

Antipasto (tipo 'three and a half men')

Ricetta proposta da
Luis, Nick e Alexander

Difficoltà:	facile
Preparazione:	25 minuti
Cottura:	5-10 minuti
Dosi per:	4 persone
Costo:	medio

Calorie per porzione: ca. 200 Kcal

Ingredienti

50-100 g	prosciutto
150 g	funghi (facoltativo)
100 g	rucola
1	melanzana
1	zucchina
2	peperoni rossi e/o gialli
3	spicchi d'aglio
q.b.	parmigiano e mozzarella
q.b.	olio d'oliva e balsamico
q.b.	sale, pepe e origano

Preparazione

Come preparare l'antipasto tipo 'three and a half men':

-  Taglia le melanzane e le zucchine a fette sottili. Taglia i funghi a metà o in quarti a seconda delle dimensioni e taglia i peperoni a strisce lunghe.
-  Metti l'olio d'oliva nella padella (calore medio) e fai rosolare le verdure e l'aglio.
-  Sala leggermente le verdure nella padella, le verdure dovrebbero essere ben cotte quando i peperoni si ammorbidiscono.
-  Poco prima del prelievo aggiungi le altre spezie a seconda della necessità.

5



Ora disponi le verdure e guarnisci con un po' di rucola **oppure** disponi le verdure su un letto di rucola.

6

Arrotola il prosciutto e guarnisci il piatto con le verdure.

7

Se vuoi continua a guarnire il piatto con balsamico (si intende crema balsamica).

8

Un po' di pane va bene per il piatto.

Consiglio

Non lasciare l'aglio nella padella, togliilo subito dopo la tostatura prima che diventi amaro.

Mozzarella ripiena



Ricetta proposta da
Danylo, Francesco e Morten

Difficoltà: facile
Preparazione: 10 minuti
Cottura: -
Dosi per: 4 persone
Costo: medio

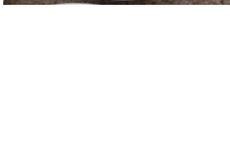
Calorie per porzione: 350 Kcal

Ingredienti

4 mozzarelle
ca. 8 pomodori ciliegini
ca. 4 foglie basilico
1 mazzetto prezzemolo
q.b. sale e pepe, origano, olio d'oliva extra vergine

Preparazione

Come preparare la mozzarella ripiena:

-  1 Taglia nelle mozzarelle un buco a forma di birillo.
 -  2 Taglia a dadini (ca. 1cm) la mozzarella tagliata fuori.
 -  3 Poi spezzetta il basilico o taglialo a striscioline.
 -  4 Mescola tutti gli ingredienti insieme (i pezzi di mozzarella, i pomodorini, i pezzi di basilico, l'origano, il sale, il pepe e l'olio d'oliva).
- Buon appetito!

Crostini

Ricetta proposta da
Paula, Sophia e Fiona

Difficoltà:	facile
Preparazione:	10 minuti
Cottura:	10 minuti
Dosi per:	4 persone (2 fette)
Costo:	basso

Calorie per porzione: 280 Kcal

Ingredienti

1	ciabatta
circa 10	pomodorini
125 g	mozzarella
3 cucchiari	olio d'oliva extra vergine
un po'	basilico fresco da servire
q.b.	pesto verde
q.b.	sale marino e pepe

Preparazione

Come preparare i crostini:

-  Taglia il pane a fette.
 -  Metti le fette su una teglia. Spennella con un po' di olio d'oliva.
 - Cuoci in forno a 200°C per 5-10 minuti finché siano dorate.
 - Toglile dal forno e cospargile con il sale marino.
 -  Lava i pomodorini e tagliali. Taglia anche la mozzarella a fette.
 - Metti un po' di pesto su ogni fetta di pane.
 -  Aggiungi i pomodorini e la mozzarella.
 - Condisci ancora un po' con sale e pepe.
- Ora l'antipasto può essere servito caldo o freddo.
- 

Consiglio

Il pane può essere ricoperto in modi diversi. Inoltre puoi usare sia il pesto sia il pane fatti in casa.

Spaghetti con petto di pollo e pomodori ciliegini



Ricetta proposta da
Danylo, Francesco e Morten

Difficoltà: media
Preparazione: 20-30 minuti
Cottura: 10-15 minuti
Dosi per: 4 persone
Costo: medio

Calorie per porzione: ca.330 Kcal

Ingredienti

500 g	spaghetti n° 3
2	petti di pollo
ca. 12	pomodori ciliegini
ca. 6 foglie	salvia
1 mazzetto	prezzemolo
1 spicchio	aglio
1/2 bicchiere	vino bianco
q.b.	sale e pepe (caiena)

Preparazione

Come preparare gli spaghetti con il petto di pollo e i pomodori ciliegini:

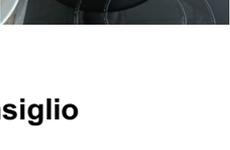
- 

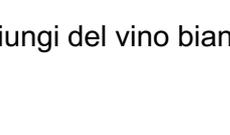
Lava e taglia a metà i pomodorini.
- 

Poi sala i pomodorini.
- 

Ora trita la salvia e il prezzemolo.
- 

Taglia il petto di pollo in piccoli pezzetti.
- 

Aggiungi l'olio in una padella. Quando l'olio raggiunge la giusta temperatura aggiungi un pezzo d'aglio tagliato a metà.
- 

Ora aggiungi il petto di pollo nella padella.
- 

Nello stesso momento metti a cuocere l'acqua per gli spaghetti. Quando bolle aggiungi il sale dopodiché gli spaghetti.
-

Aggiungi nella padella circa mezzo bicchiere di vino bianco nonché un po' del pepe caiena.
-

Aggiungi i pomodorini, la salvia e il prezzemolo nella padella.
-

E finalmente anche gli spaghetti.

Consiglio

Aggiungi del vino bianco se la carne è asciutta.

Tagliatelle con pesto di spinaci alle noci

Ricetta proposta da

Luis, Nick e Alexander

Difficoltà:	facile
Preparazione:	10 minuti
Cottura:	12 minuti
Dosi per:	4 persone
Costo:	medio

Calorie per porzione: ca. 200 Kcal

Ingredienti

250 g	tagliatelle
450 g	spinaci
100 ml	olio d'oliva extra vergine
50-100 g	noci
50 g	parmigiano
20 g	burro (facoltativo)
1 mazzo	prezzemolo
q.b.	sale e pepe

Preparazione

Come preparare le tagliatelle con pesto di spinaci alle noci:

-  Lava gli spinaci e mettili in una ciotola.
-  Aggiungi un po' di olio d'oliva (3-4 cucchiaini) nella ciotola.
-  Ora trita il prezzemolo e aggiungilo agli spinaci mescolando bene.
-  Trita anche le noci e aggiungi anche queste agli spinaci.
-  Completa con il parmigiano, sale e pepe. Aggiungi ancora un po' di olio d'oliva e mescola bene un'ultima volta. In questa fase puoi metterci pure il burro morbido.
-  Adesso cuoci la pasta al dente e metti da parte un po' d'acqua (circa 2 cucchiaini).
-  Infine aggiungi il pesto alle tagliatelle, l'acqua della pasta e mescola bene per circa 30 secondi (a fuoco basso).
- Se ti piace garnisci tutto quanto con altre noci tritate, parmigiano e pepe.

Consiglio

Aggiungi l'olio d'oliva poco a poco mescolando.

Spaghetti alla Carbonara

Ricetta proposta da
Paula, Sophia e Fiona

Difficoltà:	facile
Preparazione:	5 minuti
Cottura:	20 minuti
Dosi per:	4 persone
Costo:	basso

Calorie per porzione: 820 Kcal

Ingredienti

500 g	spaghetti
200 g	cubetti di prosciutto
200 g	parmigiano e/o pecorino (grattugiato); n.b.: di più a piacere
4	uova
q.b.	sale e pepe

Preparazione

Come preparare gli Spaghetti alla Carbonara:

- 1  Fai bollire l'acqua per la pasta.
- 2  Taglia il prosciutto a cubetti, se non l'hai comprato tagliato.
- 3  Grattugia il formaggio, se l'hai comprato al pezzo.
- 4  Cuoci gli spaghetti in una grande pentola con acqua salata finché non siano al dente. Controlla il pacchetto per sapere quanto tempo ci vuole.
- 5  Fai rosolare i cubetti di prosciutto in una padella a fuoco medio fino a renderli croccanti. Poi toglì la padella dal fuoco.
- 6  Sbatti le uova in una ciotola con una parte del parmigiano grattugiato, il sale e il pepe.
- 7  Quando gli spaghetti sono pronti, scolali, ma conserva un po' d'acqua.
- 8 Metti gli spaghetti caldi nella padella insieme al prosciutto.
- 9 Mescola bene. Ora versa il composto di uova e mescola rapidamente affinché le uova non si rapprendano. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' dell'acqua conservata.
- 10 Servi subito gli spaghetti e cospargili con il resto del parmigiano grattugiato, se ti piace.

Consiglio

Aggiungi al piatto finito pepe fresco a volontà ed eventualmente un po' di prezzemolo.