

12 ricette facili facili per esordienti

Dodici ricette facili facili per
chi è quasi alla prima
esperienza ai fornelli

STUZZICHINI

Mousse di gamberetti
Salatini fatti in casa

ANTIPASTI

Barbabietola rossa a fettine
Spuma di tonno e ricotta

PRIMI

Ricetta del pesto di rucola
Vellutata di zucchine veloce

SECONDI

Spiedini in padella di carne trita
Filetti di merluzzo in padella

CONTORNI

Purè di patate varianti
Radicchio rosso in padella

DESSERT

Dolce al mascarpone veloce
Torta di mele soffice e veloce



FACILEeBUONO

Vi invito a stamparle su carta
per poter annotare i vostri
appunti nello spazio apposito.

Mousse di gamberetti per tartine

100 gr di gamberetti cotti e sgusciati
100 gr di ricotta
scorza di un piccolo limone



FACILEeBUONO
STUZZICHINI

Facilissima e stupenda



Laviamo i gamberetti e frulliamoli.
 Aggiungiamo la ricotta e la scorza del limone.
 Frulliamo il tutto in modo che gli ingredienti leghino
 completamente formando una mousse.
 Lasciamola riposare in frigorifero alcune ore prima di
 spalmarla sulle tartine abbrustolite.

Buon appetito!

Questa mousse di gamberetti con ricotta è una ricetta facile da preparare, ottima da spalmare sulle tartine.

con pasta sfoglia

1 pasta sfoglia già spianata

per salatini:

prosciutto crudo/cotto/salame/accughe o peperoni a
listarelle, ecc...

per tartine:

formaggio saporito a pasta dura tagliato sottile, ecc...

per biscottini:

frutta secca, marmellata, ecc...



FACILEeBUONO
STUZZICHINI

Impeccabili salatini misti



Srotoliamo la sfoglia e con un pennellino bagniamo la superficie superiore.

Disponiamo gli ingredienti scelti in modo uniforme.

Arrotoliamo la sfoglia e con un coltello non seghettato
tagliamo a fettine.

Ricopriamo una teglia con carta da forno, adagiamo i rotolini e a forno preriscaldato cuociamo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

*Ecco come fare dei simpaticissimi e gustosissimi
salatini misti fatti in casa con pasta sfoglia per buffet.*

Non è poi sempre così semplice creare o fare piccoli antipasti, non devono essere troppo saporiti per non rovinare il palato già prima di cena.

Carpaccio di barbabietola rossa

1 piccola barbabietola cruda (non troppo dura)
 aceto balsamico
 olio leggero di semi
 sale



FACILEeBUONO

ANTIPASTI

semplicissime



Prepariamo la barbabietola affettandola molto finemente (con l'affettatrice/pelapatate/mandolino). In un recipiente mescoliamo 2 parti di aceto balsamico, 1 parte di olio e un pizzico di sale. Adagiamo le fette di barbabietola a strati irrorando con l'aiuto di un cucchiaino ogni strato con l'emulsione preparata.

Faremo piccole porzioni, in quanto molto sostanziosa.

Ecco come si prepara/cucina il carpaccio di barbabietola rossa, è una ricetta in insalata semplice e veloce da preparare, gustosa al palato e digeribile anche se cruda.

Spuma di tonno e ricotta

1 scatola di tonno all'olio d'oliva (80 gr sgocciolato)
100 gr di ricotta
1 noce di burro



FACILEeBUONO

ANTIPASTI

Si prepara il giorno prima



Sgoccioliamo l'olio del tonno.
Frulliamo i tre ingredienti (tonno, ricotta e burro)
affinché siano ben amalgamati.
Mettiamo la spuma in un recipiente e lasciamola
riposare in frigorifero per un giorno.
Gustoso da spalmare su fette di pane o pane
abbrustolito.

La mousse di tonno e ricotta veramente delicata al palato e semplicissima da preparare.

La spuma di tonno e ricotta è una ricetta fatta in casa, facile con pochi ingredienti. Si prepara il giorno prima poiché richiede riposo di un giorno in frigo. Ideale per tramezzini o per tartine.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pesto di rucola

Un mazzetto di rucola
2 cucchiaini di anacardi
1 cucchiaino raso di formaggio grattugiato
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di olio d'oliva



FACILEeBUONO

PRIMI

Pesto senza pinoli



Laviamo e asciughiamo la rucola e sbucciamo l'aglio.

Mettiamo nel mixer tutti gli ingredienti a parte l'olio d'oliva e mixiamo per bene.

Incorporiamo l'olio d'oliva e continuiamo a mixare in modo che gli ingredienti siano amalgamati ottenendo una salsa omogenea.

Questa ricetta del pesto di rucola light, senza pinoli, è un gustoso e particolare condimento da usare come condimento per pasta.

e patate

per 4 primi o 2 piatti unici:

800 gr di zucchine

2 grosse cipolle

200 gr di patate

1 dado di verdura



FACILEeBUONO

PRIMI

Raffinato piatto estivo



Laviamo accuratamente le zucchine e tagliamo a pezzetti.

Facciamole bollire in una pentola coperta con appena un filo d'acqua (poiché le zucchine rilasciano già il loro liquido), le cipolle e le patate tagliate a pezzi per venti minuti.

Controlliamo la cottura, togliamo dal fuoco e frulliamo a immersione.

Rimettiamo sul fuoco, insaporiamo con 1 dado**,
rimestiamo molto bene.

Serviamo in piatti fondi.

Aggiungiamo sopra a ogni piatto un filo di olio d'oliva.

****** Il dado è necessario per questo passato di zucchine e patate per dare un poco di forza al sapore, ma non è permesso esagerare altrimenti coprirebbe troppo il gusto.

Il passato di zucchine e patate è un tipico piatto di stagione, con poche calorie, da consumare caldo o a temperatura ambiente, oppure freddo nelle calde giornate estive.

Spiedini in padella di carne trita

Spiedini di carne di manzo

300 gr carne macinata non molto magra

1 spicchio d'aglio tritato

1 rametto di rosmarino tritato

1 uovo, sale

Spiedini di carne di tacchino

400 gr di carne macinata

1 cipolla grande tritata

1 mazzetto di prezzemolo tritato

un poco di lardo o zucchini grattugiata

1 uomo



FACILEeBUONO

SECONDI

Ecco come fare



Mescoliamo il macinato di manzo o di tacchino con l'aglio, il rosmarino, l'uovo e il sale.

Copriamo e mettiamo in frigorifero per 30 minuti.

Facciamo la stessa cosa con il macinato di tacchino.

Formiamo dei piccoli salsicciotti e infiliamoli sugli spiedini.

Ungiamo leggermente una padella antiaderente e cuociamo gli spiedini a fuoco moderato da ambo le parti, in modo che risultino dorati.

Questi spiedini essendo dei bocconcini molto piccoli sono subito pronti.

Questi spiedini in padella, sfiziosi e morbidi, sono ideali come ricetta estiva, da gustare con verdure e patate.

Filetti di merluzzo con pomodorini

600 gr tranci/filetti di pesce
500 gr pomodorini
1 cucchiaino olio d'oliva
timo
sale grosso



FACILEeBUONO
SECONDI

Facile da preparare



Laviamo ed asciugiamo i pomodorini e tagliamoli a metà.
In una padella antiaderente mettiamo un cucchiaino d'olio e quando sarà caldo aggiungiamo i pomodorini. Facciamoli appassire a fiamma bassa.
Quando avranno rilasciato il loro liquido, aggiungiamo il pesce lavato in precedenza.
Spolveriamo con del timo e granelli di sale grosso.
Cuociamo il pesce alcuni minuti da ambo le parti.

I filetti di merluzzo in padella con pomodorini sono facili da preparare. Un piatto veloce se si ha poco tempo.

Il merluzzo si può tranquillamente sostituire con filetti o tranci di molti altri pesci. L'importante è che abbiano polpa soda e compatta, che non si sfaldino facilmente.

Patate lesse sfiziose

4 patate medie
burro
scorza di mezzo limone
sale



FACILEeBUONO

CONTORNI

Ottime come contorno



Peliamo e laviamo le patate.
Immergiamole nell'acqua e cuociamole per 20 minuti con un po' di sale.
A cottura terminata scoliamole e mettiamole in un recipiente di vetro.
Con l'aiuto dei rebbi di una forchetta schiacciamole per bene.
Incorporiamo il burro a piacere e grattugiamo la scorza di limone.
Mescoliamo il tutto in modo che gli ingredienti leghino perfettamente.

Buon appetito!

Queste patate lesse sfiziose conquisteranno il palato di grandi e piccini, ottime come contorno, veloci e facili da preparare.

[illegible]

miele



Il radicchio rosso lungo brasato in padella, così come l'indivia, sono ideali per questa ricetta in agrodolce. Il radicchio rosso di Treviso più dolce al palato, l'indivia un po' più amara.

L'indivia attualmente viene coltivata in capannoni al buio, io ho provato a coltivarla con successo nell'orto, ma è stata una faticaccia perché richiede un procedimento laborioso.

Dessert cremoso

250 gr di mascarpone
2 cucchiai di miele
noci



FACILEeBUONO

DESSERT

Ecco come fare



In una bacinella mescoliamo per bene mascarpone e miele, disponiamolo in ciotoline e guarniamo con alcune noci intere e alcune sbriciolate.
Teniamo in frigorifero e serviamo solo al momento.

È un dolce sostanzioso e consiglio di servirlo in piccole porzioni.

Bello da vedere e buono da mangiare.

Scopri questo dessert veloce da preparare, con mascarpone, miele e noci, una vera delizia.

Torta di mele

1 pasta sfoglia
3 mele
5 cucchiaini di zucchero
cannella



FACILEeBUONO
DESSERT

più facile di così



Acquistiamo la sfoglia per dolci.
Stendiamo la sua carta oleata sulla placca del forno e con i rebbi della forchetta bucherelliamo* la sfoglia.
Sbucciamo le mele e tagliamo a spicchi di circa un centimetro.
Disponiamo a raggio le fette sulla sfoglia lasciando una distanza di circa un centimetro dal bordo e pieghiamole verso l'interno creando una barriera.
Cospargiamo la superficie con lo zucchero e spolveriamo con la cannella.
Preriscaldiamo il forno e seguiamo le istruzioni sulla confezione.



Buona anche con rabarbaro.

* La pasta sfoglia va sempre bucata per evitare che si gonfi e faccia delle bolle durante la cottura.