

PER TUTTI I GIORNI

## PRONTO

6 piatti super veloci  
per comporre appetitosi  
menu in non più di un'ora!

## per stasera

A cura di Barbara Roncarolo, ricette di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Orecchiette  
ai peperoniDifficoltà **facilissima**

Preparazione 10'

Tempo di cottura 10'

Calorie 425

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

orecchiette fresche 500 g / pomodoro 1 /  
peperone rosso piccolo 1 / peperone giallo  
piccolo 1 / peperone verde piccolo 1 /  
pasta di olive 3 cucchiaini / aglio mezzo  
spicchio / basilico 1 mazzetto / olio  
extravergine d'oliva / sale, pepe

**1** Lavate i peperoni, asciugateli, privateli del picciolo ed eliminate i semi e i filamenti, quindi tagliateli a pezzettini.

**2** Scaldate un filo di olio in un tegame, unite l'aglio, fatelo leggermente rosolare ed eliminatelo. Aggiungete i peperoni e un pizzico di sale e rosolateli a fuoco vivo per circa 5 minuti, aggiungete il pomodoro a dadini e cuocete altri 5 minuti.

**3** Intanto lessate le orecchiette in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e trasferitele nel tegame con i peperoni. Unite la pasta di olive e mescolate bene, infine profumate con il basilico tagliato a julienne e pepate a piacere.

\* LA VERSIONE  
PICCANTE Potete  
rendere ancora più  
stuzzicante questo  
piatto, aggiungendo  
peperoncino  
o paprica.



## 3 DESSERT LAMPO PER COMPLETARE

## → GELATO CON SALSINA

Fate cuocere 250 g di frutti di bosco misti in una padella antiaderente con 2-3 cucchiaini di zucchero e il succo di 1/2 limone a fuoco medio per 8-10 minuti. Frullate la salsa, filtratela e servitela con gelato pronto alla crema o al cioccolato.

## → MELONE CON RICOTTA

Mescolate in una ciotola 250 g

di ricotta con 40 g di zucchero a velo, 60 g di cioccolato fondente tritato. Servite la stracciatella con melone a cubetti e foglie di menta fresca.

## → FRULLATO DI ANGIURIA

Frullate 500 g di polpa di anguria con 3 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di succo di limone. Unite 1 dl di succo di mela e mescolate bene.

## Minestra di riso e lenticchie

**Difficoltà** facilissima

**Preparazione** 5'

**Cottura** 15'

**Calorie** 290

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

passata di pomodoro 400 ml

/ riso vialone 160 g /

lenticchie rosse decorticate

120 g / cipollotto 1 /

mazzetto di prezzemolo 1 /

olio extravergine d'oliva /

brodo 600 ml / sale, pepe

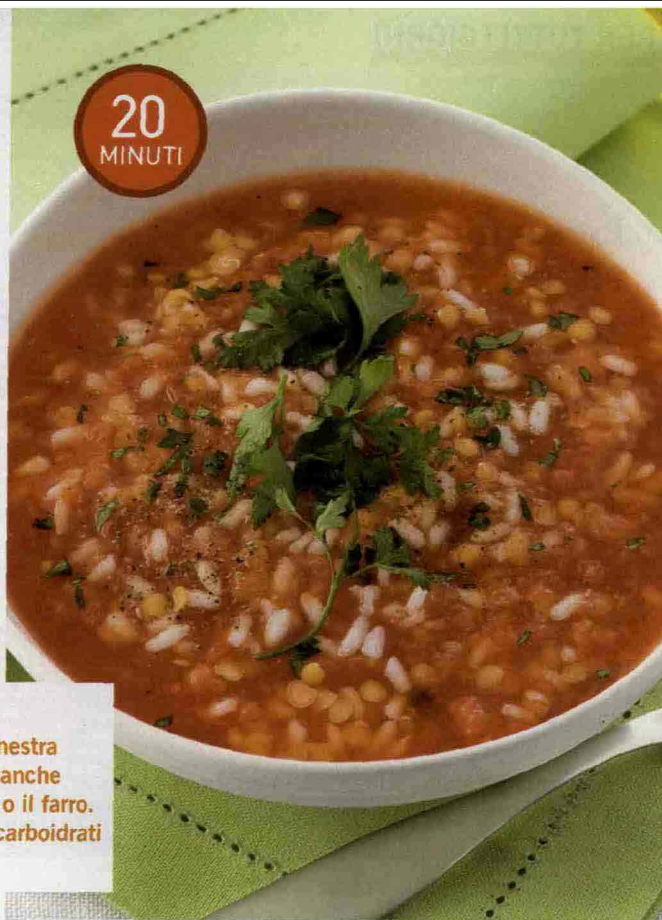
**1** Pulite il cipollotto, tritatelo finemente e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio extravergine, qualche foglia di prezzemolo spezzettata e un pizzico di sale.

**2** Unite la passata di pomodoro, il brodo caldo e un grosso pizzico di sale, alzate la fiamma e cuocete, fino a portare a ebollizione.

**3** Unite il riso e le lenticchie e fate cuocere a fuoco dolce per 15-20 minuti, mescolando la minestra di tanto in tanto. Insaporite con un cucchiaino di prezzemolo tritato, guarnite a piacere con foglioline intere di prezzemolo, pepate e servite.

### CON ALTRI CEREALI

\* Potete preparare questa minestra di legumi cuocendo nel brodo anche altri tipi di cereali come l'orzo o il farro. È un piatto completo ricco di carboidrati e proteine vegetali.



## Patate rosticciate al pecorino

**Difficoltà** facilissima

**Preparazione** 8'

**Cottura** 15'

**Calorie** 250

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate 800 g / pecorino

grattugiato 30 g / pancarré

2 fette / rosmarino 1 rametto

/ salvia 1 rametto / aglio

1 spicchio / olio extravergine

d'oliva / sale, pepe

**1** Pelate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a spicchietti. Fate rosolare l'aglio schiacciato in una padella antiaderente con un filo di olio. Eliminate l'aglio quando inizierà a essere dorato, unite le patate a spic-

chi e un pizzico di sale e fatele rosolare per 10 minuti.

**2** Frullate nel mixer il pancarré con il pecorino, un cucchiaino di aghi di rosmarino, 5-6 foglie di salvia e una macinata di pepe. Trasferite il trito in un piatto piano.

**3** Passate le patate nel trito e sistematele su una placca foderata con un foglio di carta da forno. Passatele sotto il grill ben caldo per 5-6 minuti e servite.

### Più golose

La maionese classica è perfetta per condire queste patate aromatiche. Calvè (225 ml, 1,29 €).



### MORBIDE E CROCCANTI

Per patate più morbide e gustose, prima di farle dorare in forno o in padella, lessatele per 7-8 minuti in acqua bollente salata.



**PER TUTTI I GIORNI**

**Prosciutto cotto all'uva**

Difficoltà **facilissima**

Preparazione 5'

Cottura 7'

Calorie 290

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

prosciutto cotto in trancio 600 g / acini di uva rossa 250 g / vino bianco mezzo bicchiere / amido di mais (maizena) 1 cucchiaino / aglio 1 spicchio / timo 1 mazzetto / zucchero 1 cucchiaino / burro 15 g / olio extravergine / sale, pepe

**1** Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e fate-lo rosolare in una padella antiaderente con il burro e un filo di olio. Eliminate l'aglio quando risulterà dorato, unite 2-3 rametti di timo, il prosciutto tagliato a fette di 1 cm di spessore e gli acini di uva ben lavati e asciugati.

**2** Intanto stemperate l'amido di mais (maizena) in una ciotola con 1 cucchiaino di acqua. Appena il prosciutto risulterà ben rosolato, spolverizzatelo con lo zuc-

chero, irroratelo con il vino e unite la maizena stemperata.

**3** Mescolate bene il fondo, in modo che risulti omogeneo, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire per alcuni istanti, finché il fondo risulterà denso e cremoso. Servite ben caldo.



LA PIÙ VELOCE  
12  
MINUTI

**PRODOTTI SPRINT**



**CONFETTURA BIO**  
Di prugne: al posto dell'uva, per la salsa. Fiordifrutta, Rigoni di Asiago (3,20 €/330g).



**HAMBURGER**  
Di prosciutto cotto: cuoce in 3 minuti. Teneroni, Casa Modena (2,50 €/150 g).



20  
MINUTI

**\* IN PASTELLA**  
Mescolate 2 tuorli, 250 g di farina e 4,5 dl di acqua fredda.

**Cotolette di coste**

Difficoltà **facilissima**

Preparazione 15'

Cottura 5'

Calorie 220

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

gambi di coste 400 g / uova 2 / pangrattato 100 g / olio per friggere / sale, pepe

**1** Sciacquate i gambi di coste e scottateli per 1-2 minuti in una pentola con acqua bollente salata.

**2** Lasciateli intiepidire leg-

germente, quindi passateli nelle uova sbattute, poi nel pangrattato. Premeteli con le mani, in modo che la panatura aderisca bene.

**3** Scaldate abbondante olio in una padella. Quando risulterà ben caldo, friggete i gambi delle coste per circa 2 minuti per lato, finché saranno dorati in modo uniforme. Sgocciolateli bene e fateli asciugare su carta per fritti, salate, pepate e servite subito, ben caldi.

**PER TUTTI I GIORNI**

**Orate  
alla senape**

Difficoltà **facilissima**

Preparazione 5'

Cottura 15'

Calorie 235

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

orate piccole 4 da 300 g l'una / timo  
1 mazzetto / prezzemolo 1 mazzetto /  
basilico 1 mazzetto / senape rustica  
4 cucchiaini / aglio 1 spicchio / vino bianco  
mezzo bicchiere / olio extravergine d'oliva  
/ sale, pepe

**1** Pulite e squamate le orate, sciacquatele sotto acqua fredda corrente e asciugatele con carta da cucina. Sbucciate e tagliate l'aglio a fettine; tritate prezzemolo, basilico e timo lavati e asciugati, tenendo da parte qualche fogliolina per la guarnizione finale.

**2** Mettete nella cavità di ciascun pesce 2-3 fettine di aglio e un cucchiaino di erbe aromatiche tritate. Incidete la polpa dei pesci con 2-3 tagli longitudinali, salateli, pepateli e spalmateli in modo uniforme con la senape.

**3** Sistemate le orate in una teglia foderata con un foglio di carta da forno, con-

ditele con un filo di olio e irroratele con il vino bianco. Cuocete nel forno già caldo a 200° per 10-15 minuti. Sfornatele, guarnitele a piacere con foglie di prezzemolo, aghi di rosmarino e spicchi di pomodoro e servite.

**20**  
MINUTI



**COME PULIRE  
L'ORATA**



**\* Eviscerare**

Aprire il ventre con le forbici, eliminare interiora e branchie e sciacquate l'orata sotto acqua fredda.



**\* Squamare**

Raschiate l'orata con un coltello o con l'apposito attrezzo, procedendo dalla coda verso la testa.

FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

**CREA IL TUO MENU**



**IN 55 MINUTI**

- Pasta ai peperoni
- Prosciutto all'uva
- Patate al pecorino



**IN UN'ORA**

- Minestra di riso
- Orate alla senape
- Cotolette di coste