

Primi piatti classici

BONBOLOTTI AL SEDANO

Per due persone

Due sedani e mezzo

Due cucchiaini di tamari

25 grammi di parmigiano grattugiato

Mezzo etto di emmenthal

Cuocere il sedano con olio extra vergine d'oliva e poca acqua

Tagliare l'emmenthal a pezzettini

Cuocere la pasta e condirla con il sedano, il formaggio ed il tamari

PASTA AI QUATTRO FORMAGGI

Per due persone

Un etto e mezzo di formaggi misti

Un uovo

Noce moscata

Due etti di pasta

In una insalatiera mettere i formaggi tagliati a pezzettini e sbattere insieme all'uovo aggiungendo la noce moscata q.b.

Cuocere la pasta (formato a piacere), metterla nell'insalatiera e girarla velocemente, quindi aggiungere parmigiano grattugiato a piacere.

PASTA AL FORNO

Per due persone

Due etti di rigatoni

Un quarto di besciamella

Un quarto di salsa di pomodoro

Un uovo sodo

25 grammi di parmigiano grattugiato

Fare la salsa di pomodoro con odori e basilico

Preparare la besciamella

Cuocere e scolare la pasta al dente

Ungere una teglia

Mettere la salsa, la pasta, l'uovo sgucciato a fettine ed parmigiano con qualche fiocchetto di burro ed infornare per venti minuti.

ELICHE FREDDI

Per due persone

25 grammi di fontina a pezzettini

Un etto e mezzo di eliche

Due etti di piselli cotti con una carote a pezzettini

Due pomodori rossi a pezzettini

Basilico

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Scolare le eliche e passarle sotto l'acqua

Condire in una insalatiera con i piselli, il pomodoro, il basilico e la fontina, quindi aggiungere l'olio e volendo il peperoncino

MEZZE MANICHE FREDDI

Per due persone

Quattro pomodori tondi rossi

Due etti e mezzo di pasta (maniche)

Uno spicchio d'aglio

Basilico

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Peperoncino q.b.

In una insalatiera tagliare i pomodori sbucciati a pezzettini

Tritare l'aglio

Tritare finemente 20 foglie di basilico

Aggiungere olio e peperoncino

Fare riposare per mezz'ora

Cuocere la pasta, scolarla, metterla nell'insalatiera girarla bene e servirla.

FARFALLE CON CONDIMENTO CRUDO

Per due persone

Due etti di pasta (farfalle)

Uno spicchio d'aglio

Quattro pomodori San Marzano rossi

Olio extra vergine d'oliva q.b.

25 grammi di pinoli

10 foglie di basilico

Peperoncino q.b.

Mettere nel frullatore i pomodori spezzati, l'aglio, il basilico, i pinoli, il peperoncino, l'olio e tritare il tutto.

Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa fredda.

SPAGHETTI CON ORIGANO

Per due persone

Due etti di spaghetti

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo q.b.

Origano q.b.

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Pane grattugiato

Soffriggere l'aglio con l'olio, aggiungere il prezzemolo, l'origano ed peperoncino

In un padellino fare tostare il pane grattugiato

Cuocere e scolare la pasta e condirla con il tutto

PENNE ALL'ORTOLANA

Per due persone

Una melanzana piccola

Un etto e mezzo di funghi porcini o champignon

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Uno spicchio d'aglio

Sale q.b.

Prezzemolo q.b.

Parmigiano grattugiato

Tagliare la melanzana e i funghi a pezzettini, unire l'aglio e l'olio e cuocere per quindici minuti, a fine cottura aggiungere prezzemolo tritato e peperoncino

Cuocere le penne e condirle con la salsa preparata, aggiungendo il parmigiano grattugiato

BUCATINI CON BROCCOLO

Per due persone

Due etti e mezzo di broccolo verde

Una cipolla

Sale q.b.

Peperoncino q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Uvetta

Pinoli

Una bustina di zafferano

Un etto di pomodori pelati a pezzettini

A piacere tre acciughe

In un tegame fare rosolare la cipolla con olio e pomodori, aggiungere il broccolo a pezzettini già lessato, un mestolo d'acqua di broccolo, una manciata di uvetta (precedentemente rinvenuta in acqua) ed i pinoli.

Fare cuocere per dieci minuti quindi aggiungere il peperoncino e lo zafferano.

Cuocere i bucatini, scolarli e condirli con la salsa.

ORECCHIETTE CON BROCCOLETTO SICILIANO

Per due persone

Un etto e mezzo di orecchiette

Tre etti di broccoletto siciliano

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Uno spicchio d'aglio

Peperoncino q.b.

Mettere l'acqua per la pasta, quando bolle mettere le orecchiette con i broccoletti siciliani a pezzettini.

Nel frattempo fate soffriggere in padella aglio, olio e peperoncino.

A cottura ultimata scolare e ripassare in padella.

A piacere si può aggiungere pecorino grattugiato.

BIOABRUZZO