

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:

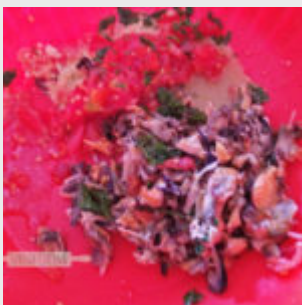
- 500 gr cozze fresche
- 150 gr di pomodorini datterini
- Prezzemolo
- Olio EVO
- Pecorino romano grattugiato

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 preparare 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"]
```

Una Gricia da VIP – A lezione di pasta con Cesare Bocci



Questa ve la devo proprio raccontare!!! Come ogni anno a Settembre non vedo l'ora che arrivi l'appuntamento con Taste of Rome, un food festival dove si possono degustare i piatti di vari importanti chef ed accompagnarli ad ottimi calici di vino, assistere a show cooking e partecipare anche a qualche lezione di cucina...

C'è da dire che quest'anno il meteo non è stato per niente clemente e ho quasi rischiato che saltasse, ma in compagnia della cara Francesca di [missione gusto](#), armate di ombrelli, impermeabili e galosce, abbiamo impavidamente affrontato un mezzo ciclone, 7 tornado e un paio di alluvioni, ma alla fine il festival ce lo siamo proprio goduto!

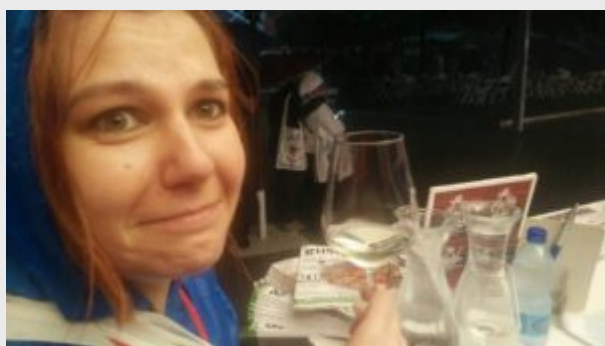
Arrivate finalmente a destinazione, la visita non è stata proprio una passeggiata di piacere, ha piovuto praticamente sempre, con brevi pause che ci davano però la possibilità di spostarci da uno stand all'altro...

Cercando di ripararci sotto uno dei tanti ombrelloni dislocati lungo il percorso del festival, in lontananza, dentro un gazebo, riconosco una figura familiare... una bella figura direi... ma è lui?



Ma no, sta tenendo una lezione di cucina... non è possibile, è un attore... nooo magari è uno che gli somiglia... bah, ma sarà la pioggia che mi fa vedere male... saranno i 2 calici di gewurztraminer appena bevuti a stomaco vuoto... sarà l'aria, sarà l'acqua... sarà tutto quello che vi pare, ma quello è proprio Cesare Bocci, sì il mitico Mimì Augello, fedele amico e collega del commissario Montalbano!!!

Noooooo, sta tenendo una lezione di cucina, nooooo, Francesca dobbiamo partecipare anche noi!!!



Francesca completamente fradicia, come me del resto... tra lo sconcolato, il desolato, il calice del vino vuoto (lo stand dell'enoteca era troppo lontano per la quantità di acqua che stava venendo giù in quel momento)

la depressione e la broncopolmonite che cercava di tenere alla larga, mi ha guardata sconvolta credendomi impazzita! La sua unica speranza, la sua unica volontà in quel momento era di ributtarsi in macchina e tornare finalmente a casa all'asciutto, ma carinamente e con una flebile vocina mi risponde: " Se proprio vuoi farla..."

Io, che quasi non ho aspettato nemmeno la risposta, mi butto sotto il diluvio universale e con un balzo

atletico e leggiadro mi sono catapultata dentro il gazebo a prenotare la nostra fantastica lezione... da a poco sarebbe iniziata la lezione sulla Gricia, uno dei più famosi primi piatti della cucina romana!

Wow!!! Emozione... mentre ci prepariamo per la lezione, ovvero ci togliamo di dosso l'impermeabile gocciolante ed inforchiamo il grembiule, si avvicina Cesare Bocci e ci da il benvenuto, noi un po' imbambolate ed intimidite rispondiamo cercando anche di fare le simpatiche e le disinvolute, ma mi sa che non ci è venuto proprio benissimo... comunque dopo una brevissima chiacchierata tra "amici" la lezione inizia, a tenerla sono lui ed il suo amico e sceneggiatore Paolo Girelli.



Ci raccontano un po' della cucina romana in generale, una delle cucine più povere d'Italia, fatta con quello che rimaneva degli ingredienti che i signori non mangiavano, la cosiddetta cucina del quinto-quarto.

Ci raccontano poi di quali potrebbero essere le origine della pasta alla Gricia, così chiamata perchè probabilmente richiama il Gricio che a Roma era il rivenditore di pane, quasi tutti provenienti dalle regioni tedesche del Reno e dal Canton de' Grigioni, oppure perchè la pasta diventava grigia grazie al pepe usato per condirla.



Durante la lunga e piacevolissima chiacchierata ci guidano anche passo passo nella ricetta.



La prima cosa da fare è mettere a scaldare l'acqua per cuocere la pasta, quindi accendiamo fornelli e riempiamo pentole, poi passiamo al guanciale, ognuno ha a sua disposizione un paio di fettine, le affettiamo, ne leviamo la cotenna e le facciamo a striscioline. Sul

fuoco mettiamo a scaldare anche una padella con dell'olio, appena questo inizia a scaldarsi ci tuffiamo il guanciale e lo facciamo diventare bello croccante.

La lezione va avanti tra racconti e battute e spiegazioni molto dettagliate della ricetta.

L'acqua bolle, caliamo quindi circa 100 gr di spaghetti a testa e facciamo cuocere. Intanto togliamo dal fuoco il guanciale ormai dorato e croccante e lo spostiamo in una ciotola, grattuggiamo del pecorino e prepariamo anche il pepe nero che ci servirà poi.



Scoliamo gli spaghetti bene al dente e li tuffiamo nella ciotola insieme al guanciale, mescoliamo bene e aggiungiamo anche il formaggio ed il pepe e un po' di acqua di cottura della pasta, continuiamo a girare bene tutto e a mantecare in modo che si crei una buonissima crema con il formaggio, l'acqua di cottura e l'amido

della pasta. Il tutto fuori dal fuoco, altrimenti il formaggio filerebbe.

Cesare, mentre Paolo spiega, passa tra le postazioni controllando che tutto stia andando nel giusto dei modi ed interviene qui e là in aiuto.



Gricia pronta! Facilissima e noi felicissime ci gustiamo il piatto appena preparate, anche Cesare viene ad assaggiare le nostre opere... promosse! Yeeeeeeee!!

Esperienza bellissima e divertentissima e sia Cesare che Paolo sono 2 persone squisite (no, non le abbiamo mangiate, tranquilli... volevo dire simpaticissime ed alla mano) ci salutiamo con un selfie! ☐



All'anno prossimo! ☐

P.S. Alla fine anche Francesca si è divertita, vero fra'?! ☐

Zucchine ripiene



Oggi vi racconto di una delle ricette cult della mia mamma! In realtà credo sia la ricetta cult di buona parte delle famiglie italiane, ma vi racconto lo stesso la mia versione! Spesso, molto spesso, mamma se la cavava con una buona teglia di zucchine ripiene e la cena

era servita!

Ovviamente, essendo una ricetta proveniente dal mondo vegetale, non è propriamente la preferita di mio marito e infatti ogni volta che la propongo, lui un po' borbottante mi rifà lo stesso siparietto:

Io: oggi zucchine ripiene!

Lui: ripiene di che?

Io: di zucchine!

Lui: e che le svuoti a fa? Lasciale in pace!

E vabbè ci divertiamo con poco! ☐

Vi racconto la ricetta va...

Ingredienti:

- 500 g di zucchine
- 1 uovo
- 40 g pane raffermo
- 50 g formaggio grattugiato
- 50 g prosciutto cotto
- 1 wurstel
- Olio Evo q.b
- Pepe
- Sale
- Tabasco
- Latte

Preparazione:

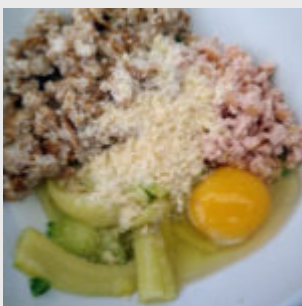


Per iniziare lavo bene le zucchine le taglio a metà e le metto a bollire. Intanto, in una ciotola, metto ad ammollare nel latte il pane raffermo tagliato a pezzettoni.

Cotte le zucchine le lascio raffreddare un po' e poi con un cucchiaino le svuoto, la polpa la metto da parte in una seconda ciotola, mi servirà per fare il ripieno.



Dispongo le "barchette" di zucchine in una teglia con un foglio di carta da forno, (oppure per chi le volesse più saporite, in una teglia ben oleata e magari una spolveratina di pangrattato sul fondo) e le insaporisco una per una con un pizzico di sale.



Passo ora al ripieno. Trito il prosciutto cotto ed il wurstel, strizzo e frantumo con le mani il pane ammollato, ed unisco tutto alla polpa di zucchine,

aggiungo anche il formaggio grattugiato, sale, pepe e a piacere qualche goccia di Tabasco.



Schiaccio ed amalgamo bene tutto, fino ad avere un composto omogeneo.

Passo ora a riempire le zucchine, metto un po' di impasto per ogni barchetta, così fino a finire il tutto.



Per ultimare la ricetta passo ancora un filo d'olio sulla superficie ed un'ultima spolveratina di formaggio grattugiato in modo che si formi una bella crosticina, pronte!

In forno preriscaldato a 250° in modalità grill, per circa 10-12 minuti, o finché siano belle dorate. Quando le tolgo le lascio riposare ancora 5 minuti prima di servirle. Buone E brava mammina!! ☐





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...

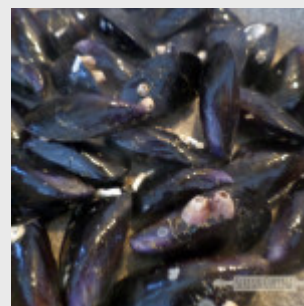
Ingredienti:

- 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

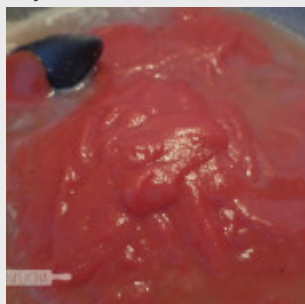
Procedimento:



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!!

