

Spaghetti pomodori secchi e colatura di alici

Oggi vi propongo una ricetta dai sapori del Sud!



E' un po' che sento parlare di "Colatura di alici", famosa quella di Cetara e nonchè presidio Slow Food ma se ne produce di buona anche in Calabria e Sicilia, e quindi ho deciso di assaggiarla. Comprata la mia preziosa boccettina l'assaggio: ha un sapore deciso di mare ed è molto sapida, infatti viene anche usata come condimento al posto del sale.

Ecco la ricetta che la vede protagonista:

Ingredienti

- 160 gr di spaghetti
- 4 pomodori secchi sott' olio
- 3 cucchiari di colatura di alici
- 2 spicchi d' aglio
- peperoncino
- prezzemolo
- olio evo
- pangrattato tostato

Preparazione:

Per prima cosa metto a bollire l'acqua per gli spaghetti e mentre questi si cucinano, in una padella calda faccio rosolare l'aglio nell'olio ed il peperoncino. A fuoco spento aggiungo i pomodori secchi tagliati a pezzetti, (qui volendo si potrebbe aggiungere anche qualche capperone, io non l'avevo ;P)

Scolo gli spaghetti bene al dente e li tuffo nella

padella con tutti gli ingredienti e li faccio saltare bagnando con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e finalmente la mia colatura di alici.

Quando è tutto ben amalgamato ed insaporito spengo il fuoco e servo con una spolverata di prezzemolo tritato e del pangratto che ho passato in padella con un filo d'olio.

P.S. il piatto dell'as Roma è per far contento mio marito... ;D



Fusilli alla Maddalena in vellutata di melanzane



Eccomi di nuovo qui, pensavate mi fosse dimenticata di voi? Ma come potrei mai?! E' stato un periodo "focoso" di alti e di bassi... non sto qui ora ad ammorbarvi, lo farò con un post dedicato ;D

Oggi torno in gran spolvero con una ricetta suggeritami dal marito di una cara amica, la "Cheffa Maddalena", come la chiama lui...

Non sto qui a perdermi in chiacchiere, vi racconto subito la ricetta:

Ingredienti:

- 350gr di pasta tipo fusilli
- 1 melanzana grande
- qualche fogliolina di basilico
- olio qp
- parmigiano qb
- pepe nero
- provola affumicata

Preparazione:

Partiamo dalla melanzana: lavo ed asciugo bene la melanzana, e la dispongo su una teglia in forno a 180 gradi avvolta completamente nell'alluminio per 1 ora circa. Quando sarà cotta la lascio intiepidire e ne elimino il gambo. Intanto metto a scaldare l'acqua

per la pasta.

Passo quindi la melanzana nel mixer ad immersione insieme ad olio, tanto parmigiano, il basilico e il sale.

Lesso la pasta lasciandola leggermente al dente, la scolo e la passo in una padella dove la faccio saltare con la crema di melanzane a fuoco vivo, aggiungo ora la provola affumicata tagliata a cubetti. Servo con una spolverata di pepe nero, ancora parmigiano e basilico fresco.

Buon appetito e grazie Maddie e anche Luca!!!



□

Una possibile variante potrebbe anche essere quella di passarlo in forno per farla un po' gratinare... da provare!!! □

Zuppa detox con lenticchie, spinaci e patate



Gennaio è passato e ci ha lasciato in eredità, come sempre, i postumi delle feste, qualche chiletto in più, e soprattutto l'ansia da dieta.

Questo è il momento in cui tutti siamo alla ricerca di ricette e rimedi dimagranti, anti pancia, drenante, sgonfiante, depurativa, anticellulite o come ci piace dire adesso DETOX!

Bene, è lunedì, per la precisione il primo di febbraio... mese, San Valentino a parte, senza feste... ah no bugia c'è Carnevale... niente non se ne esce!!!

Va beh comunque è lunedì ed io comincio la dieta! ;D

Quindi oggi ci becchiamo una bella zuppa detox!

Oltre ad essere ottima per questa grigia e fredda giornata piovosa si vocifera faccia proprio dei miracoli: sgonfia la pancia, è antiossidante ed anche ricca di ferro, insomma saremo tutti "più sani e più belli" in un batter d'occhi.

Comunque per i più scettici è anche buona, quindi in caso non fosse proprio miracolosa mangiarla non è un grosso sacrificio!

Ma bando alle ciance, ecco la ricetta...

Ingredienti:

- 4 patate bollite
- 300 gr di spinaci surgelati
- 250 gr di lenticchie
- 1 carota
- 1 coste di sedano
- 1,5 cipolla
- pepe nero
- curcuma

- olio di oliva
 - 2 fette di pane
 - brodo vegetale
-
- Difficoltà: Facilissima
 - Cottura: 15 minuti
 - Preparazione: 5 minuti

Preparazione:



Di sicuro la prima cosa da fare è lessare le lenticchie, le metto quindi in abbondante acqua insieme ad una carota, una costa di sedano e mezza cipolla.



Passo quindi a tagliare la cipolla e con un filo d'olio e un po' di acqua la faccio stufare in padella.

Unisco gli spinaci e lascio insaporire aggiungendo un mestolo di brodo, per evitare che soffriggano. Una volta cotti aggiungo patate e lenticchie e molto brodo, condisco con sale, pepe e la curcuna e lascio cuocere ancora per una decina di minuti.



Intanto in una seconda padella faccio tostare qualche crostino del mio [pane](#), fatto questo con semi di lino.



Trascorsi i 10 minuti frullo bene la zuppa con un mixer ad immersione e servo la zuppa in ciotola con qualche crostino ed un filo d'olio a crudo.

```
ngg_shortcode_0_placeholder"  
template="/web/htdocs/www.serenapignataro.com/home/serenacucina/wp-content/pl  
ugins/nextgen-  
gallery/products/photocrati_nextgen/modules/ngglegacy/view/gallery.php"  
order_by="sortorder" order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Ravioli Cacio e pepe con le cozze

Oggi gioco con un paio di ricette e ne faccio una nuova...



La famosa Cacio e pepe è un gustoso piatto della tradizione romana, dalla puglia, invece, ci insegnano che le cozze con il pecorino stanno davvero bene! Come

unire queste 2 cose? Idea, vado oltre!

La pasta la faccio proprio cacio e pepe, nel senso che impasto farina, formaggio e pepe nero insieme per farne dei ravioli e le cozze le faccio diventare il ripieno. Diamo a Cesare quel che è di Cesare, cacio e pepe nell'impasto l'ho assaggiata al ristorante del buon Renatone Salvatore, lo chef de "la Prova del Cuoco" ☐

Il risultato mi sembra ottimo, un piatto ricco ma anche economico, pochi ingredienti ma ottimo risultato ☐

Vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

Per la pasta fresca:

- 150gr di semola di grano duro rimacinata
- 100 gr di acqua
- 100 gr di pecorino romano grattugiato
- pepe nero qb

Per il ripieno dei ravioli:

- 100 gr di cozze fresche
- 100 gr di pomodorini datterini freschi
- prezzemolo
- una spolverata di pangrattato
- 1 spicchio di aglio
- olio EVO

Per il condimento:

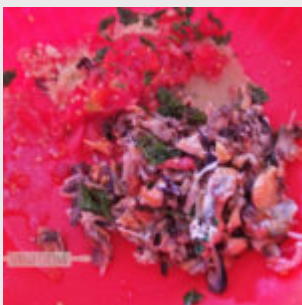
- 500 gr cozze fresche
- 150 gr di pomodorini datterini
- Prezzemolo
- Olio EVO
- Pecorino romano grattugiato

Preparazione:



Inizio a preparare la ricetta partendo dai ravioli. Sulla spanatoia faccio la fontana di farina unendo anche il pecorino ed il pepe. Aggiungo pian piano l'acqua ed inizio ad impastare fino ad ottenere una bella consistenza dell'impasto liscia. Lascio riposare l'impasto per qualche minuto.

Intanto pulisco le cozze e le faccio aprire in padella con un po' di olio ed uno spicchio di aglio. Man mano che queste si aprono le tolgo dalla padella e circa un 100 grammi le sguscio.

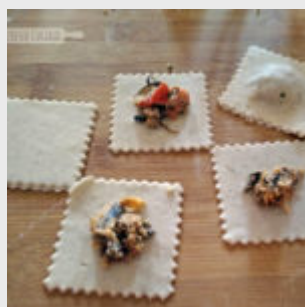


Con le cozze sgusciate vado a preparaere il ripieno dei ravioli.

In una ciotola unisco le cozze che spezzetto grossolanamente, pochissimo pangrattato, un po' di prezzemolo tritato e circa 100 gr di pomodorini tritati grossolanamente.

Amalgamo bene il tutto.

Le restanti cozze che ho fatto aprire in padella, le metto da parte. Mi serviranno in seguito per preparare il condimento dei miei ravioli.



Passo ora a stendere la mia pasta, ben riposata. Stendo la sfoglia fino ad arrivare ad uno spessore di circa 2 mm e con lo stampino da ravioli inizio a ritagliare i quadratini.

Sulla metà di questi metto un po' di ripieno e richiudo bene i ravioli stando però attenta a che non rimanga aria all'interno del raviolo.



Nella padella dove ho fatto aprire le cozze faccio saltare i pomodorini tagliati a metà con olio e aglio. Intanto metto a scaldare l'acqua per cuocere i ravioli, non la salo perchè tra il pecorino e le cozze questo piatto è già molto sapido. L'acqua bolle, tuffo in pentola i miei ravioli ed a metà cottura circa li scolo e li passo in padella con i pomodorini.

Termino la cottura in padella, aggiungo le cozze un paio di minuti prima di spegnere e faccio insaporire bene il tutto.

Servo con una spolverata ancora di pecorino ed un po' di prezzemolo tritato fresco.

Buonissima!!! ☐

```
ngg_shortcode_1_placeholder"  
template="/web/htdocs/www.serenapignataro.com/home/seren  
acucina/wp-content/plugins/nextgen-  
gallery/products/photocrati_nextgen/modules/ngglegacy/vi  
ew/gallery.php" order_by="sortorder"  
order_direction="ASC" returns="included"  
maximum_entity_count="500"]
```

Fusilli con cavolo nero su crema verde di formaggi fusi



Oggi cavolo nero...

Sono passata dall'orto biologico de "[il Melograno 2013](#)" e ho visto una meravigliosa distesa di cavoli neri... Non ho saputo resistere, sono tornata a casa con un fascio gigantesco di queste bellissime foglie verdi!

Il cavolo nero è molto usato soprattutto in toscana, ci si fa la buonissima [ribollita](#), è ricco di mille proprietà



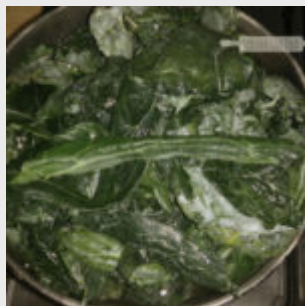
benefiche: è depurativo, antivirale, **antiossidante, antinfiammatorio, antitumorale** ed essendo ricco anche di **sali minerali e vitamine** è ottimo contro virus da freddate e dolori da contratture e infiammazioni... insomma tocca mangiarlo per forzaa!!!! ☐

E comunque è anche buono!!!

Io ho l'ho sperimentato in un primo piatto ed è venuto veramente buono, vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

- 250g Cavolo nero
- 40g Olio extravergine d'oliva
- 1 Spicchio d'aglio
- 320 g di pasta, io ho usato dei fusilli di Gragnano
- Peperoncino qb
- 150 gr Formaggio spalmabile
- 1 cucchiaio di Ricotta
- Parmigiano grattugiato
- Coste di cavolo nero lessate e frullate



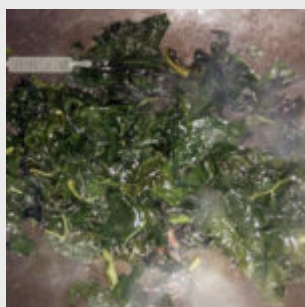
Si parte dalla verdura, mondo le foglie di cavolo tirando via la parte della foglia dallo stelo centrale e separo le due parti, metto a lessare le due cose in 2 pentole separate.

Una volta cotte le foglie le scolo dall'acqua senza però gettarla via, in questa farò cuocere la pasta.



Cotte anche le tolgo dall'acqua, le passo in una ciotola e le frullo molto bene. Passo ora alla crema di formaggio, per non appesantire troppo il piatto uso dei formaggi più leggeri e delicati come la crema spalmabile e la risotta e poi aggiungo sapore con il parmigiano. In un pentolino, quindi, li scaldo e li unisco alle coste frullate.

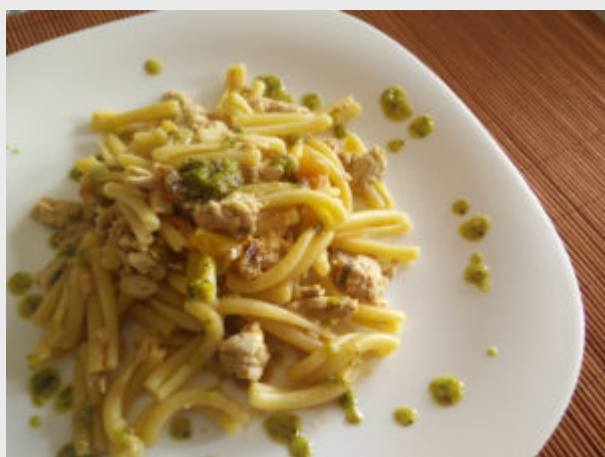
In una padella faccio saltare poi, le foglie di cavolo, tagliate un po' grossolane, con olio e peperoncino, intanto cucino anche la pasta. A cottura bene al dente scolo i fusilli e li passo nella padella insieme alle foglie, li faccio saltare ed insaporire bene.



Tutto pronto rimane da impiattare! Sulla base del piatto metto un po' di crema di formaggio e sopra la mia pasta saltata con il cavolo, a piacere una spolverata di formaggio ancora e via in tavola!!! □



Pasta palamita pesto di pistacchi e pomodorini



Oggi mi cimento in un nuovo esperimento!

Ho comprato una bellissima palamita, un pescione della famiglia dei pesci azzurri simile al tonno, ma ritenuto meno nobile e questo in realtà è per noi un vantaggio, infatti costa molto meno di un trancio di tonno e la carne è ugualmente molto buona, soda e compatta e ci si possono fare davvero molte cose sfiziose!

Essendo poi un pesce azzurro è ricca di Omega 3 e quindi fa anche bene, mi sembra fantastico, no?!

Avevo preso, qualche giorno fa ad una fiera di prodotti gastronomici, un vasetto di pesto di pistacchi di Bronte, era un po' che pensavo ad un uso un po' più creativo che buttarlo semplicemente sulla pasta. Ecco l'occasione l'abbino al pesciolino □ e viderò, è venuto fuori un possibile piatto della cucina sicilina, non male!

Vi racconto come ho fatto...

Ingredienti:

- 1 palamita
- 1 vasetto di pesto di pistacchi di Bronte
- 300 gr di pomodorini datterini
- 10/15 gr di uvetta
- 320 gr di pasta
- olio Evo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale

Procedimento:



La prima cosa che faccio è pulire e sfilettare la palamita, ne ho poi ricavato dei cubetti di polpa.

In una ciotolina metto a mollo l'uvetta con dell'acqua tiepida, intanto passo a pulire e tagliare a metà i pomodorini.

Prima di passare alla cottura del condimento, metto a scaldare l'acqua della pasta e appena arriva a bollore la calo, io ho scelto delle casarecce di Gragnano.



In una padella faccio saltare lo spicchio d'aglio con l'olio e quando si è imbiondito lo tolgo e butto in padella i pomodorini che faccio andare per un paio di minuti. Aggiungo anche la palamita e per ultimo l'uvetta che ho precedentemente strizzato bene, aggiusto di sale. Faccio saltare il tutto per qualche minuto, giusto il tempo che la palamita diventi bianca e spengo.



Scolo la pasta leggermente indietro di cottura e la tuffo in padella insieme al condimento, faccio saltare ed insaporire bene per gli ultimi 2 minuti di cottura della pasta.

A fuoco spento aggiungo il pesto, amalgamo bene e servo.

Mio marito ha approvato! ☐



Pasta patate e fagioli



Oggi ricetta del cuore!
Questo è un piatto che spesso preparava la mia cara nonna Rosina.

E' un piatto contadino, povero, ma che mi riempie il cuore. Ricordo che da piccola quando andavo a trovarla lei lo preparava spesso e con tanto amore, perchè sapeva che mi piaceva molto.

Che poi la cosa è strana visto che e a me non piacciono molto le taccole, infatti io da furba facevo 2 cose, cercavo di prendere soprattutto pasta e patate e poi andavo alla ricerca dei fagioli che erano usciti dal baccello, quelli si che erano buoni!

In realtà queste cose le faccio ancora adesso, ma non

ditelo a mio marito visto che gli toccano tutti i fagiolini!!!! hihhi XD

Insomma si questo piatto mi fa tornare bambina, ve lo racconto...

Ingredienti:

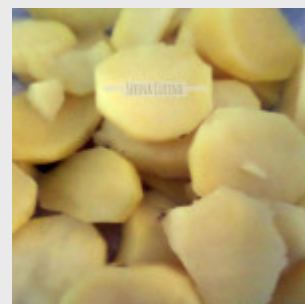
- 160 gr di pasta
- 200 gr di fagioli a taccole
- 2 patate
- 200 gr di pomodorini
- olio Evo qb
- parmigiano grattugiato
- sale
- 1 cipolla
- peperoncino
- prezzemolo

Procedimento:



La prima cosa che faccio è pulire e tagliare a pezzetti le taccole le lessò in acqua salata. Stessa cosa per le patate, le pelò, le taglio a pezzetti e le lessò.

Passo poi a preparare il sugo, in una casseruola faccio imbiondire con un po' di olio una cipolla che ho precedentemente mondato e tritato grossolanamente. Unisco i pomodori e lascio cuocere per circa 10 minuti, aggiusto di sale. Una volta cotto il pomodoro spengo ed aggiungo il basilico spezzettandolo con le mani.





Nel frattempo cuocio la pasta in abbondante acqua bollente e leggermente salata. La scolo molto al dente e la butto in padella insieme alla salsa di pomodoro, le taccole, e le patate, Faccio saltare ed insaporire bene.

Servo con un filo d'olio a crudo, una spolverata di parmigiano e una foglia di basilico.

Buona... ah i fagiolini fuori dal baccello sono i miei!!!! ☐



Amatriciana al mare



E' un po' che va di moda ripensare i piatti della tradizione in chiave moderna, alleggerendoli, magari anche solo svecchiandone la presentazione, c'è chi porta un piatto di terra al mare e viceversa, chi si inventa il ragù vegetariano e chi cucina l'hamburger vegano...

In tutto questo turbinio di esperimenti, rivisitazioni e ripensamenti culinari, poteva mai mancare la mia versione dell'Amatriciana di mare? Ovviamente no! ☐

Anche perchè, già l'amatriciana, quella vera, è tra i miei piatti preferiti, figuriamoci riuscire a farla diventare un piatto di pesce!!!

Vi racconto il mio esperimento...

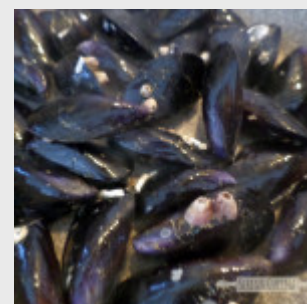
Ingredienti:

- 300 g di mezzi paccheri di Gragnano
- 300 gr di moscardini
- 500 gr di cozze
- abbondante pecorino romano
- 1 barattolo di pomodori pelati
- sale
- olio Evo
- pepe
- 1 peperoncino
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco

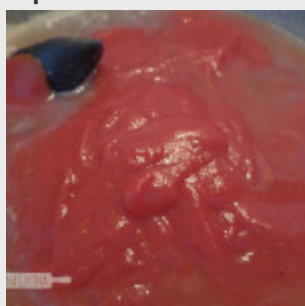
Procedimento:



Dopo aver pulito bene il pesce, in una padella faccio imbiondire uno spicchio d'aglio ed il peperoncino, ci tuffo dentro i moscardini che sfumo con mezzo bicchiere di vino.

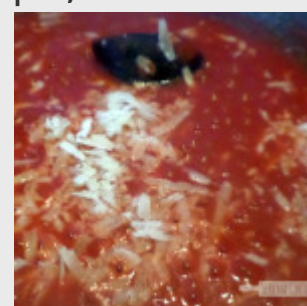


Evaporato bene il vino trasferisco i moscardini in un piatto e, tolto l'aglio, butto nella stessa padella le cozze che faccio aprire. Per evitare che queste si rinsecchiscano le levo dalla padella man mano che si aprono.



Aperte tutte le cozze, filtro il fondo di cottura e lo rimetto in padella insieme ai pelati ed un pizzico di pepe; faccio cuocere la salsa. Assaggio per aggiustare eventualmente di sale, io non ne aggiungo perchè con

il fondo delle cozze e il pecorino che andrà poi la salsa è già ben saporita.



Quasi a fine cottura aggiungo in padella una generosa manciata di pecorino romano e spengo.



Intanto faccio cuocere la pasta in acqua bollente, la scolo indietro di cottura che faccio finire in padella con la salsa.

Per ultimi, quasi prima di impiattare unisco i moscardini saltati.

Servo al dente e con ancora una spolverata di pecorino romano.

Buonissima!!



Zuppa di castagne, porcini e gamberi



Voglia di zuppa, “finalmente” le temperature si sono abbassate e dopo un autunno primaverile e metà inverno autunnale, si intravede, anche se ancora in lontananza, un debole inverno.

Molti mi daranno della pazza, ma a me l'inverno piace! Sarà che sono nata a Gennaio, sarà che non sopporto il caldo, e io ho sempre caldo! Sarà che forse il vero freddo non l'ho mai sentito, ma l'idea di poter ammirare meravigliosi paesaggi imbiancati dietro il vetro della finestra con in mano una calda tazza di tè o magari gustando un buon piatto di zuppa mi affascina.

E siccome sono in casa con il naso incollato sulla finestra a guardare la fine pioggerellina che ci accompagna ormai da 3 giorni oggi vi racconto un'ottima zuppa di castagne, porcini e gamberi. Come zuppa forse è più autunnale, ma siccome mi piace ASSAI io la faccio lo stesso!! ☐

Ingredienti:

- 100 g di funghi porcini
- 80 g di castagne, bollite
- 2 carote
- 8 gamberoni
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- 300 ml di brodo
- 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- 1 rametto di rosmarino
- sale e pepe
- crostini di pane

Procedimento:



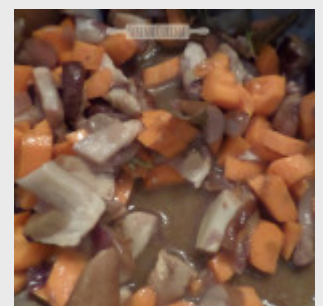
Inizio pulendo accuratamente i funghi con un panno umido e li tagliatelo a fette. Passo poi alle carote, le pelo e anche queste le taglio a fettine e stessa cosa con le cipolle.

In un pentolino metto a bollire in acqua le castagne, le tiro via leggermente dure, andranno a finire la cottura nella zuppa. Le lascio raffreddare leggermente e le pelo.



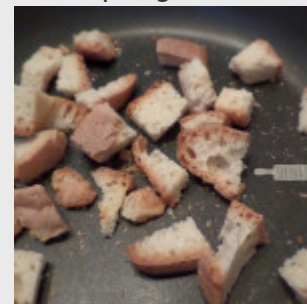
In un'altra pentola più grande faccio imbiondire aglio, cipolla, alloro e il rametto di rosmarino. Aggiungo poi i funghi le carote ed aggiusto di sale.

Copro con il brodo vegetale (anche di pollo se volete, io lo preferisco più leggero) e faccio cuocere, a fiamma media, per circa 20 minuti. A metà cottura, aggiungo le castagne lesse e faccio cuocere bene per altri 15 minuti almeno.



Sposto la pentola dal fuoco e con un frullatore ad immersione, frullo leggermente la zuppa, in modo che rimangano buona parte dei pezzi interi, ma allo stesso tempo si crei anche una crema più densa. Rimetto sul fuoco e a pochi minuti dallo spegnere aggiungo i 6 gamberoni sguosciati ed i 2 interi, che poi userà anche come guarnizione.

Faccio andare giusto il tempo che i gamberi diventino bianchi e spengo.



Taglio a pezzetti del pane raffermo ed in una padellina lo faccio tostare, in modo da avere degli ottimi crostini da accompagnare alla zuppa.

Servo la zuppa con i crostini di pane tostato, un filo di olio a crudo ed il gamberone intero sopra.

Buonissima! ☐



Spaghetti aglio, olio,
peperoncino e asparagi
selvatci



Anche oggi ricetta veloce veloce.

Questa in realtà è quasi una ricetta del cuore, si perchè la mia mamma che adora andare in giro per i boschi alla ricerca dell'asparagina selvatica, puntualmente al suo ritorno ci prepara questo piatto, a volte fa anche la variante col sugo, ma io preferisco di gran lunga questa versione.

Ve la racconto...

Ingrredienti:

- 180 g di spaghetti
- 100 gr di asparagi selvatici circa
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- olio evo qb
- sale
- prezzemolo
- pecorino romano (opzionale)

Procedimento:



Prima cosa da fare, ovviamente, pulire gli asparagi. E' un'operazione molto semplice, basta spezzettarli partendo dalla punta fino a che il tronco non diventa troppo duro, e si lavano.

In padella intanto faccio saltare lo spicchio d'aglio, il peperoncino e dei gambi di prezzemolo, che leverò via appena imbianditi, questo è un trucchetto per avere un gustoso sentore di prezzemolo nell'olio. Quando sarà tutto imbiandito butto in padella gli asparagi e li faccio andare coperti e aggiungendo un po' di acqua, io lo faccio per mantenermi un po' più leggera e non far friggere tutto.



Intanto cucino la pasta in acqua bollente, la scolo via molto al dente e la butto in padella insieme ad un mestolo di acqua di cottura, faccio tirare bene l'acqua e servo con una spolverata di pecorino romano.

Buona, veloce e come piace alla mia mamma! ☐

