



# PASTA

## ricette pasta

In questa pagina parleremo di :

- [La pasta](#)
- [Carbonara](#)
- [Preparazione carbonara: rosolatura guanciaie](#)
- [Preparazione carbonara: le uova](#)
- [Preparazione carbonara: la pasta](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 6 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:18:00

**Tempo di preparazione**

00:05:00

**Tempo di cottura**

00:13:00

## La pasta

La pasta rappresenta il cardine della cucina italiana.

Si calcola statisticamente che ogni italiano consumi in media 26 chili di pasta ogni anno.

Nel corso degli anni in realtà il consumo era calato in virtù del fatto che molti pasti vengono consumati fuori casa, durante brevi e spesso frenetiche pause di lavoro, e con la moda delle diete a base di proteine che tendono a "demonizzare" i piatti a base di carboidrati, ma ultimamente la tendenza si è invertita. A partire dal 2008 il consumo di pasta è aumentato, e non è difficile capire il perchè, infatti con la crisi che inizia a farsi sentire, soprattutto le famiglie hanno deciso di puntare su questo alimento ricco dal punto di vista nutrizionale che con un po' di fantasia può essere reinventato tutti i giorni.

Tralasciando i luoghi comuni secondo i quali la pasta "fa ingrassare", in realtà il suo contenuto calorico è di 350 calorie per ogni 100 grammi di prodotto, mentre ha solo 1% di grassi, quindi, consumata con moderazione, diciamo una porzione da 70 grammi, e cercando di prediligere condimenti leggeri, magari a base di verdure di stagione, e facendo attenzione ai grassi aggiunti, come ad esempio l'olio, la pasta può essere consumata tranquillamente.

## Carbonara

La carbonara non è un piatto light, ma buona.

Per 4 persone:

350 grammi di pasta (spaghetti, o rigatoni o mezze maniche)

1 uovo intero

2 tuori

2 cucchiaini di pecorino

2 cucchiaini di parmigiano

120 grammi di guanciale

sale, pepe

un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva



### Preparazione carbonara: rosolatura guanciale



In una padella antiaderente fare rosolare con un goccio d'olio il guanciale tagliato a dadini o a striscioline. Il grado di rosolatura dipende dal vostro gusto, alcuni preferiscono lasciare il guanciale morbido altri, come nel mio caso, leggermente abbrustolito.

### Preparazione carbonara: le uova



Mentre la parte grassa del guanciale si scioglie prepariamo una crema con le uova e i formaggi.

Mescoliamo bene con una forchetta, la consistenza dovrà essere come mostrato in foto, in questo modo, a contatto con la pasta il formaggio si scioglierà e non farà rapprendere le uova evitando gli odiosi grumi.

In fine aggiungiamo una bella spolverata di pepe nero.

## Preparazione carbonara: la pasta



Cuociamo la pasta al dente.

Per quanto riguarda il formato della pasta esistono 2 scuole di pensiero:

pasta lunga o pasta corta.

Naturalmente il senso del piatto non cambia.

Una volta scolata la pasta la mettiamo in una insalatiera, me potete usare anche la pentola dove l'avete cotta, purchè facciate attenzione a spegnere il fuoco, altrimenti l'uovo si rapprenderà.

Aggiungiamo prima il guanciale, mescoliamo bene, ed infine aggiungiamo la crema di uova e formaggio.

Una volta nel piatto possiamo aggiungere altro formaggio e altro pepe.

## pasta fredda

In questa pagina parleremo di :

- [Pasta fredda](#)
- [Ingredienti per la pasta fredda](#)
- [Preparare il condimento per la pasta](#)
- [Il piatto è pronto](#)

**Ricetta per 4 persone**

**Costo 5 €**

**Tempo totale di esecuzione**

00:10:00

**Tempo di preparazione**

00:04:00

**Tempo di cottura**

00:06:00

## Pasta fredda

La pasta fredda è veramente il piatto estivo per eccellenza, rapido, semplice e gustosissimo.

Si possono utilizzare svariati ingredienti e con un pò di fantasia mixare i vari sapori, si può condire la pasta con tonno e mais oppure con pomodorini e olive o magari unire il tutto e creare una maxi insalata di pasta fredda.

In vero vantaggio è che si può preparare anche con largo anticipo e lasciare in frigorifero coperta con la pellicola anche per due giorni.

E' un'ottima alternativa per un pic nic o un buffet fra amici, ideale per chi ha poco tempo o voglia di stare in cucina.

La pasta fredda si può servire anche ai bimbi visto che tutto è tagliato a cubetti ed è anche molto comoda da mangiare anche in piedi.

La ricetta proposta di seguito è la più nota e gustosa pomodorini freschi, mozzarella e basilico.

## Ingredienti per la pasta fredda

Questa ricetta è veramente semplice e reperire questi ingredienti freschi in estate è proprio rapido.

Le dosi sono per quattro persone quindi aumentatele se le



persone a tavola sono di più.

Una mozzarella

100 grammi di pomodori

basilico

## Preparare il condimento per la pasta



Nel frattempo che la pasta raggiunga la cottura giusta dedicarsi alla preparazione del condimento, quindi tagliare a pezzetti i pomodorini e a cubetti la mozzarella.

## Il piatto è pronto

Scolare la pasta e farla freddare con un pò di acqua fredda poi unirla ai pomodorini e alla mozzarella.

Freddare la pasta serve a non far sciogliere la mozzarella a contatto con il calore della pasta.

Decorare con qualche foglia di basilico fresco.

Il basilico va tagliato sempre dalla cima cercando di staccare le foglie più grandi.



## pasta melanzane

In questa pagina parleremo di :

- [La pasta con le melanzane](#)
- [I rigatoni con le melanzane](#)
- [Il soffritto](#)
- [Il sugo](#)
- [La pasta](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 2 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:40:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:30:00

**Tipo di cottura:** fornello

## La pasta con le melanzane

Le melanzane sono un ortaggio molto utilizzato in Italia, in quasi tutti i tipi di piatti, dai primi ai contorni fino a piatti sostanziosi come la parmigiana. Il bacino del Mediterraneo ama in modo particolare questo ortaggio, che vede Spagna, Italia e Grecia tra i primi consumatori. L'Italia poi in particolare si sa, ama unire gli ortaggi alla pasta e quindi ha creato tutta una serie di piatti gustosi in cui sono presenti le melanzane, come la famosa pasta alla norma. La melanzana inoltre si lega molto bene con il sugo di pomodoro. La *Solanum melongena*, questo il nome botanico della melanzana, è una pianta della famiglia delle *Solanaceae*, coltivata come ortaggio da frutto. Di origine asiatica, precisamente dell'India, la melanzana è stata a lungo un ortaggio molto diffuso e mangiato in quella parte di mondo, sembra già nel Neolitico, e totalmente sconosciuto in Europa, dove venne introdotta solo verso il sedicesimo secolo. Infatti il nome di melanzana è di derivazione araba, in quanto ne i Greci, ne i Romani conoscevano questo ortaggio e quindi la melanzana venne introdotta lentamente verso il vecchio continente, passando prima dai paesi arabi fino ad arrivare all'inizio del Medioevo nel nord Africa. Ma in Europa avrebbe dovuto attendere ancora qualche secolo prima di divenire uno degli ortaggi più amati almeno nel Mediterraneo.



## I rigatoni con le melanzane

La ricetta più semplice per fare una pasta con le melanzane sono sicuramente i rigatoni con un sugo preparato con questi ortaggi. La cottura del sugo è un pochino lunga, ma il sapore della melanzana è garantito, e si lega in modo particolare con la pasta. Per 4 persone basteranno pochi ingredienti:

400 gr di rigatoni

400 gr di melanzane

400 gr di passata di pomodoro

3 spicchi d'aglio

50 cl di vino bianco

peperoncino

olio extravergine d'oliva

## Il soffritto



Per il soffritto basterà sbucciare gli spicchi d'aglio e schiacciarli. Poneteli poi in una padella molto ampia, con il peperoncino e abbondante olio, circa 20 cucchiaini, in quanto le melanzane ne assorbono molto. Lasciate dorare a fuoco moderato e ne frattempo dedicatevi alle melanzane.

## Il sugo



Mentre soffriggete l'aglio e il peperoncino, lavate bene le melanzane e tagliatele a cubetti non troppo piccoli. Quando l'aglio è dorato, ponete le melanzane fatele cuocere per circa 15 minuti con il coperchio, girandole bene di tanto in tanto in modo che inizino a perdere volume. A questo punto sfumate il vino e



aggiungete un goccio d'olio

prima di mettere la passata di pomodoro. Lasciate cuocere per altri 15 minuti, salando e aggiungendo dell'acqua se il sugo risulta troppo asciutto.

## La pasta



Nel frattempo avrete posto una pentola per bollire l'acqua, e concordando la cottura dei rigatoni, in genere dagli 11 ai 13 minuti, e quella del sugo, mettete a cuocere la pasta. Una volta cotta scolatela e saltatela nella padella con il sugo, mescolando bene. Quindi servite in tavola.

## pasta salmone

In questa pagina parleremo di :

- [Pasta al salmone](#)
- [Ingredienti per la pasta con il salmone](#)
- [Preparare il condimento](#)
- [Preparare la pasta](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 7 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:15:00

**Tempo di preparazione**

00:05:00

**Tempo di cottura**

00:10:00

**Tipo di cottura:** fornello

## Pasta al salmone

Il salmone fa parte della grande famiglia della Salmonidae che si differenzia in più di dieci generi e oltre sessanta specie.

Questi pesci sono diffusi maggiormente nell'emisfero boreale, nei fiumi, nei laghi e nei mari temperati e freddi

La loro carne è molto gustosa e delicata ed è molto apprezzata dal punto di vista gastronomico, per questo motivo infatti sono molto soggetti alla pesca e agli allevamenti intensivi.

Per riconoscerli bisogna sapere che il loro corpo è rivestito da piccole squame lisce di colore azzurro-grigio-verde sul dorso mentre sul ventre possono avere macchie rosse o nere oppure anche riflessi metallici.

Sono pesci molto voraci e carnivori.

Trascorrono la vita adulta in mare aperto e solo per riprodursi raggiungono i fiumi dove sono nati, risalendo le correnti più impervie, tutto questo per nascondere sotto i sassolini le loro preziose uova.

La specie che si trova più facilmente in commercio nelle nostre pescherie è il salmone atlantico.

Pietanze a base di salmone sono molto ricercate e vengono proposte anche per importanti menù,

troviamo infatti molte specialità a base di salmone per la notte della vigilia di Natale e per il cenone di S. Silvestro, ma anche per occasioni speciali come matrimoni.

## Ingredienti per la pasta con il salmone

Per preparare questa semplice ricetta anche molto veloce gli ingredienti necessari sono di facile reperibilità con l'unica accortezza di acquistare del salmone fresco.

Le dosi elencate sono sufficienti per servire 4 persone e in dieci minuti sarà tutto pronto.

100 grammi di salmone fresco

mezzo bicchiere di vino bianco

due cucchiaini di olio extra vergine di oliva

prezzemolo fresco

una cipolla piccola o metà di una grande

sale q.b.

mezza confezione di panna da cucina

## Preparare il condimento



Dunque la prima cosa da fare è tagliare finemente la cipollina e metterla in un ampio tegame con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva e farla dorare un pò.

Nel frattempo tagliare a striscioline il salmone facendo attenzione ad eliminare eventuali spine quindi incorporarlo nel tegame e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco.

## Preparare la pasta



Intanto che il salmone raggiungerà la cottura mettere a bollire l'acqua per la pasta che potrà essere corta tipo farfalle o pennette oppure andranno benissimo anche delle fettuccine.

Quando la pasta sarà pronta, scolarla ed unirla al tegame del condimento ormai pronto e spento, aggiungere la pasta e mescolare con metà confezione di panna da cucina, unire qualche fogliolina di prezzemolo fresco tagliato finemente e servire.

## pasta tonno in bianco

In questa pagina parleremo di :

- [Il tonno e la pasta](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare il condimento](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 1 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:15:00

**Tempo di preparazione**

00:05:00

**Tempo di cottura**

00:10:00

**Tipo di cottura:** fornello

## Il tonno e la pasta

Il Tonno, con il nome scientifico di *Thunnus* South, fa parte del genere *Scombrida* suddiviso in 8 diverse specie di pesci, imparentati fra loro, carnivori e predatori molto comuni nel Mediterraneo, ma anche negli oceani. Nel *Mare Nostrum* la pesca del tonno veniva praticata già in tempi antichi, dai Greci e poi dai Romani. Tutto il Mediterraneo era interessato dalla caccia ai tonni, in particolare Gibilterra, la Grecia e la Sicilia, dove tuttora rappresenta una delle attività più importanti. Il tonno si contraddistingue per il suo nuoto veloce e il corpo ovale, allungato e molto piatto considerando la sua grandezza, che varia come lunghezza dal metro ai 4 metri e mezzo delle specie oceaniche più grandi. Di colore grigio argento a blu o neri, il tonno è uno dei oichissimi pesci a "sangue caldo".

Il tonno ha alti valori nutrizionali, anche se variano dalla specie e dalla parte di carne considerata. Può essere mangiato sia crudo, come nella tradizione orientale che lo impiega per il sushi, sia cotto, all'uso mediterraneo. Inoltre si presta benissimo alla conservazione sottolio, tanto che il giro d'affari delle "scatolette" di tonno rappresenta uno dei maggiori del mercato ittico.

Negli ultimi decenni la specie mediterranea, quella rossa, ha subito uno sfruttamento troppo intenso, riducendosi molto nel numero di esemplari, e il mercato è stato conquistato dal tonno pinna gialla, oceanico con esemplari molto più numerosi e quindi anche più economico, anche se di qualità e valore nutrizionale inferiore.

## Gli ingredienti

Le penne tonno e limone sono un piatto velocissimo ed estivo, molto rinfrescante nelle giornate di calura. Per 4 persone basteranno i seguenti ingredienti:

350 gr di pennette rigate

2 spicchi d'aglio

200 gr di tonno in scatola

2 peperoncini

2 limoni

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva



## Preparare il condimento



Il condimento da preparare è molto veloce e si consiglia di mettere prima l'acqua per la pasta a bollire in quanto va cotto solo per pochi minuti.

Sbucciate l'aglio e schiacciatelo, per porlo in una padella fonda con 4 cucchiari d'olio e i due peperoncini. Fate rosolare l'aglio e quindi aggiungete il tonno dopo averlo lavorato bene con la forchetta per tritarlo.

Spremete quindi i due limoni e togliete tutti i semi. A cinque minuti dalla fine della cottura della pasta aggiungete il succo di limone al tonno, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderato.

## La preparazione finale



Una volta cotte le pennette scolatele e saltatele in padella con il tonno per uno o due minuti al massimo. Aggiungete quindi il prezzemolo tritato, mescolate bene. Impiattate e servite in tavola ancora caldo. Le penne al tonno e limone rinfrescheranno meglio la vostra tavola se accompagnate da un vino bianco fresco.

## pasta zucchine

In questa pagina parleremo di :

- [Pasta con le zucchine](#)
- [ingredienti](#)
- [Soffritto di cipolla e taglio delle zucchine](#)
- [Cuocere le zucchine](#)
- [Lessare la pasta e unire le zucchine](#)
- [Risultato finale](#)

**Ricetta** italia

**Viene servita come** primo piatto

**Ricetta per** 4 persone

**Costo** 5 €

**Tempo totale di esecuzione**

00:30:00

**Tempo di preparazione**

00:05:00

**Tempo di cottura**

00:25:00

## Pasta con le zucchine

Cucurbita pepo è il nome scientifico della zuccina appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, ed è originaria dell'America centro-meridionale

Crescono bene soprattutto in zone ben areate e soleggiate.

Ormai grazie alle serre possiamo reperirle facilmente sul mercato tutto l'anno.

Naturalmente in estate, che è la stagione giusta per la loro crescita, sono più complete dal punto di vista nutrizionale, più buone e più convenienti, comunque l'importante è cuocerle nel modo giusto ossia mai troppo a lungo per non alterare i loro principi nutritivi

Le proprietà nutritive delle zucchine infatti sono svariate, le più note da segnalare è che sono fonti di potassio, di vitamina E, utile per difendersi dai famosi radicali liberi, di vitamina C e di acido folico.

Inoltre hanno un bassissimo valore calorico e sono composte per il 95% d'acqua.

Al momento dell'acquisto bisogna fare attenzione a scegliere sempre zucchine ben sode, con la buccia tesa e lucida, (non più lunghe di 22-25 centimetri) è preferibile scegliere gli esemplari più piccoli che generalmente hanno un sapore migliore e sono privi di semi.

Per essere fresche non devono presentare ammaccature a devono avere una leggera peluria.



## ingredienti

Per 4 persone:

- Zucchine normali o romanesche 4 da circa 80/100 l'una
- Sale secondo il proprio gusto
- Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini
- Una cipolla rossa o bianca
- Pasta di semola di grano duro circa 350 grammi
- 4 cucchiaini di parmigiano



## Soffritto di cipolla e taglio delle zucchine



La prima cosa da fare per preparare la pasta con le zucchine è quella di prendere una pentola di acqua e metterla sul fuoco a bollire per lessare la pasta.

Poi una padella antiaderente piuttosto ampia e scaldare l'olio extra vergine oliva.

Pulire una cipolla, tagliarla finemente e aggiungerla nella padella con l'olio.

Lasciare cuocere per circa 5 minuti finché la cipolla risulterà dorata.

Il fuoco deve essere medio basso altrimenti si rischia di bruciare la cipolla e di far schizzare l'olio sulle pareti limitrofe al piano di cottura.

## Cuocere le zucchine

Prendere le zucchine, tagliare le estremità e lavarle.

Sminuzzatele facendole a rondelle con il coltello o nel robot da cucina.

Appena la cipolla sarà dorata unire le zucchine tagliate e far



andare la cottura a fuoco medio alto per circa quindici/venti minuti.

Salare e durante la cottura girare con un mestolo da cucina il composto per evitare che si bruci.

## Lessare la pasta e unire le zucchine

Quando l'acqua raggiungerà il bollore unire del sale grosso e aggiungere la pasta scelta.

Con questo tipo di condimento di solito si utilizza la pasta corta, tipo le pennette o le farfalle, ma naturalmente la scelta è soggettiva ed ai fini della ricetta non cambia granché.

Controllare la cottura della pasta facendo attenzione a non farla scuocere.

Nel frattempo controllare anche la cottura delle zucchine e spegnere il fuoco quando avranno raggiunto la giusta consistenza, dovranno infatti risultare tenere.

Quando la pasta sarà cotta al punto giusto scolarla ed unirla alle zucchine.

## Risultato finale

Girare bene per amalgamare la pasta alle zucchine, unire 4 cucchiaini di parmigiano e servirla.

Visto che è un piatto annuale si può servire caldo in inverno e il parmigiano risulterà filante oppure in estate si può servire anche come piatto freddo.

