliete la carta di alluminio e fate gratinare la superficie.



Ingredienti principali facoltativi per il sugo di pomodoro: zucchero, basilico, vino bianco secco, passata al posto di pomodori freschi o pelati.

Ingredienti principali per il tegamino: piselli lessati, melanzane (tagliate a pezzi) soffritte.

Spezie e erbe facoltative per la gratinatura: mozzarella o provola.

Omissioni facoltative: polpettine di carne.

Procedimento facoltativo: Rosolate la salsiccia (fresca) sbriciolata prima di utilizzarla.

Preparazione differente: Se non avete dei tegamini, potete usare solo una teglia più grande.

Nota: Le *orecchiette al tegamino* sono un piatto tradizionale lucano e pugliese. "Questo è uno di quei piatti che odora profondamente di sud, di casa, di camino, di inverno."

Nota: La lucanica (luganega) è una salsiccia fresca che va tenuta in frigorifero per un periodo non superiore ai 2-3 giorni.

---

## LASAGNE



sfoglia all'uovo (lasagne) fresca 500 g



lasagne secche 400 g

formaggio grattugiato 100-200 g

besciamella (pronta) 0,8-1 kg

ragù di carne 0.7-1 kg



Ricetta base

Per le lasagne "alla bolognese" ("al ragù") preparate separatamente la pasta, il ragù e la besciamella.

Cuocete brevemente la pasta e adagiatela in una pirofila, a strati.

Ogni strato (anche l'ultimo) coprite con il ragù, la besciamella (abbastanza fluida) e il formaggio grattugiato.

Infornate la pirofila per almeno 45-50 minuti a 160-180°C.



## La pasta

Le lasagne possono essere fresche - di produzione casalinga (utilizzando la ricetta per l'impasto classico per la pasta) o artigianale, oppure secche, di produzione industriale.

La pasta di lasagne viene tagliata ai rettangoli. Le dimensioni possono essere diverse. Di solito misurano 10x14 cm, ma raggiungono anche 20x30 cm.

Prima di utilizzarli, scottate i rettangoli in acqua salata bollente, con l'aggiunta di un cucchiaio d'olio. Se si tratta di pasta fresca casalinga bastano 5-20 secondi. La pasta fresca artigianale cuocete 1-3 minuti. La pasta secca invece cuocete 3-7 minuti.

Poi scolate i rettangoli di pasta con un mestolo forato e trasferiteli in una terrina di acqua fredda mescolata con un cucchiaio di olio e uno di sale (se necessario anche con qualche cubetto di ghiaccio).

Uno o due minuti dopo trasferite i rettangoli ancora una volta, su un telo pulito, e lasciateli asciugare.

Procedimento facoltativo: Invece di usare la solita sfoglia per lasagne, potete utilizzare delle sfoglie colorate: verde (con carciofi), gialla (con curcuma o zafferano) o marrone (con cacao amaro).

Le lasagne pronte all'uso (fresche o secche) possono entrare in forno senza essere scottate.



## Ragù

Nel frattempo preparate il ragù di carne utilizzando la ricetta spiegata nel capitolo delle salse o della carne in umido.



## Besciamella

La besciamella preparate utilizzando la ricetta esplicita nel capitolo (libro) delle salse.

Fate sciogliere 100 g di burro in una casseruola. Togliete la casseruola dal fuoco e aggiungete 80-100 g di farina setacciata. Amalgamate e rimettete sul fuoco. Mescolate per 2-3 minuti, sempre a fiamma bassa. Quindi versate 1 l di latte caldo (oppure 500 ml di latte e 500 ml d'acqua caldi). Mescolate con una frusta ancora a fiamma bassa per circa 10 minuti, finché la besciamella sarà densa. Poi salate, pepate e aggiungete un po' di noce moscata.

Se utilizzate la pasta per lasagne fatta a casa o quella prodotta appunto per usarla senza cottura precedente, la besciamella dovrebbe essere meno densa, cioè più umida, più fluida.



## Disposizione in pirofila

Ungete con l'olio (oppure imburrate) una pirofila. Ricoprite il fondo con le lasagne, sistemandole una di fianco all'altra. Coprite questo e ogni successivo (anche l'ultimo) strato con il ragù, la besciamella e il formaggio grattugiato.

Continuate a formare gli strati allo stesso modo fino a l'esaurimento degli ingredienti.

Procedimento facoltativo: Prima della disposizione delle lasagne, spolverate un poco di pangrattato sul fondo della pirofila oliata.



## Cottura

Scaldate il forno a 180-200°C. Leggermente scuotete la pirofila e infornatela. Cuocete per 20-40 minuti (dipende soprattutto della pasta) a 180° C.

Togliete la pirofila dal forno quando la superficie delle lasagne sarà dorata.

Lasciate le lasagne ("alla bolognese") riposare per circa 10 minuti, quindi servitele.



### Farce diverse:

Ai funghi: funghi (porcini, champignon o al.) soffritti, besciamella e formaggio grattugiato, sale, pepe.

Ingredienti facoltativi per la farcia ai funghi: ricotta, mozzarella affettata, uova sode affettate, uova sbattute, passata di pomodoro, provola (affumicata) affettata, aglio, prezzemolo, funghi secchi ammollati, pangrattato, brodo vegetale in polvere, cipolla soffritta, salsiccia spellata e sbriciolata, prosciutto cotto tritato.

Alle verdure: salsa di pomodoro (aromatizzata con aglio, prezzemolo, carota, sedano, cipolla, basilico, maggiorana, timo o altre erbe aromatiche), prosciutto crudo o cotto a dadini, ricotta salata (staggionata) grattugiata, peperoncino, sale, pepe, besciamella.

Ingredienti facoltativi per la farcia alle verdure: fette di melanzana fritte, fettine di zuccina (romana) crude o grigliate, carciofi, carote, porri, piselli, fave, patate, asparagi, fagiolini, lessati, peperoni arrostiti, cipollotti, raddicchio rosso sbollentato, formaggio grattugiato, sugo di carne, fontina, cacciotta romana, mozzarella, panna da cucina, besciamella, pesto alla genovese, brodo vegetale in polvere, pancetta (cotta) a dadini o tritata, basilico, prezzemolo.

Alla ricotta: ricotta (di pecora), latte, formaggio grattugiato, pepe (sciolti e mischiati in burro fuso).

Ingredienti facoltativi per la farcia alla ricotta: prezzemolo, fontina, mozzarella, ricotta, scamorza, mascarpone, affettati o spezzettati, uova sode affettate, besciamella, pesto alla genovese, spinaci sbollentati.

Al prosciutto e formaggio: prosciutto crudo a dadini, formaggio fontina (o al.) affettato, besciamella, uova sode affettate, burro a fiocchetti, formaggio grattugiato.

Ingredienti facoltativi per la farcia al prosciutto e formaggio: tuorli d'uovo crudo, pancetta tritata.

Ai frutti di mare: code di scampi o di gamberi e cozze sgusciate (preparate in sugo con olio o burro, aglio, prezzemolo, vino, panna e cognac), besciamella, burro.

Ingredienti facoltativi per la farcia ai frutti di mare: pesce lessato.

---

## VINCISGRASSI



Ingredienti per il ragù:

rigaglie di pollo (fegatini, cuorcini, polmoni) 200-250 g  
passata di pomodoro 150-250 g  
burro o olio d'oliva 4-5 cucchiari  
vino bianco secco 80-120 ml  
brodo di carne 100-150 ml  
carne di maiale 100-120 g  
carne bovina 100-120 g  
pancetta 50-70 g  
latte 80-120 ml  
sedano 1 costa  
sale, pepe  
carota 1  
cipolla 1

Altri ingredienti:

lasagne 500 g  
besciamella con noce moscata 100-150 ml  
formaggio grattugiato 50-100 g  
burro 50-60 g



### Ricetta base

Tagliate a pezzetti la carne, le rigaglie (separate i fegatini dal resto) e la pancetta. Tritate la cipolla e il sedano. Grattugiate la carota.

In una casseruola nel burro o nell'olio rosolate la cipolla, a fuoco basso. Poi aggiungete la pancetta, il sedano e la carota. Mescolate qualche volta e unite la carne di manzo e di maiale. Mescolate ancora e continuate la cottura a fuoco medio per 5-10 minuti. Quindi aggiungete la passata e le rigaglie di pollo (ma non i fegatini). Cuocete ancora per 1-1,5(2) ore. Mescolate ogni tanto, aggiungendo del brodo di carne o dell'acqua, quando serve. Unite infine i fegatini di pollo e fate il ragù cuocere ancora per una decina di minuti.

Alla fine, il ragù dovrà essere ben cotto e addensato. Aggiustate di sale e di pepe.

Lessate le lasagne molto al dente in abbondante acqua salata, addizionata da un po' di olio, poi scolatele, passatele sotto l'acqua fredda, scolatele ancora e mettetele ad asciugare su uno strofinaccio.

In una pirofila dai bordi alti ponete qualche cucchiaino di ragù o imburratela. Quindi stendete uno

strato di lasagne e copritelo con qualche cucchiaio di ragù. Cospargete con del formaggio grattugiato. Continuate così fino ad esaurimento degli ingredienti, chiudendo con un ultimo strato di ragù abbondante e una manciata di formaggio grattugiato. Coprite il tutto con la besciamella e con qualche fiocchetto di burro.

Cuocete i vincisgrassi in forno caldo a 180° per 30 minuti e estraeteli dal forno non appena si sarà creata una crosticina dorata sulla superficie.



Per l'impasto delle lasagne: vino Marsala, vino cotto.

Ingredienti principali facoltativi per il ragù: creste e testicoli di gallo, animella di agnello o di vitello, cervello di vitello, schienali di vitello, tutto lessato e tagliato a pezzetti, prosciutto grasso e magro tritato, carne di pollo, carne macinata, prosciutto cotto, latte, tartufo, lardo battuto, carne di agnello, carne di tacchino, salsiccia sbriciolata.

Spezie e erbe facoltative per il ragù: aglio, vino bianco secco, panna, chiodi di garofano.

Omissioni facoltative: besciamella.

Suggerimenti: Lasciate i vincisgrassi crudi insaporire riposandoli per 1 o più ore, o per una notte, prima di infornarli.

Nota: Vincisgrassi è il nome di un tipo di lasagne appartenente alla cucina marchigiana, principalmente alla cucina della provincia di Macerata. Esistono tantissime varianti.

---

## CANNELLONI



sfoglia all'uovo (lasagne) fresca 500 g



lasagne secche 400 g

formaggio grattugiato 100-200 g

ragù di carne 0,8-1 kg

besciamella 0,8-1 kg



### Ricetta base

Lessate i rettangoli di pasta (di solito misurano 10x18 cm) in abbondante acqua salata. Scolateli con un mestolo forato e adagiateli, ben allargati, su un canovaccio.

Ponete alla parte centrale di ogni rettangolo il ripieno preparato (lo stesso ragù, oppure il ripieno differente: ai funghi, alle verdure - carciofi, zucchine, piselli, patate, fagiolini, pomodori, ecc., al prosciutto e formaggio, al pesce, ai frutti di mare, ecc.).

Arrotolate i cannelloni, senza stringerli troppo, e disponeteli in una pirofila oliata o imburata.

Coprite i cannelloni con il ragù e con la besciamella mescolata con formaggio grattugiato.

Infornate i cannelloni e cuoceteli per 15-30 minuti a 180-200°C. Quindi togliete i cannelloni dal forno e lasciateli riposare per 5-10 minuti.

◇  
Ripieno  
alla carne

Preparate il ragù di carne utilizzando la ricetta spiegata nel capitolo delle salse.

◇  
Ripieno  
ai funghi

In una casseruola nel olio fate rosolare una cipolla tritata, a fuoco basso. Quindi aggiungete 500 g di funghi affettati e 200 g di prosciutto cotto tagliato a dadini. Stufate i funghi per qualche minuto a fuoco medio. Togliete i funghi dal fuoco e fateli raffreddare. Unite il formaggio grattugiato e un uovo. Aggiustate di sale e pepe.

◇  
Ripieno  
alla ricotta

In una scodella amalgamate 200-300 g di ricotta con due uova e 50 g di formaggio grattugiato o 150 g di mozzarella (e 50 g di prosciutto crudo o di salsicce). Aggiustate di sale e pepe.

Ingredienti principali facoltativi: Mondate 800 g di spinaci, lavateli, scolateli e cuoceteli in una pentola senz'acqua, a fuoco lento. Scolateli, strizzateli, passateli al passaverdure. In una scodella amalgamate la purea di spinaci, 300-400 g di ricotta, un uovo, 50 g di formaggio grattugiato, la noce moscata, e sale e pepe.

◇  
Ripieno  
di tonno e mozzarella

Sgocciolate bene la mozzarella (250 g) e il tonno sott'olio (250 g) e tagliateli a pezzettini. In una scodella mescolateli con i capperi dissalati, il prezzemolo e il basilico, tritati, e il sale.

◇  
Preparazione differente: Coprite i cannelloni con la salsa di pomodoro (densa) al posto di ragù e besciamella, ma dopo la cottura in forno.

---

# CANNELLONI ALLA SORRENTINA



sfoglia all'uovo tagliata a quadrati 500 g  
pomodori maturi o pelati 200-400 g  
formaggio grattugiato 100 g  
carne di manzo tritata 300 g  
vino bianco secco 100 ml  
olio d'oliva 40-50 ml  
fior di latte 100 g  
ricotta 300 g  
sale, pepe  
cipolla 1  
basilico



## Ricetta base

Spelate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Sgocciolate il fior di latte e tagliatelo a dadini.

Lessate i quadrati di pasta. Sgocciolateli e allineateli sopra un panno bagnato e strizzato. Lasciateli raffreddare.

Scaldare l'olio in una casseruola e fate appassire la cipolla a fuoco basso. Appena la cipolla prende colore, unite la carne e rosolatela mescolando alcuni minuti a fuoco medio. Poi versate il vino e lasciatelo sfumare a fuoco moderato. Aggiungete il pomodoro e unite il basilico. Regolate di sale e pepe.

Continuate la cottura a fuoco basso per 30-45 minuti, finché il sugo è addensato. Mescolate ogni tanto e, se serve, versate poca acqua. Quindi togliete la casseruola dal fuoco e lasciate il ragù raffreddare.

In una ciotola versate 4/5 del ragù raffreddato e unite la ricotta, metà del formaggio grattugiato (parmigiano o altro) e il fior di latte.

Al centro di ognuno dei quadrati di pasta (sbollentati e raffreddati) disponete un cucchiaino del composto di carne e formaggio. Arrotolate i cannelloni.

Ungete una teglia da forno e allineate i cannelloni in un solo strato. Ricoprite i cannelloni con il ragù rimanente e cospargete con il formaggio grattugiato restante. Irrorate la superficie con qualche goccia di olio d'oliva.

Infornate e cuocete per 15-20 minuti a 180°C .



Ingredienti facoltativi per il ripieno: carne di maiale al posto di carne di manzo, scamorza, prosciutto crudo o cotto, uovo, prezzemolo.

---

# CANNELLONI DI POLLO



petto di pollo 250-350 g  
formaggio grattugiato 30-40 g  
olio d'oliva 1-2 cucchiai  
lasagne fresche 250 g  
noce moscata  
besciamella  
sale, pepe  
uovo 1



## Ricetta base

Fate lessare la carne di pollo, tritatela finemente (o macinatela) e conditela con la noce moscata. Salate, pepate e aggiungete il tuorlo d'uovo. Mescolate bene e lasciate riposare per 15-20 minuti.

Cuocete le lasagne in acqua bollente (con un cucchiaio d'olio) per dieci minuti. A cottura ultimata scolatele e immergetele nell'acqua fredda. Toglietele poi dall'acqua e mettetele in un canovaccio.

Distribuite il ripieno sopra ogni pezzo di lasagne (rettangoli di 10 cm) e arrotolatele. Distribuite i cannelloni in un tegame da forno unto. Versate sopra la besciamella e cospargete il formaggio grattugiato. Infornate per 20-30 minuti a 200-220°.



Aggiunte facoltative: salsicce, prosciutto, scalogno, maggiorana, panna da cucina, formaggio grattugiato per il ripieno, ricotta, origano, basilico, mozzarella, l'uovo intero (al posto di tuorlo).

Nota: Piatto tipico della cucina di Emilia Romagna.