

# La cucina di Fil & Gian

presenta

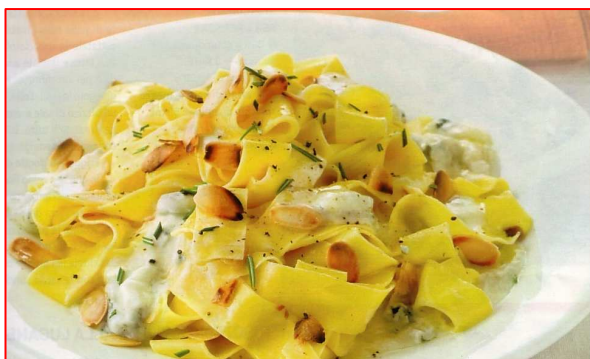
## **Come cucinare in 100 modi la pasta!**



Questo ebook raccoglie 100 ricette sfiziose di pasta, e vi aiuta passo passo nella loro preparazione.

L'ebook non è stato realizzato per scopi commerciali, il prezzo che pagate è solo per coprire le spese d'inserzione di ebay. Lo potete rivendere, in quanto oltre all'ebook, avete acquistato i diritti di rivendita, e lo potete stampare, ma non modificare.

Buona lettura e buon appetito!!



**Ebook realizzato da  
Wishbox2011**

## **Sommario:**

<b>Capitoli I</b>	<b>Le pappardelle</b>	<b>pag. 4</b>
<b>Capitolo II</b>	<b>Le tagliatelle e i nidi</b>	<b>pag. 17</b>
<b>Capitolo III</b>	<b>I nastrini</b>	<b>pag. 28</b>
<b>Capitolo IV</b>	<b>I fusilli</b>	<b>pag. 37</b>
<b>Capitolo V</b>	<b>Le trenette</b>	<b>pag. 47</b>



# Capitolo I

## Le pappardelle



## **PAPPARDELLE IN SALSA VERDE**

Ingredienti: dose per 6 persone  
pappardelle g 500 – spinaci freschi g 200 – ricotta  
g 100 – parmigiano grattugiato – pecorino grattugiato  
– Emmental grattugiato – gruviera grattugiato  
– aglio – latte – olio d’oliva – sale.

Lavare bene gli spinaci, lessarli velocemente e farli insaporire in olio con poco aglio, poi frullarli insieme a un po’ di latte. Versare il frullato in un tegame e farlo scaldare su fuoco basso mescolandovi la ricotta, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 di pecorino, uno di Emmental e uno di gruviera; aggiustare di sale poi trasferirvi le pappardelle cotte al dente; bagnarle con un poco della loro acqua di cottura e saltarle velocemente a fuoco vivo.

## **PAPPARDELLE ALLE ZUCCHINE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – 4 zucchine – una cipolla – 4  
uova – Parmigiano Reggiano grattugiato – olio extravergine  
– sale – pepe.

Portare a bollore l’acqua salata per cuocere le pappardelle. Rosolare le zucchine, tagliate a rondelle, con olio e cipolla tritata. A parte, nella zuppiera, sbattere le uova intere con abbondante Parmigiano Reggiano, sale e pepe. Scolare la pasta al dente, mantecarla con le uova sbattute e successivamente aggiungere le zucchine.

Commenti: lavorando non ho molto tempo, quindi quando cucino le zucchine in padella come contorno ne tengo sempre da parte un po’ per preparare questo piatto. A Nerano, in provincia di Napoli, questa ricetta si fa utilizzando un solo rosso d’uovo e aggiungendo della crema di latte.

## **PAPPARDELLE AL FORNO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – besciamella morbida g 250 –  
4 acciughe salate – olio extravergine d’oliva – sale – pepe.

Scaldare dell’olio in un padellino e sciogliervi le acciughe pulite; intanto lessare le pappardelle in abbondante acqua salata, scolarle, metterle in una pirofila unta; aggiungere alle acciughe la besciamella e del pepe. Versare il tutto sopra le pappardelle e fare gratinare per 5 minuti in forno caldo.

## **PAPPARDELLE CON FUNGHI, SPECK E PATATE**

Ingredienti: dose per 6 persone  
pappardelle g 500 – funghi misti surgelati g 300 –  
patate g 300 – speck g 100 – cipolla g 70 – aglio –  
un ciuffo di prezzemolo – concentrato di pomodoro  
– burro – dado ai funghi – brodo – vino bianco  
secco – olio extravergine – sale – pepe.

Sbucciare, tritare la cipolla e uno spicchio d’aglio e rosolarli in una larga padella con g 30 di burro e 4 cucchiaini d’olio. Lavare e sbucciare le patate, tagliarle a dadini e rosolarle nel soffritto, a fiamma vivace, per qualche minuto. Aggiungere i funghi alle patate, fare insaporire per 2-3 minuti poi bagnare con un bicchiere di vino bianco secco. Lasciare evaporare, quindi unire 2 dl di brodo in cui sarà stato sciolto un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un dado ai funghi e una spolveratina di pepe. Cuocere ancora finché i funghi e le patate saranno teneri. Intanto lessare le pappardelle al dente. Quando i funghi e le patate saranno cotti, aggiungere lo speck tagliato a listarelle e aggiustare di sale. Scolare la pasta e spadellarla per qualche minuto nel condimento; infine completare con prezzemolo tritato, un filo d’olio crudo e servire immediatamente.

### **PAPPARDELLE AL VERDE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – fave fresche, sgranate g 100 –  
piselli sgranati g 100 – 4 cipollotti freschi – 2 carciofi  
– prezzemolo – Pecorino Romano, non troppo  
stagionato – olio extravergine d’oliva – sale – pepe.

In una larga padella, fare appassire i cipollotti a  
rondelle in 4 cucchiariate d’olio extravergine d’oliva;  
aggiungere i carciofi a spicchietti, dopo 5 minuti  
le fave e dopo altri 5 minuti i piselli e il  
prezzemolo tritato, sale, pepe. Far stufare il tutto  
per circa 5 minuti, bagnando con un mestolino  
di acqua di cottura della pasta, poi scolare quest’ultima  
al dente, trasferirla nella padella del  
condimento e farla saltare, abbondantemente cosparsa  
di formaggio grattugiato.

### **PAPPARDELLE ALLE MELE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – una fetta di prosciutto cotto  
g 100 – 2 mele verdi – una cipolla – Parmigiano  
Reggiano – Cognac – panna liquida – olio extravergine  
d’oliva – sale.

Ammorbidire in una casseruola, con un po’ di  
olio, la cipolla tagliata fine; salare e quando è ben  
sfatta aggiungere il prosciutto cotto tagliato a dadini,  
le mele a cubetti, un dito di Cognac e cuocere  
per pochi minuti in modo che non si disfino.  
Condire con questo sughetto le pappardelle scolate  
al dente, saltandole in padella velocemente,  
con g 200 di panna liquida. Servire con una spolverata  
di Parmigiano Reggiano grattugiato.

### **PAPPARDELLE E PERE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – pecorino non proprio fresco  
g 100 – una pera croccante, non matura – pinoli –  
burro – peperoncino – sale.

Portare a bollore l'acqua salata e cuocervi la pasta.

Intanto scaldare 2 cucchiaini di burro in una padella e rosolarvi la pera fatta a fettine sottili perché si cuociano presto senza spappolarsi; quando saranno un po' dorate aggiungere mezzo cucchiaino di pinoli, che si tosteranno in un attimo. Spegnerle. Scolare la pasta al dente; riaccendere il fuoco sotto la padella e sbriciolarvi dentro il pecorino che appena scaldato non avrà ancora cominciato a sciogliersi, trasferirvi le pappardelle e saltarle bagnandole con un mestolino di acqua di cottura; completare con un pizzico di peperoncino e servire.

### **PAPPARDELLE AL CRUDO, RICOTTA E MENTA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – prosciutto crudo tagliato a listarelle  
g 100 – ricotta affumicata – olio extravergine  
d'oliva – menta – sale – pepe in grani.

Cuocere le pappardelle in abbondante acqua bollente salata. Far saltare il prosciutto, in padella, in 6-8 cucchiaini di olio. Insaporire con una macinata di pepe e aggiungervi la pasta scolata al dente ed eventualmente bagnarla con un mestolino della sua acqua di cottura. Condire con abbondanti scaglie di ricotta affumicata e foglioline di menta. Far saltare le pappardelle in padella poi portarle immediatamente in tavola.



### **PAPPARDELLE E PERE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – pecorino non proprio fresco  
g 100 – una pera croccante, non matura – pinoli –  
burro – peperoncino – sale.

Portare a bollore l'acqua salata e cuocervi la pasta.

Intanto scaldare 2 cucchiaini di burro in una padella e rosolarvi la pera fatta a fettine sottili perché si cuociano presto senza spappolarsi; quando saranno un po' dorate aggiungere mezzo cucchiaino di pinoli, che si tosteranno in un attimo. Spegnerne. Scolare la pasta al dente; riaccendere il fuoco sotto la padella e sbriciolarvi dentro il pecorino che appena scaldato non avrà ancora cominciato a sciogliersi, trasferirvi le pappardelle e saltarle bagnandole con un mestolino di acqua di cottura; completare con un pizzico di peperoncino e servire.

### **PAPPARDELLE AL CRUDO, RICOTTA E MENTA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – prosciutto crudo tagliato a listarelle  
g 100 – ricotta affumicata – olio extravergine  
d'oliva – menta – sale – pepe in grani.

Cuocere le pappardelle in abbondante acqua bollente salata. Far saltare il prosciutto, in padella, in 6-8 cucchiaini di olio. Insaporire con una macinata di pepe e aggiungervi la pasta scolata al dente ed eventualmente bagnarla con un mestolino della sua acqua di cottura. Condire con abbondanti scaglie di ricotta affumicata e foglioline di menta. Far saltare le pappardelle in padella poi portarle immediatamente in tavola.

## **PAPPARDELLE E FILETTI DI TRIGLIA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – 12 piccole triglie – 2 zucchine  
– 3 pomodori – 2 piccoli peperoni spagnoli (pimientos  
morrones) – una cipolla – timo – aglio –  
prezzemolo – olio extravergine – sale – pepe.

Tagliare le zucchine a julienne (un po' grossa), rosolarle a fuoco vivo per 10 minuti in due cucchiai di olio extravergine con due spicchi d'aglio, salarle quindi lasciarle riposare in un piatto inclinato per liberarle dall'eccesso d'olio. Far marinare in un cucchiaio d'olio aromatizzato con timo fresco i pomodori maturi e profumati, mondati dai semi e tagliati a filetti. Tagliare i peperoni a pezzetti e farli stufare per 20 minuti in un soffritto di olio e cipolla tritata, quindi frullarli e passarli al setaccio per ottenere una salsa. Sfilettare le triglie, friggerle brevemente in un largo tegame, con olio e aglio schiacciato, sale e pepe, quindi aggiungervi la pasta cotta al dente, la salsa di peperoni, le zucchine, i pomodori marinati ed eventualmente qualche cucchiaio di acqua della pasta. Mantecare bene, completare con abbondante prezzemolo tritato e portare subito in tavola.

## **PAPPARDELLE AL PARAGO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – circa g 500 di parago – aglio –  
prezzemolo – peperoncino – carota – sedano – cipolla  
– passata di pomodoro – olio d'oliva – sale.

In un tegame capace di contenere il pesce intero soffriggere in due cucchiai di olio una carota, una cipolla e un gambo di sedano, tutto tagliato a dadini, quindi cuocervi a fuoco lento il pesce eviscerato e squamato. Nel frattempo soffriggere in una larga padella aglio, prezzemolo e peperoncino.

Quando il pesce è cotto (circa 15-20 minuti) toglierlo dal tegame, diliscarlo e passare la polpa al setaccio facendolo cadere direttamente nella padella con il soffritto di aglio, prezzemolo e peperoncino. Far insaporire per circa 5 minuti poi aggiungere la passata di pomodoro (ne basta poca, giusto per dare un po' di colore) e far cuocere per altri 10 minuti. Cuocere al dente le pappardelle, scolarle, quindi farle saltare brevemente nella salsa di pesce.

Commenti: invece del parago, si può utilizzare il fragolino oppure altro pesce di proprio gusto. Se si desidera un sapore di mare più deciso, eliminare totalmente la salsa di pomodoro, avendo l'accortezza, però, di allungare un pochino la salsa di pesce con dell'acqua di cottura della pasta.

## **PAPPARDELLE ALLA CREMA DI STOCCAFISSO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
pappardelle g 250 – stoccafisso g 800 – 4 spicchi  
d'aglio – prezzemolo – farina – latte – olio extravergine  
d'oliva – sale – pepe.

Mettere lo stoccafisso a bagno in acqua fredda per 3-4 giorni cambiando l'acqua ogni 4-5 ore. Trascorso questo periodo, togliere la pelle al pesce e lessarlo in poca acqua salata finché non diventa tenero (provare con una forchetta); lasciarlo intiepidire e pulirlo, conservando l'acqua di cottura dopo averla filtrata con un colino. Mettere pertanto lo stoccafisso a pezzetti nel bicchiere del mixer, azionare poi aggiungere lentamente g 250 di olio extravergine d'oliva in modo che sia assorbito dal pesce, amalgamarvi a questo punto 3 spicchi d'aglio e il prezzemolo tritati finemente; aggiustare di sale e pepe quindi omogeneizzare il tutto con un bicchiere di latte. Alla fine dovrà risultare una morbida crema. Mettere in una padella 4 cucchiataie d'olio d'oliva e, appena caldo, aggiungere uno spicchio d'aglio in camicia, 2 cucchiari di farina che deve tostare leggermente (non deve colorire), e la crema di stoccafisso (circa 2 cucchiataie per persona); mescolare per qualche minuto, amalgamando bene poi versare qualche mestolo dell'acqua di cottura dello stoccafisso, far sobbollire per qualche minuto e aggiustare di sale e pepe. Scolare le pappardelle cotte al dente in abbondante acqua salata, versarle in una zuppiera, condirle con la crema e portarle subito in tavola.

## **PAPPARDELLE AL RAGÙ DI PESCE**

Ingredienti: dose per 6 persone  
pappardelle g 500 – pomodorini ciliegia g 200 –  
olive verdi e nere snocciolate g 150 – pesce spada  
a dadini g 200 – 4 filetti di acciuga sott'olio – uno  
spicchio di aglio – un mazzetto di prezzemolo –  
peperoncino – olio d'oliva – sale.

Saltare in padella i dadini di pesce con due cucchiaini di olio e l'aglio; scolarli quando sono dorati, salarli e lasciarli da parte. Versare nella stessa padella altri due cucchiaini di olio d'oliva, quindi stemperare le acciughe; aggiungere i pomodori spaccati a metà e le olive; fare insaporire per 2-3 minuti; bagnare con un mestolo di acqua e lasciare sobbollire per 10 minuti. Regolare di sale, rimettere in padella il pesce e insaporire con il prezzemolo tritato e un bel pizzico di peperoncino in polvere. Intanto cuocere la pasta, scolarla, lasciandola acquosa e farla saltare in padella per un minuto a fuoco vivo; completare con un filo di olio d'oliva crudo e servire subito.

## **PAPPARDELLE CON SUGO DI CONIGLIO**

Ingredienti: dose per 6 persone  
pappardelle g 500 – coniglio disossato, tagliato a  
pezzetti (spezzatino), circa kg 1 – aglio – timo e  
rosmarino – farina – dado – olive nere – grana –  
burro – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.

Rosolare il coniglio, passato nella farina, in olio abbondante con alcuni spicchi di aglio, il timo e il rosmarino tritati. Farlo colorire, bagnarlo con un terzo di bicchiere di vino bianco, far evaporare, salare e pepare. Aggiungere un mestolo di acqua calda e un dado, incoperchiare e portare a cottura mescolando di tanto in tanto perché non si attacchi. A fine cottura aggiungere una manciata di olive. Cuocere le pappardelle in abbondante acqua salata, scolarle e condirle con il coniglio e il sugo, burro e grana grattugiato.

## **PAPPARDELLE ALLA FALSA CARBONARA**

Ingredienti: dose per 4 persone

pappardelle g 250 – ricotta g 200 – pancetta affumicata g 100 – 2 peperoni gialli – una cipolla – rosmarino – timo – maggiorana – parmigiano grattugiato – olio d'oliva – sale – pepe in grani.

Imbiondire una piccola cipolla tritata in una padella con un po' d'olio d'oliva; unire i peperoni gialli tagliati a listelle e portare a cottura (eventualmente aggiungere un po' di acqua se asciugano troppo). Passare i peperoni (tenerne qualcuno da parte per la decorazione del piatto) al mulinetto (disco medio). Aggiungere la ricotta, 2 cucchiaini di parmigiano, un po' di sale e mescolare bene, in modo che non rimangano grumi. Nel frattempo far cuocere le pappardelle, che dovranno essere al dente. In una padella rosolare in un po' d'olio d'oliva la pancetta affumicata, tagliata a dadini. Scolare le pappardelle, versarle nella padella con la pancetta e aggiungere la salsa di peperoni ed eventualmente qualche cucchiaio di acqua della pasta. Rimestare velocemente sul fuoco, aggiungendo ancora un po' di parmigiano, del pepe macinato al momento e un trito fine di rosmarino, timo, maggiorana.

Decorare con i filetti di peperone tenuti da parte e servire.

## **PAPPARDELLE ALL'AGNELLO (HOMMAGE A L'AGNEAU)**

Ingredienti: dose per 4 persone

pappardelle g 250 – mezzo cosciotto d'agnello – una cipolla rossa di Tropea – aglio – timo – bacche di ginepro – 3 prugne secche – vino Aglianico del Vulture – olio extravergine d'oliva – sale – pepe.

Disossare il cosciotto di agnello, tritare grossolanamente a coltello metà della polpa e conservare il resto per un'altra preparazione. Frantumare le ossa e tostarle in forno, poi metterle in un pentolino coperte di acqua e farle bollire per circa mezz'ora scoperte (il liquido si deve ridurre a circa un terzo del volume iniziale e va raccolto, scolando bene le ossa, mediante un setaccio o un colino: in questo modo si otterrà un fondo bruno di agnello che servirà a insaporire il sugo). Tritare la cipolla, uno spicchio d'aglio e farli “sudare” molto dolcemente in una larga padella con un filo d'olio; aggiungere la polpa di agnello tritata e far rosolare a fuoco vivo. Sfumare con mezzo bicchiere di vino, aggiungere sale, pepe, un rametto di timo e quattro bacche di ginepro. Passati 5 minuti circa, buttare la pasta. Dopo altri 5 minuti circa aggiungere al sugo di agnello il fondo bruno, ancora un rametto di timo e le prugne secche tagliate a pezzettini. Scolare la pasta, ritirandola un paio di minuti prima del tempo suggerito sulla confezione e passarla in padella per farla saltare a fuoco vivace insieme al condimento. Servire fumante.

## **PAPPARDELLE AL MAIALE**

Ingredienti: dose per 6 persone

pappardelle g 500 – maiale g 200 – vitello g 200 mortadella g 150 – 2 nodini di salsiccia – conserva di pomodoro – parmigiano grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale.

Passare le carni e la mortadella una volta sola nel tritacarne. Mettere un filo di olio in un tegame e farvi rosolare il macinato e la salsiccia sbriciolata, fino a quando tutta la carne sarà “impallidita”. Aggiungere g 200 di conserva di pomodoro, sale e un dito di acqua (o latte). Fare andare il ragù a fuoco bassissimo per due ore. Condire le pappardelle cotte al dente e spolverizzarle di parmigiano grattugiato.

## **PAPPARDELLE AL CINGHIALE**

Ingredienti per 6 persone

pappardelle g 500 – polpa di cinghiale a bocconcini g 500 – sedano – carota – cipolla – aglio – bacche di ginepro – salvia – rosmarino – timo – vino rosso robusto – passata di pomodoro – olio extravergine – sale – pepe in grani.

Marinare per una notte la polpa di cinghiale nel vino rosso, aggiungendo tutti gli odori (sedano, carota, cipolla, aglio), bacche di ginepro e grani di pepe. Sgocciolare dalla marinatura e far andare in pentola, senza condimenti, scolando man mano l'acqua che si forma. Preparare un battutino con gli odori, salvia, timo e rosmarino, quindi soffriggere il tutto con un po' d'olio, poi rosolarvi la polpa di cinghiale che ha fatto l'acqua; sfumare con vino rosso, aggiungere qualche cucchiaia di passata di pomodoro, salare e far cuocere lentamente allungando con acqua fino a che la carne non sarà morbida. Con questo sugo condire le pappardelle cotte al dente.

## **CASSOEULA DI PAPPARDELLE**

Ingredienti: dose per 6 persone  
pappardelle g 500 – lonza di maiale g 300 – salsiccia  
g 300 – una cipolla – mezza verza – mezza  
scatola di pelati – parmigiano grattugiato – vino  
bianco secco – olio extravergine d’oliva – sale.

Soffriggere una cipolla in un po’ di olio; tagliare a pezzetti abbastanza piccoli la lonza di maiale e la salsiccia (oppure salamini per la “verzata”). Rosolare bene la carne, aggiungere quindi la verza ridotta a strisce e quando tutto è ben soffritto, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco secco e infine unire i pelati; salare e lasciare cuocere lentamente fino a che il sugo risulterà cremoso.  
Condire la pasta cotta al dente e servirla immediatamente, con una generosa grattugiata di parmigiano e un filo di olio crudo.



# Capitolo II

## Le tagliatelle e i nidi



## **NIDI ALLE ZUCCHINE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 250 – piccole zucchine col fiore  
(circa una dozzina), g 250 – aglio – basilico – burro  
– latte – olio extravergine – sale – pepe bianco.

Staccare i fiori dalle zucchine. Tagliare a julienne finissima il verde di una o due zucchine e ridurre il resto delle zucchine in dadolata fine. Far sciogliere in una larga padella una noce di burro, aggiungere un filo d'olio e farvi cuocere le zucchine a dadini insieme a due spicchi di aglio pelati, aggiustando di sale. Nel frattempo lavare i fiori e tagliarli a listarelle. Una volta cotta, ritirare la dadolata e l'aglio scolandoli bene, così da lasciare il fondo nella padella. Rimettere la padella sul fuoco con la julienne di zucchine e i fiori a listarelle, aggiustando di sale.

Buttare la pasta. Frullare col minipimer la dadolata, aggiungendo soltanto pochissimo latte (il minimo necessario per ottenere una densa crema) ed eventualmente alcune foglie di basilico e/o menta. Ritirare la julienne e le listelle di fiori, quindi tenerle da parte in un piatto. Mettere la crema di zucchine nella stessa padella, stemperarla con un paio di cucchiaini di acqua di cottura e scolare le tagliatelle. Far saltare le tagliatelle nella padella con la crema e poi impiattare. Guarnire con la julienne di zucchine, le listelle di fiori e un'idea di pepe bianco.

## **NIDI D'ANGELO AI FIORI DI ZUCCA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – 2 mazzetti di fiori di zucca – un porro – pistilli di zafferano – zafferano in polvere – brodo vegetale – parmigiano grattugiato  
– burro – olio d'oliva – sale – pepe.

Portare a bollore l'acqua per cuocere la pasta. Mondare i fiori di zucca e tagliarli a listarelle. Scaldare poi olio d'oliva e burro in cui far appassire il porro tagliato finemente. Appena prende colore unire un mestolo di brodo con un pizzico di zafferano in polvere. Far sobbollire per pochi minuti poi aggiungere i fiori di zucca, sale, pepe, cuocere per 2 minuti, poi trasferire nel sugo i nidi, scolati al dente; eventualmente bagnarli con un mestolino della loro acqua di cottura e saltarli velocemente, completando con un pizzico di pistilli di zafferano. Servirli con abbondante parmigiano grattugiato.

## **TAGLIATELLE ALLA CIPOLLA**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 350 – 2 grosse cipolle bianche, circa g 350 – farina –  
parmigiano grattugiato – latte – olio extravergine d'oliva –  
sale – pepe in grani.

Affettare a rondelle sottilissime le cipolle bianche, farle stufare lentamente in padella con un filo di olio extravergine e un mestolino di acqua per 40 minuti buoni, fino a quando le cipolle, cioè, saranno sfatte. Spolverizzarle con un cucchiaino di farina e stemperare con un po' di latte, fino a ottenere una specie di besciamella piuttosto liquida, perché altrimenti fa asciugare la pasta. Correggere di sale e macinare il pepe, poi cuocere le tagliatelle al dente e saltarle nel condimento. Servire immediatamente con una spolverata di parmigiano grattugiato.

## **TAGLIATELLE CON ASPARAGI E POMODORI SECCHI**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 350 – asparagi lessi g 300 –  
uno scalogno – un mazzetto di rucola – un peperoncino  
– 12 pomodorini secchi – parmigiano a  
scaglie – olio extravergine – sale – pepe.

Soffriggere lo scalogno nell'olio con il peperoncino.

Unire i pomodorini secchi, gli asparagi a tocchetti,  
sale, pepe e far insaporire qualche minuto.

Unire la rucola tritata e la pasta cotta al dente;  
aggiungere un mestolino della sua acqua di cottura,  
saltarla a fuoco vivo e finire con le scaglie di  
parmigiano. Servire subito.

## **TAGLIATELLE AGLI ASPARAGI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – asparagi g 400 – una  
cipollina – 2 pomodori – parmigiano grattugiato – olio  
extravergine d’oliva – sale.

Pulire e tagliare a rondelle gli asparagi, lasciando le punte intiere; metterli in una padella e aggiungere la cipollina fresca, i pomodori maturi, olio, sale e iniziare a cuocere. Nel frattempo, mettere a bollire l’acqua per la pasta. Dopo circa 20 minuti il sughetto è pronto. Trasferirvi le tagliatelle al dente, saltarle e versarle nei piatti. Servire con parmigiano grattugiato.

## **TAGLIATELLE ALLE ERBE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – trito aromatico fresco  
(prezzemolo, timo, origano, rosmarino, basilico) –  
4 pomodori maturi – parmigiano grattugiato – burro  
– olio extravergine – sale – pepe in grani.

Mettere a bollire l’acqua in una grande pentola. Nel frattempo riscaldare circa g 80 d’olio in una padella larga e porre su fiamma abbastanza vivace. Aggiungere le erbe tritate (circa un cucchiaino per ogni tipo di erba), i pomodori pelati, privati dei semi, ridotti a dadini, sale, pepe e lasciare cuocere per un minuto circa. Salare l’acqua, buttarvi le tagliatelle e scolarle al dente. Versare nella padella la pasta, g 40 di burro ammorbidito e 2 cucchiainate di formaggio grattugiato. Mescolare bene assieme alle erbe. Trasferire la preparazione in un piatto di portata caldo e guarnire con un pizzico di prezzemolo. Servire subito, portando in tavola una ciotolina di parmigiano grattugiato.

### **NIDI ALLE MELANZANE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 200 – 4 peperoni gialli – 4 piccole  
melanzane – salsa di pomodoro al basilico  
fatta in casa – aglio – sale – prezzemolo – olio extravergine  
d'oliva – sale.

Lavare i peperoni, tagliarli dalla parte del gambo,  
togliere l'interno, metterli in forno a testa in giù a  
fuoco moderato per 30 minuti affinché si possano  
spellare. Intanto preparare le melanzane al funghetto:  
in una casseruola mettere un filo di olio,  
aglio schiacciato, prezzemolo tritato, quindi le  
melanzane a dadini (dopo averle lasciate sotto sale).  
Farle saltare in modo che rimangano intere,  
aggiungere 2 bicchieri di salsa di pomodoro e finire  
di cuocere. Lessare i nidi, condirli con le melanzane,  
raccoglierli a gomito e riempire i peperoni,  
dopo averli spellati e salati.

### **NIDI AI PEPERONI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – 2 peperoni colorati, arrostiti  
– una scatoletta di tonno g 180 – un uovo sodo  
– basilico – olio extravergine – sale.

Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocervi  
i nidi. Frullare i peperoni, arrostiti e pelati,  
con il tonno sgocciolato, g 60 d'olio, l'uovo sodo,  
un pizzico di sale e un mestolo d'acqua di cottura.  
Condire i nidi scolati al dente e guarnirli con  
qualche fogliolina di basilico. Servire subito.

## **TAGLIATELLE DI MARE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – 16 gamberi – 16 scampi –  
16 seppioline – una retina di vongole veraci –  
aglio – conserva di pomodoro – prezzemolo – peperoncino  
– pecorino grattugiato – vino bianco dolce – olio extravergine d’oliva – sale.

Mettere in una padella i gamberi, gli scampi e le seppioline (pulite e tagliate) con tre cucchiaini di olio, l’aglio e far cuocere a fuoco vivace 5 minuti circa, mescolando. Aggiungere un bicchiere di vino bianco dolce e cuocere il sugo coperto per altri 5 minuti. Unire poi 4 o 5 cucchiaini di conserva, un pizzico di peperoncino, sale e lasciare mantecare il tutto altri 5 minuti e per ultimo mettere le vongole già spurgate e sgusciate; trasferire nel sugo le tagliatelle, lessate al dente in abbondante acqua bollente salata e farle saltare in padella a fuoco vivo per 3 minuti. Servire con l’aggiunta di una abbondante manciata di prezzemolo tritato e una spolveratina di pecorino.

## **NIDI CON GLI SCAMPI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – funghi champignon  
g 200 – 8 scampi – 2 scalogni – circa un litro di  
fumetto di pesce – prezzemolo – olio extravergine  
d’oliva – sale – pepe.

Far soffriggere lentamente gli scalogni tritati in un cucchiaino d’olio per pochi minuti, poi accomodarvi i nidi di tagliatelle e coprirli di fumetto di pesce; aggiungere i funghi affettati finemente, 4 scampi interi (serviranno per decorare il piatto), sale, pepe. Cuocere a fuoco moderato per 5 minuti, il tempo in cui si sarà assorbito tutto il brodo e si saranno cotti alla perfezione i nidi. Nell’ultimo minuto unire gli scampi rimasti (solamente le code sgusciate a crudo, tagliate a pezzetti) ed eventualmente ancora un po’ di fumetto, se la pasta tendesse ad attaccare. Terminare con una bella spolverata di prezzemolo tritato finissimo e servire immediatamente.

## **NIDI AL TONNO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – 2 scalogni – aglio – una scatola di tonno sott'olio da g 180 – capperi sotto sale – origano – una scatola di pelati – 2 bustine di nero di seppia – peperoncino piccante – origano secco – vino bianco secco – olio extravergine – sale.

Soffriggere uno scalogno in 2 cucchiai di olio extravergine, aggiungere le bustine di nero di seppia, mezzo bicchiere di vino bianco e cuocere per qualche minuto. In un'altra pentola soffriggere il restante scalogno, uno spicchio d'aglio e una manciata di capperi dissalati, tritati e un poco di peperoncino. Aggiungere i pomodori e cuocere a fuoco alto per pochi minuti, con abbondante origano. Correggere di sale e spegnere. Appena la pasta sarà cotta, saltarla nel sughetto nero, poi distribuirla nei piatti e completarla con il sugo di pomodoro e il tonno sbriciolato.

## **NIDI CON LA GRANZEOLA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nidi di tagliatelle g 350 – 1 granseola di circa kg 2 (se fresca) oppure g 300 di polpa congelata – una cipolla media – aglio – prezzemolo – vino bianco secco – olio extravergine – sale – pepe in grani.

Buttare la granseola fresca nell'acqua bollente salata e cuocerla per circa 45 minuti, lasciarla raffreddare nella sua acqua, estrarre la polpa dalla carcassa e dalle chele (aiutarsi con l'apposito attrezzo oppure con uno spiedino lungo e sottile). Soffriggere per circa 30 minuti in 5 cucchiai d'olio la cipolla tritata e uno spicchio d'aglio in camicia, che sarà tolto a fine cottura, aggiungendo di tanto in tanto l'acqua di cottura del crostaceo, filtrata (circa un bicchiere in tutto). Trascorso questo tempo, aggiungere la polpa della granseola, il prezzemolo tritato e aggiustare di sale e pepe; rosolare a fiamma alta, bagnando con un bicchiere di vino bianco caldo da far evaporare. Cuocere per altri 15 minuti, bagnando se necessario, con acqua calda, quindi, unire i nidi di tagliatelle precedentemente cotti in abbondante acqua salata bollente, aggiungere del pepe nero macinato al momento e amalgamarlo al tutto.

## **NIDI AL PROSCIUTTO DI PRAGA**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 250 – piselli finissimi freschi, oppure in scatola o surgelati, g 100 – prosciutto di Praga tagliato spesso g 100 – burro g 60 – curry – uno scalogno – noce moscata – semi di girasole – parmigiano grattugiato – 1,5 dl di “panna vegetale” – brodo vegetale – sale – pepe.

Tritare molto finemente lo scalogno. Tagliare il prosciutto a listarelle. In una padella fare stufare a fiamma dolce lo scalogno con 50 g di burro e qualche cucchiaino di brodo. Dopo 5-6 minuti aggiungere i piselli e fare insaporire per 10 minuti aggiungendo brodo se necessario (il composto deve essere morbido, ma non eccessivamente brodoso).

Aggiustare di sale, pepare. Spegnerne il fuoco e tenere da parte. Intanto far sciogliere in un padellino il burro rimasto e, appena è spumeggiante, aggiungere il prosciutto, condirlo con una grattugiata di noce moscata e lasciarlo insaporire 2-3 minuti. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata. Nel frattempo riaccendere il fuoco sotto i piselli, aggiungervi la panna vegetale e un cucchiaino scarso di curry, mescolare per amalgamare il tutto. Scolare le tagliatelle al dente (tenere da parte un po' dell'acqua di cottura che servirà se il condimento dovesse asciugare troppo), versare la pasta nella padella con i piselli, unire il prosciutto di Praga e un pizzico di semi di girasole.

Fare saltare velocemente a fiamma moderata e aggiungere, se necessario, un po' dell'acqua di cottura della pasta. Cospargere di parmigiano grattugiato e dare ancora una spolverata di pepe bianco.

Servire immediatamente.



## **TAGLIATELLE ALLO SPECK E TREVIGIANA**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 250 – speck g 100 – 3 cespi di radicchio rosso di Treviso – una cipolla – un dado – parmigiano grattugiato – olio d’oliva – sale.

Affettare sottilmente la cipolla e farla soffriggere con appena un goccio d’olio d’oliva e un pizzico di sale. Lavare e tagliare a strisce il radicchio; ridurre a listerelle lo speck. Aggiungere il radicchio alla cipolla del soffritto e cuocerlo con un goccio d’acqua e un po’ di dado. Soffriggere lo speck, invece, a parte. Lessare le tagliatelle al dente, unirle al radicchio, completare con lo speck, il formaggio grattugiato e saltarle in padella, eventualmente bagnando il tutto con un mestolino dell’acqua di cottura della pasta.

## **NIDI CON L’AGNELLO**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 350 – cosciotto d’agnello (polpa) g 350 – rosmarino – alloro – bacche di ginepro – verdure miste (zucchine, peperone) g 150 – pomodoro g 100 – peperoncino secco – vino bianco secco – olio d’oliva – sale.

Arrostire in padella l’agnello con un filo d’olio, sale, un trito di rosmarino e alloro, alcune bacche di ginepro, sfumando con un dito di vino e portando la carne a cottura con poca acqua aggiunta al bisogno, quindi tagliarla a cubetti non troppo piccoli. In un padella grande abbastanza per contenere anche la pasta, soffriggere le verdure a dadini, con poco olio, aggiungere l’intingolo d’agnello, il pomodoro pelato, tritato grossolanamente, la pasta cotta al dente e saltarla velocemente per mantecarla. Completare con peperoncino secco acinato e servire subito.

## **NIDI E FAGIOLI**

Ingredienti: dose per 4 persone nidi di tagliatelle g 250 – 2 scatole di fagioli borlotti – una patata – una carota – un pomodoro – cipolla – aglio – dado da brodo – olio extravergine – sale.

Nella pentola a pressione, rosolare con l’olio le verdure a tocchetti (patata, carota, pomodoro, cipolla e aglio). Aggiungere poi i fagioli (conservarne una cucchiata), il dado e circa tre quarti di litro d’acqua. Chiudere la pentola e cuocere per circa 15 minuti dal fischio. Terminata la cottura, passare il tutto al passaverdura, quindi aggiungere i fagioli tenuti a parte, portare di nuovo sul fuoco e, al bollire, correggere di sale e cuocervi inidi. Al termine, la minestra di fagioli deve risultare piuttosto cremosa.

### **TAGLIATELLE ALLE ROSE ROSA**

Ingredienti: dose per 4 persone

nidi di tagliatelle g 350 – panna da cucina g 200 – prosciutto cotto in una sola fetta g 150 – burro g 70 – petali di rose rosa non trattate – sale.

Sciogliere il burro in una padella, aggiungere il prosciutto tritato grossolanamente e farlo insaporire. Unire la panna, i petali di rosa tagliati a julienne (tranne alcuni, i più belli che serviranno per decorare) e le tagliatelle cotte al dente; bagnarle con un mestolino della loro acqua di cottura, facendole mantecare in questo prezioso sugo. Decorare il piatto con i petali di rosa tenuti da parte.

### **TORTA DI TAGLIATELLE**

Ingredienti: dose per 8 persone

nidi di tagliatelle g 500 – cioccolato g 250 – nocciole g 200 – amaretti g 150 – zucchero di canna g 150 – uvetta g 150 – cocco in polvere (disidratato) g 150 – burro g 100 – 4 uova – burro e farina per lo stampo – sale.

Lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata. Nel frattempo sbattere le uova intere con lo zucchero di canna; tagliuzzare grossolanamente il cioccolato; mettere a bagno l'uvetta; sciogliere a bagnomaria il burro; ridurre in polvere le nocciole e gli amaretti. Dopo aver scolato la pasta al dente, amalgamarla bene con tutti gli ingredienti preparati, aggiungendo anche il cocco in polvere. Versare il composto in uno stampo a cerniera (diametro 28 cm), imburrato e infarinato, livellandolo un poco, quindi cuocere per 50 minuti a 200°, nel forno ventilato.

### **NIDI ALLO ZABAIONE SALATO**

Ingredienti: dose per 4 persone nidi di di tagliatelle g 350 – burro g 100 – 4 tuorli – 2 cucchiaini di farina – 2 cucchiaini di dado granulare – un terzo di litro di vino – dragoncello – pepe bianco – sale.

Mentre si porta a bollire l'acqua salata, per la pasta, battere i tuorli con la farina e il dado, aggiungere il burro fuso e poi il vino precedentemente ridotto a metà; far addensare sul fuoco, quindi unire il dragoncello tritato, sale e pepe.  
Lessare i nidi di tagliatelle, scolarli al dente e condirli con lo zabaione caldo.

## **TORTA SPEZIATA ALLE TAGLIATELLE**

Ingredienti: dose per 4 persone

Frolla: farina g 150 – burro g 65 – lievito in polvere  
– un uovo – una bustina di zucchero vanigliato.

Ripieno: 4-6 nidi di tagliatelle – zucchero – 3 uova  
– spezie in polvere (cannella, pimento, chiodi di  
garofano, noce moscata, anice, anice stellato, cardamomo,  
macis) – pistacchi verdi sbucciati – panna fresca.

Con gli ingredienti indicati e una puntina di lievito in polvere preparare la pasta frolla e tenerla in frigorifero. Nel frattempo cuocere in abbondante acqua addolcita con un cucchiaino di zucchero i nidi di tagliatelle. Mentre la pasta cuoce, mescolare in una ciotola g 200 di panna fresca con le uova, 3 cucchiaini di zucchero e un pizzico di spezie miste. Scolare bene la pasta, lasciandola un po' indietro di cottura. Foderare uno stampo basso (per crostate) di cm 20 di diametro con la pasta frolla e distribuirvi le tagliatelle in modo uniforme, procedendo velocemente affinché il calore della pasta non ammorbidisca troppo la frolla. Colarvi sopra la miscela di panna, zucchero, uova e spezie, cospargere con una manciata di pistacchi verdi sbucciati e infornare a 200° per circa mezz'ora, provando la cottura con lo stecchino

# Capitolo III

## I nastrini



### **NASTRINI AI FIORI DI ZUCCA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – pomodorini ciliegia g 150 – 12 zucchine – 12 fiori di zucca –  
basilico – parmigiano grattugiato – olio extravergine d'oliva –  
sale pepe in grani.

Cuocere in olio extravergine d'oliva i pomodorini ciliegia maturi, tagliati a metà (eventualmente aggiungere anche un po' di passata a pezzettoni), le piccole zucchine tagliate a dadini e i fiori di zucca ridotti a listerelle, privati del pistillo amaro. Salare e, a fine cottura, aggiungere alla preparazione qualche fogliolina di basilico fresco. Scolare la pasta al dente, quindi versarla nel sughetto, bagnarla con un poco della sua acqua di cottura e saltarla in padella con aggiunta di parmigiano e pepe macinato. Servirla subito.

### **NASTRINI FANTASIA**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – 15 noci – pinoli – 2 pomodori maturi – un mazzetto di rucola – Parmigiano Reggiano grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale.

Spellare i gherigli di noce e pestarli nel mortaio insieme a una manciata di pinoli, alla rucola e ai pomodori tagliati a pezzetti fino a ottenere una crema. Salare e aggiungere circa g 80 di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Cuocere i nastri, scolarli, tenendo da parte un po' d'acqua di cottura per stemperare la crema, quindi condirli, amalgamando bene il tutto e aggiungere del Parmigiano Reggiano grattugiato.

### **NASTRINI E RADICCHIO**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – radicchio verde tagliato fine g 100 – uno scalogno – una piccola provola affumicata – burro – vino bianco secco – sale.

Sciogliere una grossa noce di burro in un pentolino, aggiungere lo scalogno tagliato a julienne. Quando sarà imbiondito unire il radicchio e lasciar morire a fuoco basso, poi versare un dito di vino bianco, salare e far cuocere adagio, senza asciugare troppo. Tagliare la provola a dadini. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla e trasferirla nella padella con il radicchio, bagnarla eventualmente con un mestolino della sua acqua di cottura e aggiungere in ultimo la provola. Servire caldo.

### **NASTRINI CON GLI STRIGOLI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – passata di pomodoro g 250 – prosciutto  
crudo, a dadini, g 80 – una piccola cipolla  
– un mazzetto di strigoli – olio extravergine – sale.

Soffriggere la cipolla tritata in un po' d'olio e rosolarvi i dadini di prosciutto per pochi secondi, quindi aggiungere la passata di pomodoro e farla cuocere lentamente per 15-20 minuti. Per ultimo mettere le foglie sminuzzate degli strigoli ben lavati (solo alla fine perché altrimenti, se troppo cotti, perdono il loro caratteristico sapore amarognolo), un pizzico di sale e i nastri cotti al dente; saltare la pasta nel sugo e servirla.

### **NASTRINI CON POMODORINI, PANCETTA E GRANA**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – perini maturi g 200 – pancetta  
g 100 – uno scalogno – basilico – Grana Padano –  
olio extravergine – sale – pepe.

In una capiente pentola in alluminio con due manici, mettere un po' d'olio e lo scalogno a soffriggere. Nel frattempo pelare i pomodori perini, dopo averli immersi per qualche secondo nell'acqua bollente e tagliarli a dadini. Quando lo scalogno sarà leggermente imbiondito, aggiungere la pancetta a dadini e lasciare rosolare, quindi unire i pomodori, sale e pepe e lasciare soffriggere a fuoco basso.

Intanto mettere una pentola al fuoco con l'acqua dove cuocere la pasta. Appena l'acqua bollirà, buttare i nastri e cuocerli. Quando la pasta sarà al dente, scolarla con il ragno e metterla nella casseruola del sugo; girarla per farla insaporire, completando con foglie di basilico e Grana Padano in scaglie.

### **NASTRINI CON MELANZANE E GORGONZOLA**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – una spessa fetta di pancetta g 100 –  
Gorgonzola g 80 – 2 grosse melanzane viola chiaro – aglio – prezzemolo – olio  
extravergine – sale pepe nero in grani.

Tagliare a dadini le melanzane, senza metterle sotto sale. Lasciarle sfrigolare in padella per un quarto d'ora circa insieme a qualche cucchiaino di olio e un paio di spicchi di aglio. In un'altra padella soffriggere la pancetta a dadini, piano piano, a fuoco dolce, perché fa presto a perdere la sua dolcezza. Aggiungere le melanzane rosolate, un pizzico di sale, i nastri cotti al dente, qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, mescolare e ricoprire il tutto con dadini di Gorgonzola, una spolverata di pepe nero, un pizzico di prezzemolo tritato e servire.

### **NASTRINI AL GORGONZOLA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – Gorgonzola g 200 – gherigli di  
noci – rucola – sale.

Lessare la pasta in acqua bollente salata. Intanto, nella terrina dove poi si verserà la pasta, lavorare con la forchetta il Gorgonzola per ammorbidirlo.

Aggiungere anche qualche gheriglio di noce spezzettato e un mestolo di acqua della pasta; scolare i nastri al dente, versarli sul Gorgonzola e aggiungere qualche foglia di rucola tritata. Mescolare bene e servire.

### **NASTRINI, ZUCCHINE E CAROTE**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – carote g 100 – zucchine g 100 ricotta g 100 – erbe aromatiche miste – olio extravergine –  
sale – pepe in grani.

Portare a bollore abbondante acqua salata per cuocere la pasta. Tagliare zucchine e carote a piccoli pezzi; soffriggere 2 cucchiaini di olio con le erbe aromatiche, unire le zucchine, le carote e stufarle lentamente con un pizzico di sale. A parte, fate sciogliere la ricotta con un po' di acqua calda della pasta, aggiungervi i nastri cotti al dente, le carote e le zucchine stufate, mescolare e insaporire con pepe macinato.

### **NASTRINI AI PEPERONI ROSSI**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – una manciata di funghi secchi – 1 peperone rosso di media grandezza – 2 spicchi d'aglio – prezzemolo – granulare vegetale – latte – panna liquida – Brandy – olio extravergine – sale – pepe.  
Ammollare i funghi in due bicchieri di latte per circa un'ora. Scolarli e strizzarli per bene, soffriggerli in un tegame con due cucchiaini d'olio extravergine e uno spicchio d'aglio in camicia (da togliere a fine cottura). Salare, pepare e aggiungere un cucchiaino di granulare vegetale, precedentemente stemperato in due cucchiaini d'acqua. Far evaporare. Fatto ciò, versare un bicchierino di Brandy precedentemente riscaldato e fiammeggiare.

A cottura ultimata, mettere il trito di prezzemolo. Pulire, lavare e tagliare grossolanamente a dadi il peperone rosso, quindi farlo soffriggere a fuoco vivo in un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, aggiustare di sale e pepe. Lasciare raffreddare i due ingredienti (funghi e peperone), metterli nel mixer, aggiungendo un bicchiere di panna liquida e frullare il tutto. Si deve ottenere una salsina con la consistenza di una crema. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla (conservando alcuni cucchiaini d'acqua di cottura) e farla saltare in padella insieme alla salsina. Nel caso in cui il tutto risultasse troppo denso, incorporare l'acqua di cottura.

## **NASTRINI CON STRACCHINO E RADICCHIO ROSSO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – stracchino g 200 – una cipolla rossa (piccola) – 2 cespi di  
radicchio trevisano – olio d'oliva – sale.

Portare a bollore l'acqua salata e cuocervi la pasta. Cuocere intanto la cipolla tritata in poco olio, aggiungere il radicchio tagliato finemente e lasciarlo stufare per pochi minuti. Appena la pasta è pronta per essere scolata, aggiungere al sugo di radicchio lo stracchino, farlo fondere un poco, poi unire la pasta e saltarla fino a che lo stracchino non sarà completamente sciolto.  
Servire caldo.

## **NASTRINI ALLA SALSICCIA CON RUCOLA E POMODORO**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – salsiccia fresca g 200 – 4  
pomodori – un mazzetto di rucola – peperoncino – scalogno  
– olio extravergine – sale.

Mentre l'acqua bolle, rosolare in poco olio lo scalogno tritato finemente, unire la salsiccia sbriciolata, un pizzico di peperoncino, saltare tutto per pochi minuti e infine aggiungere una dadolata di pomodori maturi. Spegner il fuoco, aggiustare di sale e condire la pasta al dente, completando con la rucola tagliata.

## **NASTRINI AL BRANDY E PROSCIUTTO**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – un pezzetto di prosciutto cotto g 100 – uno scalogno – panna liquida – Brandy – olio extravergine  
– sale – pepe.

Portare a bollore l'acqua per la pasta. Intanto, affettare lo scalogno e metterlo in una padella con un po' di olio; appena è appassito, aggiungere il prosciutto a dadini e rosolarlo a fuoco dolce. Sfumare con un dito di Brandy e continuare la cottura mentre l'acqua bolle. Buttare i nastri, quindi scolarli al dente, unirli al prosciutto cotto e saltarli con l'aggiunta di un po' di panna (circa g 50) ed eventualmente qualche cucchiaino di acqua della pasta, sale e pepe.  
Portare subito in tavola.



### **NASTRINI AL MASCARPONE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – mascarpone g 150 – 2 tuorli d'uovo  
– noce moscata – grana lodigiano – sale.

Portare a bollore l'acqua salata per cuocere la pasta. Amalgamare in una ciotola il mascarpone con i tuorli d'uovo, mescolando bene e aggiungendo una buona grattugiata di noce moscata e un poco di sale, per ottenere una crema omogenea. Appena la pasta sarà cotta, mescolarla alla crema di mascarpone, eventualmente bagnarla con un mestolino della sua acqua di cottura e completarla con una abbondante spolverata di grana lodigiano (oppure padano). La pasta va servita in piatti caldissimi.

### **NASTRINI MARINI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – 2 fette grandi di salmone fresco g 400 – gamberetti g 400 – succo e buccia di un grosso limone (biologico) – mezzo vasetto di uova di lompo – olio extravergine – sale – pepe.

Cuocere a vapore il salmone per 15 minuti e i gamberetti per 10 minuti. Lasciar raffreddare e sgusciare i gamberetti. Sbriciolare il salmone con le mani, così si riescono a eliminare bene tutte le spine, metterlo in un grande piatto fondo con i gamberetti sgusciati, le teste, il succo di limone e lasciar marinare per 10 minuti. Intanto cuocere i nastri in acqua salata per il tempo indicato sul pacco. Scolarli, rimetterli nella pentola con un giro di olio, mescolarli bene e rovesciarli in un largo vassoio perché si raffreddino. Aggiungere la pasta fredda al pesce marinato, le uova di lompo, aggiungere un filo d'olio e aggiustare di sale e pepe.

### **NASTRINI AL RAGÙ DI SEPPIOLINE**

Ingredienti: dose per 4 persone nastri g 250 – seppie g 800 – una cipolla – aglio – basilico – salsa di pomodoro – olio d'oliva – sale.

Dopo aver lavato sotto l'acqua corrente le seppie pulite, tagliarle a pezzettini e metterle a cuocere in una pentola finché avranno perso tutta l'acqua. Appena questa sarà evaporata, aggiungere 2 cucchiaini di olio d'oliva, la cipolla sbucciata e affettata e 2 spicchi d'aglio schiacciati. Far rosolare, unire g 250 di salsa e continuare la cottura per 20 minuti. Nel frattempo lessare al dente i nastri, scolarli, trasferirli nel sugo di seppie, bagnarli con un mestolino della loro acqua di cottura, aggiungere una manciata di basilico spezzettato e saltarli velocemente.

## **NASTRINI CON RAGÙ DI CROSTACEI**

Ingredienti: dose per 6 persone

nastrini g 500 – 6 grossi scampi – odori per il brodo (sedano, cipolla, aglio fresco, timo). Per il ragù: mazzancolle g 500 – gamberoni g 500 – burro – 4 pomodori S. Marzano molto maturi – peperoncini interi – aglio – Cognac – olio extravergine – sale.

Per le polpette: pecorino dolce g 50 – Parmigiano Reggiano g 50 – 2 grosse melanzane – 2 uova intere – peperoncino in polvere – aglio – pangrattato – prezzemolo – olio extravergine – sale.

Prima di tutto preparare le polpette (si possono fare anche il giorno prima).

Tagliare le melanzane a metà per il senso della lunghezza, togliere con un cucchiaino la parte interna con i semi e lessarle in acqua leggermente salata per circa 15 minuti; quando si sono completamente raffreddate tritarle con il coltello fino a ottenere una poltiglia (meglio non usare il mixer); aggiungere quindi le uova, 1 spicchio d'aglio tritato, prezzemolo tritato, il peperoncino, il sale e tutto il formaggio grattugiato. A questo punto aggiungere il pangrattato fino a raggiungere una consistenza tale da poter formare delle polpettine non più grandi di 2,5 cm di diametro. Friggerle in olio extravergine d'oliva finché risulteranno ben dorate.

Preparare il ragù: sgusciare le mazzancolle e i gamberoni, tenendo da parte teste e gusci. Scaldare in padella g 50 di burro e due cucchiaini d'olio, aggiungere 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 peperoncino intero e subito dopo le mazzancolle, il tutto a fiamma vivace; fiammeggiare con due dita di Cognac e salare, togliere tutto dal fuoco. Ripetere l'operazione con i gamberoni. Tenere i crostacei da parte con il loro sughetto e nella stessa pentola soffriggere 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino intero e far saltare per 5 minuti i pomodori spellati e tagliati a tocchetti; salare e unire ai crostacei. Lessare i nastrini nel brodo preparato con le teste e i gusci dei crostacei, messi da parte, con l'aggiunta degli odori e di un rametto di timo aromatico; nel frattempo preparare gli scampi interi, tagliati nella parte superiore con una forbice e saltarli per circa 10 minuti con una noce di burro e due cucchiaini d'olio. Scolare i nastrini bene al dente e saltarli in una padella capace con il ragù. Servire direttamente con la padella, disponendo le polpette, leggermente scaldate in forno, su tutta la circonferenza e gli scampi a raggiera. Se il ragù dovesse essere troppo denso, allungarlo con un poco di brodo dei crostacei.

### **NASTRINI AI FRUTTI DI MARE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – frutti di mare (cozze, vongole, fasolari)  
g 800 – patate g 200 – pomodorini g 200 –  
prezzemolo (o erba cipollina) – aglio – vino bianco  
secco – olio extravergine d’oliva – sale – pepe.

In una padella aggiungere all’olio un trito di aglio e prezzemolo, lasciando soffriggere per 2 minuti, quindi aggiungere le patate tagliate a cubetti, lasciare cuocere, sfumando con un po’ di vino bianco. Nel frattempo, in una pentola a parte, fare aprire i frutti di mare, toglierli dal guscio e tenere da parte un po’ di liquido filtrato. Cuocere la pasta al dente. Nella padella nella quale sono state cotte le patate aggiungere i frutti di mare, aggiustare con sale e pepe ed eventualmente aggiungere un po’ di liquido tenuto da parte. Scolare la pasta, quindi farla saltare in padella con i molluschi e i cubetti di patata aggiungendo i pomodorini tagliati a metà. Servire in tavola, cospargendo a piacere con erba cipollina o prezzemolo fresco ed evitando l’uso di formaggio che non si sposa bene con il pesce.

### **NASTRINI IN GIALLO ALLA BOTTARGA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – zafferano in polvere – bottarga – maggiorana – olio extravergine  
d’oliva – sale.

Cuocere i nastri in abbondante acqua bollente con sale e zafferano; al momento di metterli nel piatto, condirli con abbondante olio crudo, una generosa grattugiata di bottarga e qualche foglia di maggiorana sminuzzata.

### **NASTRINI AL SALMONE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
nastri g 250 – salmone affumicato g 150 – patate nuove g 150 – prezzemolo –  
scalogno – burro – vino bianco secco – olio extravergine – sale – pepe in grani.

Soffriggere lo scalogno con un po’ di olio extravergine e una noce di burro. Dopodiché aggiungere il salmone a tocchetti e dopo un minuto bagnare con un dito di vino bianco. Nel frattempo nella pentola con l’acqua salata al bollore, mettere le patate novelle a tocchetti e dopo un paio di minuti calare i nastri. Mentre la pasta sta cuocendo cospargere il salmone con del prezzemolo fresco appena tritato e con del pepe nero appena macinato. Scolare la pasta e le patate, versare il tutto nella padella con il salmone, bagnare con un mestolino di acqua della pasta, far insaporire per un minuto e portare in tavola.

## **NASTRINI CON COZZE E FAGIOLI**

Ingredienti: per 4 persone

nastrini g 250 – cozze kg 1 – cannellini secchi  
g 200 – dragoncello – aglio – crostini di pane – vino bianco secco – brodo  
vegetale – olio extravergine – pepe.

Lasciare i cannellini in ammollo per una notte, poi scolarli e farli sobbollire appena, in una pentola di coccio con spicchi di aglio e il brodo vegetale necessario a coprirli, schiumarli nei primi 20 minuti e poi cuocere piano fino a cottura ultimata (due ore abbondanti). Nel frattempo, pulire bene le cozze con uno spazzolino e farle aprire in una pentola con due spicchi di aglio, due cucchiaini di olio e un bicchiere di vino bianco, lasciando coperto in modo che il vapore faccia aprire le valve dei frutti. Dopo circa cinque minuti, scolare le cozze, conservando il liquido di cottura e sgusciare i frutti, lasciando solo alcune mezza valve per decorazione.

Frullare i 2/3 dei cannellini, poi passarli due volte al setaccio in modo da ottenere una crema senza grumi; allungare con il brodo di cozze, qualche mestolo di brodo dei fagioli, aggiungere il dragoncello tritato e cuocervi i nastrini. Una volta cotti aggiungere i restanti fagioli e le cozze. Servire in cocci individuali abbondantemente spruzzati di pepe, con crostini di pane e le mezza valve come guarnizione e un filo di ottimo olio crudo.

# Capitolo IV

## I fusilli



## **FUSILLI FREDDI ALLE VERDURE**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – piselli fini sgranati g 150 – un peperone rosso – un peperone giallo – 2 carote medie – 2 melanzane – aglio – cipollotto – dado – prezzemolo – olio extravergine – sale – pepe in grani.

Dopo averli lavati, arrostiti i peperoni con il grill del forno, sbucciarli, togliere i semi e i filamenti, tagliarli a striscioline e condirli con olio e sale.

Far sudare il cipollotto tritato in poco olio e acqua, aggiungere i piselli, le carote precedentemente ridotte a dadini e il dado, cucinando a fuoco

basso per circa 10 minuti. Tritare finemente 2 spicchi d'aglio con il prezzemolo

e il sale. Tagliare le melanzane a fette di max 1 cm, porle in una

piastra calda e arrostarle da un lato, girarle e, mentre finiscono di cuocere,

cospargerle con il trito appena preparato; tagliarle poi a dadini. Unire in una

ciotola tutte le verdure preparate e lasciare riposare. Cuocere al dente la pasta,

scolarla, raffreddarla sotto l'acqua corrente, sgocciolarla bene, quindi condirla

con il sugo di verdure, un filo d'olio extravergine crudo e servirla.

Completare con pepe fresco macinato.

## **FUSILLI ALLA MENTA**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – fagiolini verdi g 100 – piselli sgranati

g 100 – 2 zucchine – 2 scalogni – 2 cuori di

sedano – una carota – 6 foglie di menta – parmigiano

grattugiato – brodo vegetale – olio d'oliva – sale – pepe.

Sbollentare i fagiolini per 10 minuti in poco acqua salata. Mondare e ridurre a julienne le zucchine, il sedano, la carota. Tritare gli scalogni, aggiungere quindi

tutte le verdure a julienne, i piselli, l'olio d'oliva, il pepe, una presa di sale, far soffriggere a calore vivace per qualche minuto poi abbassare la fiamma e unire i

fagiolini scolati e spezzettati. Proseguire la cottura per 15 minuti, bagnando

ogni tanto con il brodo caldo. Cuocere la pasta, scolarla e versarla direttamente

sulle verdure, cospargerla con le foglie di menta e il parmigiano grattugiato poi

servirla.

## **QUICHE DI FUSILLI E MELANZANE**

Ingredienti: dose per 6 persone Pasta base: farina g 250 – burro g 125 – sale.  
Farcia: fusilli g 300 – 2 melanzane – 2 teste d’aglio fresco – mezzo vasetto di yogurt – latte – un tuorlo – menta – sale – pepe.

Base: impastare la farina bianca con il burro, 4cucchiai di acqua ghiacciata e 1/2 cucchiaino di sale. Amalgamare bene e mettere in frigo a riposare per almeno un’ora, meglio due. Farcia: lavare le melanzane e metterle sulla fiamma del fuoco, intere come sono e tenervele rigirandole bene, finché la buccia non si sarà leggermente carbonizzata tutt’intorno. Solo allora toglierle dal fuoco, privarle della buccia ormai bruciacchiata e frullarle con le teste di aglio fresco e lo yogurt. Aggiustare di sale e pepe e per ultimo incorporare il tuorlo, qualche goccia di latte e, se piace, un po’ di tahina (pasta di sesamo): si dovrà ottenere un composto ben omogeneo, da mescolare con i fusilli cotti molto al dente in acqua salata e ben scolati. Versare il composto in una teglia di cm 22 Ø, già foderata con la pasta base, stesa a circa 3 mm di spessore. Passare in forno per 30 minuti, a 190°, gli ultimi 5-7 minuti azionando il grill. Servire la quiche calda con l’aggiunta di qualche foglia di menta sminuzzata.

## **FUSILLI AI CIPOLLOTTI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
fusilli g 350 – cipollotti freschi g 400 – 2 uova intere  
e un tuorlo – parmigiano – burro – Cognac –  
olio d’oliva – sale – pepe.

Affettare i cipollotti e farli stufare a fuoco dolce in burro e olio; bagnare con il Cognac e lasciar cuocere.  
Sbattere le uova e il tuorlo con sale, pepe e abbondante parmigiano grattugiato.  
Scolare la pasta al dente, saltarla in padella con i cipollotti;  
spegnere il fuoco e aggiungere le uova.  
Cospargere di pepe e portare subito in tavola.

## **FUSILLI ALLE ZUCCHINE, FIORI E NEPITELLA**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – 8 zucchine con il fiore – farina – cipolla – nepitella – burro –  
olio extravergine – sale – pepe in grani.

In una capace padella di alluminio mettere un po' di olio con una noce di burro e soffriggervi una piccola cipolla. Nel frattempo tagliare a rondelle le zucchine e aggiungerle nella padella, quando la cipolla comincia a essere bionda. Lasciare soffriggere un po' le zucchine, quindi unire anche i fiori tagliati a listarelle e privati del pistillo poi continuare a soffriggere il tutto.

Salare, cospargere con una macinata di pepe nero, mezzo cucchiaino di farina e insaporire con un rametto di nepitella fresca. Bagnare con un bel ramaiolo di acqua della pasta già in cottura, incoperchiare e lasciare ridurre, finché il condimento risulti nè troppo liquido nè troppo asciutto. Appena la pasta sarà cotta, scolarla e versarla nella padella, rimescolare con la fiamma media e servire.

## **FUSILLI E BROCCOLETTI**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – broccoletti lessi g 350 – aglio – filetti  
di acciuga (sott'olio o sotto sale) – peperoncino  
piccante – parmigiano grattugiato – olio extravergine – sale.

In una padella ampia mettere qualche cucchiaino di olio d'oliva, 2 spicchi di aglio schiacciato con lo spremiaglio e alcuni filetti di acciuga e lasciare soffriggere per qualche istante. Versare i broccoletti lessi, spezzettati, e farli insaporire. Aggiustare di sale, versare la pasta cotta al dente, bagnarla con un mestolo della sua acqua, aggiungere del peperoncino e abbondante parmigiano.



## **FUSILLI AGLI ASPARAGI E ZAFFERANO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
fusilli bucati g 350 – asparagi mondati g 200 –  
burro g 50 – farina g 25 – una bustina di zafferano  
– pistilli di zafferano – mezzo litro di latte – sale.

Lavare gli asparagi, tagliarli finemente (tranne le punte) e saltarli in padella con metà del burro, facendoli rimanere croccanti; salarli. Sciogliere il resto del burro in un pentolino, rosolarvi la farina che deve rimanere bianca, poi versare il latte freddo e mescolare con una frusta delicatamente fino all'ebollizione. Al primo bollore, abbassare la fiamma, far cuocere la salsa per circa 20 minuti, quindi incorporarvi la bustina di zafferano e un pizzico di sale. Cuocere i fusilli al dente e saltarli in padella con gli asparagi, tenendo le punte da parte. Versare la salsa a mo' di specchio nei piatti, distribuirvi la pasta, guarnire con le punte degli asparagi e servire con qualche pistillo di zafferano.

Commenti: è una ricetta più difficile da spiegare che da fare. Mi sembra un piatto decisamente interessante e credo soprattutto veloce.

## **RISOTTO DI FUSILLI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
fusilli g 350 – pancetta affumicata g 80 – una cipolla  
– una bustina di zafferano – parmigiano grattugiato  
– vino bianco secco – brodo vegetale – olio  
d'oliva – sale.

Soffriggere la cipolla e la pancetta a dadini con 3 cucchiainate d'olio d'oliva, poi rosolarvi i fusilli, facendoli insaporire; sfumare con un dito di vino bianco, aggiungere una bustina di zafferano, un pizzico di sale e tanto brodo caldo, unito poco per volta, fino a portare la pasta al giusto punto di cottura. Alla fine, mantecare con parmigiano grattugiato e servire subito.

### **FUSILLI AL TONNO**

Ingredienti: per 6 persone

fusilli g 500 – pomodori pelati kg 1 – tonno sott'olio g 250 – una cipolla – pepolino – burro – olio d'oliva – sale – pepe

Tagliare finemente la cipolla e metterla a rosolare in una padella con olio e burro (ne basta una noce). Poi aggiungere i pelati, un po' di pepe, sale e cuocere il tutto per 5 minuti, schiacciando i pomodori; eventualmente mettere anche una puntina di peperoncino per dare un sapore più deciso al sugo, ma che non copra l'aroma degli altri ingredienti. Unire infine il tonno sbriciolato e il pepolino, possibilmente solo le foglie, che sono quelle che danno l'aroma. Mescolare il tutto per circa un minuto, infine trasferire nel sugo la pasta cotta molto al dente, farla saltare per 5 minuti poi portarla immediatamente in tavola.

### **FUSILLI FREDDI IN SALSA DI TONNO**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – tonno sott'olio, sgocciolato g 200 – capperi salati – 4 alici salate – limone – basilico – olive verdi – olio extravergine – sale.

Preparare una salsa passando nel mixer il tonno, una cucchiata di capperi ben risciacquati dal sale, le alici, lavate e sfilettate, il succo di un limone, filtrato, una manciata di basilico e mezzo bicchiere d'olio extravergine. Aggiungere poi una dozzina di olive verdi snocciolate e tritate grossolanamente. Lessare i fusilli in abbondante acqua bollente salata, scolarli al dente, condirli con la salsa e portarli in tavola freddi.

## **FUSILLI CON CANOCCHIE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
fusilli g 350 – 12 canocchie (cicale di mare) – una  
piccola cipolla – una falda di peperone – peperoncino – pomodorini (circa 12) –  
prezzemolo – olio extravergine d’oliva – sale.

Far soffriggere in una grande padella, con l’olio d’oliva, la cipolla tritata, un po’  
di peperoncino spezzettato, il peperone a striscioline, sale e i pomodorini  
spaccati. Nel frattempo mettere l’acqua per la pasta sul fuoco. Quando il  
peperone e i pomodorini iniziano ad ammorbidirsi (pochi minuti)  
aggiungere le canocchie pulite, ma intere, in un’unica fila e non sovrapposte;  
coprire con un coperchio fino alla cottura delle canocchie stesse  
(diventano bianche e anche queste cuociono in pochi minuti). Nel frattempo  
buttare la pasta nell’acqua salata e, mentre cuoce, scoperchiare la  
padella e tagliare le canocchie a pezzi utilizzando una forbice da cucina; a  
piacimento, aggiungere poco sale. Scolare la pasta e farla saltare in padella  
con il sugo, aggiungendo alla fine il prezzemolo tritato. Servire subito.  
Commenti: se avete tempo e voglia, potete togliere le canocchie dalla padella e  
pulirle a parte, recuperando tutta la polpa e rimettendola in padella prima  
di saltare la pasta. Sarà meno impegnativo mangiarle, ma certo meno  
coreografico!

## **FUSILLI FREDDI ALL’ORATA**

Ingredienti: dose per 6 persone  
fusilli g 500 – un’orata, circa g 300 – gamberi g 300 – pomodorini ciliegia g  
200 – ricotta g 200 – prezzemolo – aceto – olio d’oliva – sale – pepe.

Cuocere la pasta al dente, scolarla e allargarla su un vassoio per farla  
raffreddare velocemente. Lessare l’orata e i gamberi in acqua salata e farli  
raffreddare completamente. Nel frattempo lavorare la ricotta con un pizzico di  
sale e pepe poi tagliare i pomodorini a metà. Sgusciare i gamberi. Diliscare  
l’orata e unire la polpa alla ricotta, dopo aver controllato che non vi siano  
assolutamente più lisce. Cominciare a lavorare il composto finché  
non diventerà una sorta di “crema”. Unirvi la pasta fredda, i pomodorini e i  
gamberi a pezzettini; regolare con sale e pepe e condire con olio, un  
filo di aceto e prezzemolo tritato.

### **FUSILLI ALLE VONGOLE SCAPPATE**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – polpa di pomodoro g 350 – prezzemolo  
– aglio – 2 peperoncini – olio d'oliva – sale.

Prendere due grosse manciate di prezzemolo, mondarlo, lavarlo e passarlo nel moulinex con 4 spicchi d'aglio sbucciati e i peperoncini. Scaldare in una casseruola 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e rosolarvi il trito. Quando avrà preso colore, senza bruciacchiare, unire la polpa di pomodoro, regolare di sale e cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Intanto portare a bollire l'acqua, salarla, calare la pasta e cuocerla seguendo le indicazioni della confezione; scolarla e mescolarla con il sugo in una terrina.

### **FUSILLI, MENTA E RICOTTA**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – ricotta (vaccina o di pecora) g 200 – menta g 50 – prezzemolo g 50 – peperoncino in polvere – olio extravergine d'oliva – sale.

Mentre la pasta sta cuocendo, mettere nel mixer la ricotta, menta, prezzemolo sale e peperoncino; frullare e aggiungere man mano l'olio necessario per ottenere una salsina cremosa. Scolare la pasta e condirla subito, mescolando molto bene. Decorare con fogliette di menta fresca. Commenti: trovo buona questa ricetta perché mi piace molto la menta; non deve essere male anche servita come pasta fredda.

### **FUSILLI ALLE NOCI**

Ingredienti: per 4 persone

fusilli g 350 – prosciutto cotto, affettato non troppo sottile, g 200 – burro g 80 – 25 gherigli di noci tritati – Parmigiano Reggiano grattugiato g 150 – buccia grattugiata di un limone non trattato – panna liquida ml 250 – sale – pepe.

Fare sciogliere il burro sul fuoco basso affinché soffrigga, aggiungere il prosciutto cotto tagliato a striscioline e lasciare cuocere per 6-8 minuti; unire la buccia del limone, la panna, sale, pepe e far cuocere il tutto per altri 4 minuti mescolando. Una volta scolati i fusilli cotti al dente, condirli con il sugo caldo, le noci tritate, abbondante Parmigiano grattugiato e servire subito.

### **FUSILLI FREDDI**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – passata di pomodoro g 300 – una mozzarella – 4 filetti di acciuga sott'olio – capperi salati – un pacchetto di olive nere al forno – basilico – aglio – zucchero – olio extravergine d'oliva – sale.

Preparare il sugo di base, facendo insaporire e cuocere per circa 10 minuti la passata di pomodoro con un soffritto di olio, aglio tritato e una punta di zucchero. Mentre la pasta cuoce, tagliare la mozzarella a dadini, i filetti di acciuga a pezzettini molto piccoli (meglio con la forbice per non rovinarli troppo); dissalare una cucchiata abbondante di capperi e tritare mezzo pacchetto di olive nere al forno. Scolare la pasta cotta al dente, condirla immediatamente con il sugo di pomodoro, aggiungendo un po' d'olio; mescolare bene. Quando comincia a raffreddarsi, unire gli altri Ingredienti (mozzarella, acciughe, olive, capperi e basilico tagliuzzato).

### **INSALATA DI FUSILLI**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – tonno sott'olio g 200 – fontina e pecorino g 80, in tutto – un uovo sodo – un pomodoro – basilico – olio extravergine – sale.

In una ciotola sbriciolare l'uovo sodo, aggiungere g 60 di olio, il tonno sminuzzato, tocchetti di fontina e pecorino, il pomodoro a pezzettini e basilico tritato. Cuocere i fusilli in abbondante acqua salata, scolarli al dente, raffreddarli, passarli nella ciotola e mescolarli con il condimento.

### **FUSILLI ALLA FRIULIANA**

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 – brie g 200 – 4 fette spesse di salame morbido – noci – latte – aceto balsamico – sale.

Scaldare una padella antiaderente e versarvi un cucchiaino di aceto balsamico; scottarvi le fette di salame poi tagliarle a pezzetti e tenerle da parte. Lessare i fusilli in acqua salata. Tagliare una parte del brie a pezzettini e il resto a fettine. Quando manca un minuto alla cottura della pasta, scaldare in una padella il brie a pezzetti con mezzo bicchiere di latte e formare una salsina. Scolare la pasta e versarla nella padella mescolando velocemente. Aggiungere il salame, il brie a fettine e una manciata di noci spezzettate. Mescolare finché il brie si sarà fuso.

## **FUSILLI GRATINATI CON RAGÙ DI VERDURE**

Ingredienti: dose per 6 persone

fusilli g 500 – burro – Parmigiano Reggiano – pane grattugiato – panna liquida – sale. Per il ragù di verdure: piselli freschi (oppure surgelati) g 100 – fagiolini freschi (oppure surgelati) g 100 – burro g 100 – 1 piccolo peperone giallo verde – 1 piccolo peperone rosso – 1 melanzana piccola – 1 zucchina di tipo bianco – 1 piccola carota – 1 patata di media grandezza – 2 spicchi d'aglio – curry misto – brodo vegetale – olio extravergine – sale – pepe. Per le polpettine: carne macinata g 250 – un uovo – una fetta di pane raffermo, ammollata nel latte – 2 cucchiaini di pane grattugiato – 2 cucchiaini di formaggio grattugiato – farina – aglio – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe.

Per il ragù: lavare e tagliare a pezzi tutta la verdura, farla soffriggere in olio e aglio (che sarà poi tolto) in modo che secondo la sua consistenza rimanga al dente, aggiungendo un poco alla volta il brodo caldo da far evaporare.

Aggiustare di sale e pepe. Una decina di minuti prima della fine della cottura, stemperare 3 cucchiaini di polvere di curry in mezza tazza di brodo bollente (sarebbe meglio stemperarla nel latte di cocco) e aggiungerlo al ragù di verdure. Ultimare la cottura a pentola coperta. Preparare nel frattempo le polpettine, amalgamando gli ingredienti sopra elencati (n.b. le polpettine devono essere molto piccole, il contenuto circa di un cucchiaino da caffè), passarle leggermente nella farina, friggerle, asciugarle sulla carta per fritti e metterle nel ragù. Lasciare riposare il tutto per mezza giornata in modo da far insaporire le polpette. Cuocere al dente in abbondante acqua salata i fusilli, scolarli e mescolarli al ragù e alle polpettine poi aggiungere una manciata di Parmigiano Reggiano (qualora il tutto fosse troppo denso, aggiungere un bicchiere di panna liquida). Riempire con il tutto uno stampo da forno per pasticcio, precedentemente imburrato e cosparso di pane finemente grattugiato, aggiungere in superficie qualche fiocchetto di burro e far gratinare per circa 10 minuti in forno a 200 gradi. Portare subito in tavola.

# Capitolo V

## Le trenette



### **TRENETTE AL PESTO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – foglie di basilico – aglio – parmigiano  
grattugiato – Pecorino Romano grattugiato –  
3 patate – fagiolini – olio extravergine d'oliva – sale.

Passare nel Moulinex quattro belle manciate di foglie di basilico, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di formaggio parmigiano, 2 cucchiaini di Pecorino Romano e circa mezzo bicchiere di olio buono toscano. Portare a bollore l'acqua per la pasta e intanto sbucciare le patate e farle a fettine sottili (spessore delle trenette); pulire 3 manciate di fagiolini. Quando l'acqua inizierà a bollire, mettere il sale, le fettine di patata e i fagiolini; alla ripresa del bollore versare nella pentola le trenette. Aspettando la cottura, al dente, usare un po' d'acqua della pasta per diluire il pesto, raccolto in una terrina, quindi scolare trenette e verdure e condire il tutto con il pesto.

### **TRENETTE CON PESTO ROSSO**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – 2 grossi pomodori maturi ma sodi – mandorle pelate – 5  
mandorle amare – aglio – basilico – Pecorino Romano grattugiato – olio  
extravergine d'oliva – sale fino e grosso.

Pelare a freddo e svuotare dai semi i pomodori, salarli leggermente con un pizzico di sale fino, lasciarli per mezz'ora a perdere l'acqua, quindi lavorarli nel mortaio insieme con una manciata di mandorle pelate, quelle amare, uno spicchio di aglio, un po' di sale grosso e qualche foglia di basilico appena colta dal vaso sul balcone. Aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva, quattro cucchiaini di Pecorino Romano e condire le trenette, cotte al dente, bagnandole appena con un po' della loro acqua di cottura.



## **TRENETTE AL PESTO DI RADICCHIO**

Ingredienti dose per 4 persone  
trenette g 350 – radicchio verde, mondato, g 60 –  
pinoli g 40 – pecorino sardo semistagionato, grattugiato  
– peperoncino in polvere – olio extravergine  
d'oliva – sale – pepe.

Portare a bollore abbondante acqua salata e cuocervi  
la pasta. Intanto, nel robot da cucina con la  
lama per tritare mettere il radicchio, i pinoli, 4  
cucchiate di formaggio, un pizzico di sale grosso;  
mentre si frulla il tutto, unire tanto olio, a filo,  
fino a raggiungere la consistenza desiderata;  
completare con un pizzico di pepe e peperoncino.  
Scolare la pasta al dente conservando un mestolino  
dell'acqua di cottura per stemperare il pesto,  
quindi condire le trenette e servirle subito.

## **TRENETTE ALLE ORTICHE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – panna g 200 – pancetta g 100 –  
un mazzo di ortiche – una cipolla – aglio – 5-6 foglie  
di basilico – grana – olio extravergine d'oliva –  
sale – pepe.

Mondare, lessare, strizzare e tritare le ortiche.  
Scaldare in una padella 2 cucchiate di olio, aggiungere  
la cipolla tritata con una spicchio d'aglio,  
la pancetta a dadini, poi il basilico e le ortiche.  
Far insaporire bene, salare, pepare, aggiungere  
la panna e cuocere per 5 minuti, quindi saltare  
la pasta cotta al dente; cospargerla con 4  
cucchiai di grana e servirla.

### **HOT CHILI DI TRENETTE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – una scatola di pelati – una grossa  
cipolla bionda – 4 peperoni verdi piccanti – prezzemolo  
(oppure foglie di coriandolo) –  
2 teste di aglio – zucchero – olio d’oliva – sale.

Rosolare in padella, in un filo d’olio, la cipolla affettata a velo, i pelati a cubetti, i peperoni con i semi, tritati grossolanamente, le teste d’aglio schiacciate, un trito di prezzemolo, un pizzico di zucchero e di sale e condirvi le trenette cotte al dente, bagnandole eventualmente con un mestolino della loro acqua di cottura.

### **TRENETTE CON SCAMPI E VONGOLE**

Ingredienti: dose per 6 persone  
trenette g 500 – vongole veraci g 500 – 12 scampi  
piccolini – aglio – passata di pomodoro – vino  
bianco secco – peperoncino piccante – olio extravergine – sale.

Cucinare gli scampi con poco pomodoro, un filo d’olio e mezzo bicchiere di vino bianco, alcuni sgusciati (tenere solo le code), altri interi per decorare. Dopo aver fatto spurgare le vongole, saltarle con un goccio d’olio, uno spicchio di aglio e qualche pezzettino di peperoncino piccante. Una volta aperte, togliere i molluschi dal guscio e unirli al sugo degli scampi con il loro liquido filtrato. Cuocere la pasta al dente, in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con il sugo di pesce.

### **TRENETTE CON LE COZZE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – cozze 1 kg – aglio fresco – coriandolo fresco in foglia – vino  
bianco secco – olio extravergine d’oliva – sale.

Aprire le cozze in padella a fuoco vivo su una base di olio e aglio fresco in grossi pezzi, leggermente soffritti; separare i mitili dal brodo. Far restringere il brodo in una padellina, con aggiunta di vino bianco. Cuocere le trenette in acqua poco salata e, dopo averle scolate, condirle con le cozze, e il brodetto concentrato. Al momento di portare in tavola, aggiungere un’abbondante manciata di coriandolo in foglia, sminuzzato.

## **TRENETTE CON VONGOLE, FIORI DI ZUCCA E ZAFFERANO**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – vongole kg 1 – 8 fiori di zucca – aglio fresco – zafferano – peperoncino piccante – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tenere le vongole in acqua e sale per qualche ora per farle spurgare poi farle aprire in una larga padella a fuoco vivo, mescolando in modo che ognuna di esse possa ricevere la sua giusta dose di calore. Una volta aperte, sgusciarle e unirle in una bacinella al liquido di cottura privato dell'eventuale sabbia (attraverso un delicato versamento). Mettere in padella olio, aglio schiacciato e una punta di peperoncino fresco. Non appena l'aglio diventa di un bel colore, tipo crostino di pane dorato, toglierlo e aggiungere, a filo, il liquido di cottura delle vongole e i fiori di zucca tagliati a striscioline. Lasciare restringere per qualche minuto, cinque (più o meno), a fuoco bassissimo.

Intanto cuocere le trenette. Raggiunta la giusta densità del sughetto, unire nella padella un pizzico di zafferano, una macinata di pepe, alzare la fiamma e trasferire la pasta cotta al dente e le vongole. Rimescolare velocemente e servire subito.

## **TRENETTE AL BATTUTO DI COZZE**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – cozze, circa kg 2 – pomodorini g 500 – aglio – basilico – prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani.

Far aprire le cozze e recuperarne i frutti; tenerne da parte qualcuno intero e tritare gli altri. Imbiondire uno spicchio d'aglio in un filo d'olio e aggiungere i pomodorini, una foglia di basilico, sale e, quando saranno cotti, unire tutte le cozze e il prezzemolo tritato. Cuocere la pasta e saltarla nel sughetto, allungandolo con un po' di liquido delle cozze; completare con un filo d'olio crudo e pepe.

## **TRENETTE, COZZE E CURCUMA**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – cozze kg 1 – aglio – curcuma – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe bianco.

Spazzolare, lessare, sgusciare le cozze e conservarne il liquido di cottura. Mettere in una padella antiaderente qualche cucchiaino d'olio d'oliva, uno spicchio d'aglio e rosolarvi le cozze; spolverizzarle con un velo di curcuma poi trasferire nella padella le trenette, bagnarle con il liquido delle cozze e saltarle velocemente; aggiustare di sale e completare con pepe bianco e una macinata di prezzemolo fresco.

## **TRENETTE ALLO SCOGLIO**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 400 – vongole veraci g 400 – cozze g 400 – gamberi g 300 – calamari g 200 – uno spicchio d'aglio – un peperoncino – prezzemolo – mezzo bicchiere di vino bianco secco – olio extravergine d'oliva – sale.

Spurgare le vongole, tenendole in acqua tiepida leggermente salata per circa mezz'ora; pulire le cozze. Aprire i frutti di mare sul fuoco, tenendo da parte l'acqua prodotta, accuratamente filtrata. Sgusciare i frutti di mare; volendo, lasciarne qualcuno con il guscio per rendere più scenografica la presentazione in tavola. Pulire i gamberi e i calamari poi tagliarli grossolanamente. In una padella capace far soffriggere in 10 cucchiaini d'olio d'oliva un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Appena l'aglio comincia a prendere colore, aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco secco e l'acqua dei frutti di mare filtrata. Salare e cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti. Aggiungere poi frutti di mare, molluschi, crostacei e proseguire per altri 10 minuti circa. Lessare le trenette, scolarle e saltarle per qualche istante nella padella; decorare con prezzemolo tritato e i frutti di mare con il guscio poi servire. Commenti: salare poco perché gli ingredienti usati sono già saporiti naturalmente. Ho preparato questo piatto per alcuni amici, dopo un'accurata ricerca del pesce, acquistato nel mercato vicino a casa. Ho scelto questa ricetta perché mi ricorda le mie estati a Castiglione della Pescaia, dove abbiamo una casa, e dove con la mia mamma ho sperimentato e sperimentato tante ricette di mare, per noi, per gli amici, per chi viene a trovarci.

## **TRENETTE DEL PELANDRONE**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – punte di asparagi g 450 – gamberetti g 250 – 10 pomodorini ciliegia – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe.

Lessare in acqua calda e tagliare le punte d'asparagi; lessare in acqua salata i gamberetti sgusciati; tagliare in 4 parti i pomodorini e tritare il prezzemolo.

Cuocere al dente la pasta. In una padella, mettere un filo d'olio d'oliva e rosolarvi gli asparagi. Dopo 5 minuti unire i pomodorini e farli appassire, poi aggiungere i gamberetti e lasciarli insaporire. Salare e pepare poi unire il prezzemolo tritato. Quando la pasta è al dente, condirla con il sugo preparato e servirla calda.

## **TRENETTE SAPORE DI MARE**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – 4 seppie – 4 calamari – 16 gamberetti  
– cipolla – aglio – prezzemolo – 4 pomodori –  
peperoncino – vino bianco secco – olio d’oliva – sale.

In una padella capiente mettere un poco d’olio e fare rosolare cipolla tritata e aglio; aggiungere le seppie poi i calamari tagliati a listarelle (senza la testa e i tentacoli che rimangono sempre duri), il prezzemolo tritato e un bicchiere di vino bianco. Unire, quindi, i gamberetti (privati dell’involucro e del filo nero), salare e cuocere a fuoco vivace, rigirando con un cucchiaino di legno. Per ultimi aggiungere i pomodori pelati, a pezzetti, il peperoncino e terminare di cuocere a fuoco lento. Condire le trenette, cotte al dente, saltandole in padella con il sugo.

Commenti: questa ricetta mi è stata suggerita dal pescivendolo, ma sono del parere che il pomodoro copra troppo il sapore; la prossima volta preparerò il sugo “in bianco”.

## **TRENETTE DELICATE**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 - salmone fresco g 350 – burro g 100 –  
salmone affumicato g 50 – salsa Worcester – pistacchi  
– aglio – limone – salvia – Brandy – sale.

Sgusciare una manciata di pistacchi, scottarli in acqua bollente, pelarli e tritarli. Rosolare il burro con 3 foglie di salvia e uno spicchio d’aglio. Tagliare a listarelle il salmone fresco, insaporirlo nel burro, aggiungere i pistacchi, spruzzare con il Brandy, far evaporare e cuocere 5 minuti. Cuocere la pasta, scolarla, aggiungerla al salmone con un mestolino dell’acqua di cottura, spruzzare con qualche goccia di Worcester e il succo di limone. Mescolare e distribuire nelle fondine, guarnendo con salmone affumicato e foglie di salvia.

### **TRENETTE CON LE SARDE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – 16 sarde – finocchietto fresco –  
una cipolla – pomodori pelati – uvetta – pinoli –  
una bustina di zafferano – olio d'oliva – sale.

Pulire e aprire a libro le sarde; intanto far bollire l'acqua per la pasta con un grosso ciuffo di finocchietto e il sale. In una padella far stufare la cipolla con un po' d'acqua; aggiungere olio, il finocchietto scolato e tritato, 4 grosse cucchiainate di pomodori pelati e tritati, le sarde, una manciata di uvetta e una di pinoli, sale. Far cuocere dieci minuti, amalgamando il tutto e spappolando le sarde. Cuocere la pasta nell'acqua di bollitura del finocchietto, aggiungendo una bustina di zafferano. Scolare la pasta e passarla nella padella con il sugo.

### **TRENETTE AL RAGÙ DI ACCIUGHE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – acciughe freschissime g 300 – passata di pomodoro g 200 –  
prezzemolo – 3 spicchi d'aglio – zafferano in polvere – olio extravergine  
(toscano o siciliano) – sale – pepe.

Pulire, lavare, diliscare le acciughe, poi tritarle fini con la lunetta. Tritare anche una manciata di prezzemolo e 2 spicchi d'aglio. In padella, rosolare uno spicchio d'aglio intero nell'olio e soffriggervi il trito d'acciughe fino a che cambiano colore; aggiungere un pizzico di zafferano e portare a cottura con la passata di pomodoro, aggiustando di sale e pepe (o peperoncino). Poco prima di spegnere, unire il trito d'aglio e prezzemolo preparato, mescolare e spegnere dopo un paio di minuti. Condire la pasta cotta al dente e servirla subito.

## **TRENETTE ALLA CARRETTIERA**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 400 – aglio – acciughe (salate o sott'olio) – peperoncino piccante –  
pane grattugiato – parmigiano grattugiato – vino bianco secco – olio  
extravergine d'oliva – sale.

Mettere al fuoco una padella con 4 cucchiari di olio, 3 spicchi di aglio schiacciato con l'attrezzino apposito, e 5 acciughe spezzettate; schiacciarle con la forchetta e mescolarle per farle disfare. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco secco e unire il peperoncino. Intanto cuocere le trenette in abbondante acqua non troppo salata. Nel frattempo, in una padella antiaderente, rosolare del pane grattugiato con del parmigiano. Scolare le trenette, versarle nella padella con la salsina delle acciughe e saltarle per qualche istante, bagnandole eventualmente con un mestolo dell'acqua di cottura; servirle caldissime con il pangrattato rosolato e il formaggio.

## **TRENETTE, TONNO E LIMONE**

Ingredienti: dose per 4 persone

trenette g 350 – tonno sott'olio g 300 – un grosso  
spicchio di aglio – 3 filetti di acciuga sott'olio –  
scorza grattugiata di mezzo limone – 4 foglie di  
basilico fresco – un ciuffo di prezzemolo – olio d'oliva  
– sale – pepe in grani.

Sgocciolare il tonno, versarlo nella ciotola dove si condirà la pasta e sminuzzarlo con una forchetta. Sbucciare lo spicchio di aglio e tagliarlo a fette sottili. Lavare il basilico e il prezzemolo, asciugarli e tritarli con le acciughe; quindi unire tutto al tonno. Aggiungere le fettine di aglio, la scorza di limone e una generosa macinata di pepe. Condire con 4-5 cucchiari di olio e mescolare. Cuocere le trenette in abbondante acqua salata. Un attimo prima di scolarle, eliminare le fettine di aglio dal condimento al tonno; versare la pasta nella ciotola, mescolare e servire.

### **TRENETTE ALLA CORSARA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – aglio – basilico – prezzemolo –  
passata di pomodoro – 4 filetti di acciuga sott'olio – vino rosso secco – origano  
in polvere – parmigiano grattugiato – olio extravergine – sale.

Soffriggere nell'olio caldo, aglio e abbondanti basilico e prezzemolo tritati.  
Aggiungere poca passata di pomodoro e i filetti di acciuga spezzettati.  
Far cuocere a fuoco alto per 5-6 minuti, quindi versare mezzo bicchiere di vino  
rosso, lasciarlo evaporare, insaporire con un pizzico di origano,  
correggere di sale, trasferire nel sugo le trenette cotte e scolate al dente e  
saltarle velocemente. Completare con abbondante parmigiano grattugiato  
e servire subito.

### **TRENETTE AL TONNO E PINOLI**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 350 – tonno sott'olio g 150 – pasta d'acciughe in tubetto – pinoli –  
prezzemolo tritato – parmigiano grattugiato – burro – Tabasco – sale.

Mettere a cuocere in abbondante acqua salata le trenette. Tostare 2 cucchiaini di  
pinoli in un padellino antiaderente senza condimento. Mettere nel  
frullatore il tonno scolato dall'olio, una noce di burro, 4-5 cm di pasta  
d'acciughe, un cucchiaio d'acqua e qualche goccia di Tabasco. Frullare.  
Versare la salsa ottenuta in un piatto da portata, aggiungere un cucchiaio di  
prezzemolo e aggiustare di sale. Scolare le trenette e tenere da parte  
un po' dell'acqua di cottura. Trasferire la pasta nel piatto da portata e  
mescolare; se necessario aggiungere un po' d'acqua di cottura. Spolverizzare  
con prezzemolo e abbondante parmigiano, cospargere con i pinoli tostati e  
servire.



### **TRENETTE ALLA CARLOFORTINA**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 400 – ventresca sott'olio – g 200 – 2 acciughe  
sotto sale – 12 olive nere – capperi salati – 2 spicchi d'aglio – prezzemolo –  
origano – peperoncino – limone- olio extravergine – sale – pepe.

Lavare le acciughe a scioglierle in una padella con un poco di olio in cui si è fatto rosolare l'aglio e il peperoncino che poi andranno tolti. Tritare le olive, un cucchiaio di capperi risciacquati, il prezzemolo e sbriciolare il tonno. Mescolare tutti gli ingredienti all'olio e acciuga aggiungendo olio crudo. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sughetto preparato, cospargere con origano, piccolissime zeste di limone biologico e portarla subito in tavola, ben calda.

### **TRENETTE ALL'ORIENTALE**

Ingredienti: dose per 4 persone  
trenette g 250 – 4 funghi Shiitake secchi – 2 cipollotti - carota – piselli – 2 peperoni – salsa di soia – saké – zucchero – olio d'oliva – sale.

Ammollare i funghi in circa 150 ml di acqua calda per 15 minuti, poi privarli del gambo, tagliarli a sottili striscioline e cuocerli nello stesso liquido di ammollo a cui vanno aggiunti mezzo cucchiaio di salsa di soia, mezzo di zucchero e uno di saké. Nel frattempo togliere la calotta ai peperoni e dividerli in due per il lungo, ottenendo quattro barchette. Passarle in forno per farle appassire, senza che perdano troppo la forma. Portare l'acqua a bollore, salarla e cuocervi le trenette insieme con una grossa manciata di piselli.

Negli ultimi 30 secondi di cottura, unire la carota tagliata a strisce leggerissime (usando il pelapatate) e i nastri di cipollotti, ottenuti dividendo la pianta nelle singole foglie e tagliando queste in strisce sottili, lunghe quanto la foglia stessa. Scolare tutto e saltare velocemente in padella con i funghi un po' del loro fondo di cottura e un filo d'olio. Distribuire la pasta nei peperoni e servire caldo fumante.

**Buon appetito!!**

**Ebook realizzato da  
Wishbox2011**