

# PRIMI PIATTI SEMPLICI

## RICETTE SEMPLICI ANZI SEMPLICISSIME PER CREARE GUSTOSISSIMI PRIMI PIATTI

**Primi piatti semplici** – Parlare di **primi piatti semplici** è molto facile nella cucina Italiana. Praticamente il 90% delle **ricette** che la compongono sono tutte preparazioni che non contengono lunghi tempi di cottura o inutili complicazioni. Viene da sé di pensare che sia proprio questo uno dei trucchi del successo della cucina Italiana. La preparazione dei **primi piatti semplici**, non serve solo ad avere un piatto nel minor tempo possibile, ma in realtà, il modo migliore di conservare ed esaltare la freschezza dei sapori di vari ingredienti. Pensiamo ad esempio ad un uovo al tegamino con scaglie di tartufo nero. La preparazione è elementare, ma non ce un modo di esaltare ancora di più questo pareggiato e costoso ingrediente. E questo, solo per fare un esempio. Anche nella ristorazione collettiva, la tecnica di una cucina rapida e semplice, garantisce' sempre ottimi risultati. La semplicità in cucina inevitabilmente abbassa anche i tempi di cottura a tutto vantaggio di una massima esaltazione del gusto e una rapidità del servizio. Assolutamente una tecnica perfetta anche a chi è particolarmente interessato a una dieta salutare. Cucinare velocemente i cibi, permette di conservare non solo il gusto, ma tutte quante le qualità organolettiche dei nostri prodotti, che altrimenti andrebbero a perdere parte delle loro vitamine e sali minerali, tanto cari al nostro fabbisogno fisico.

### 5 Ricette per i primi piatti semplici:

#### **PASTA** FRESCA TIPO PIPE RIGATE AL FINOCCHIO

Proponiamo ora un primo piatto semplice e gustoso, è realizzato con pochi e semplici ingredienti, ma il suo risultato finale sarà di gran lunga molto sofisticato e armonioso. Questa è una tipica preparazione invernale, quando i finocchi sono nella loro stagionalità e potremo così ricavare da loro quel gusto particolare e complesso che a tanti piace. Un consiglio che vale per tutte le altre ricette, è che per realizzare primi piatti semplici di **pasta**, è indispensabile utilizzare un numero ristretto di ingredienti, anche se magari, ne abbiamo tanti altri a disposizione che potrebbero andare ad arricchire le nostre preparazioni.

Ingredienti:

pasta fresca tipo pipe rigate

finocchio fresco

cipolla

prezzemolo

sale, pepe

olio extravergine d'oliva

Grana Padano grattugiato

Preparazione:

Soffriggiamo la cipolla tagliata finemente in olio extra vergine d'oliva a fuoco vivace, aggiungiamo i finocchi già lavati e tagliati a striscioline molto sottili. Stufiamo il tutto aggiungendo anche un po' d'acqua, saliamo e pepiamo. A parte prepariamo la nostra pasta fresca tipo pipe rigate, lessandola in acqua salata. Quando i nostri finocchi saranno ben rosolati, mettiamoli ne mixer e ricaviamone una specie di salsa. Rimettiamola poi nella nostra padella e accendiamo nuovamente il fuoco. Scoliamo la nostra pasta fresca tipo pipe rigate bene al dente, incorporiamola nel sugo e spadeliamo per alcuni istanti. Aggiungiamo infine il Grana Padano gatteggiato e aggiustiamo di pepe. Serviamo ancora caldo, guarnendo con un po' di prezzemolo tritato. Piatto totalmente vegetale, ma che richiede per essere gustato al meglio, un buon vino rosso, deciso e corposo, perché no un Brunello di Montalcino.

## [PASTA RESCA](#) TIPO SPAGHETTI QUADRI (TONARELLI) AL CACIO E PEPE

Ricetta di **primi piatti semplici** di [pasta](#) più facile da fare che non da spiegare. Vera apoteosi della semplicità, con quattro ingredienti combiniamo un piatto vero pilastro del concetto "Italian taste ". Non occorre dire altro, procediamo con la preparazione di una delle [ricette](#) che difficilmente troverà delle varianti locali, in quanto è uno di quei primi piatti semplici con una ricetta unica e tassativa

Ingredienti:

[pasta](#) fresca tipo spaghetti quadri ( tonarelli )

pecorino romano

olio extravergine d'oliva super buono

[pepe nero](#) macinato al momento con mulinello

Preparazione:

Lessiamo subito i nostri tonarelli in una pentola d'acqua salata. Cominciamo a grattare il nostro pecorino romano con una grattugia a grana molto fine,

mettiamo una giusta quantità di formaggio in una terrina da portata. Aggiungiamo un po' d'olio e un po' di pepe nero grattugiato fresco. Prendiamo un po' di acqua di cottura e aggiungiamola lentamente sulla terrina mescolando in modo da ottenere una crema. Scoliamo la pasta e versiamola nella preparazione. Mescoliamo il tutto aggiungendo se è il caso ancora un po' di acqua di cottura precedentemente conservata. Portiamo la nostra terrina da portata in centro tavola, mettiamo ancora del pecorino romano e un'altra macinatura di pepe non dimentichiamo poi un ultimo filo di olio d'oliva extravergine. Buon Appetito e buona pasta .

## POLENTA AL TUTTO

Non si può parlare di piatti semplici, senza menzionare quello che della semplicità fa la sua raffinata bontà. E' bello in questi anni in qui siamo continuamente sottoposti a un invasione di proposte alimentari anche molto saporite, ma in quanto tali, molto elaborate, ritrovare ogni tanto un primo piatto semplice come quello che vi andiamo a proporre. Chiamiamo questa ricetta la polenta al tutto, con lo scopo di far capire che questo piatto sta bene veramente con tantissime combinazioni. Quindi, possiamo fantasticare anche su dei condimenti di nostro gusto personale. Fra i primi piatti semplici, lo possiamo quindi aggiungere sicuramente fra i più di soddisfazione da fare.

### Ingredienti:

polenta fresca spianata al momento  
cipolla  
olio  
aglio  
salsiccia abbrustolita  
prezzemolo fresco  
sale, pepe  
Grana padano a scaglie

### Preparazione:

Prepariamo i funghi insaporendo dell'olio con uno spicchio d'aglio in camicia, versando i funghi, il prezzemolo, salando, pepando e lasciando cuocere per alcuni minuti. Arrostitiamo bene la salsiccia con la preparazione che più ci piace (al forno, in padella, alla griglia), tagliamo in nostro grana padano con l'apposito strumento che lo fa diventare in petali. Inpiattiamo una bella polentina fumante nei piatti di portata e suddividendo in 3 spicchi uguali, mettiamo i funghi su uno, il grana a petali su l'altro e la salsiccia su restante. Serviamo ancora ben caldo, mettendo magari un po' di pepe nero e una grattatina di noce moscata sul formaggio grana. Sarà molto gradito l'accompagnamento con un buon rosso strutturato e fra i primi piatti semplici diventerà una vera passione.

## PASTA FRESCA TIPO MALTAGLIATI AGLI SPINACI E MOZZARELLA

Quando si parla di semplicità in cucina, spesso ci si riferisce a una cucina dedicata ai bambini. In realtà se tutti noi cominciamo ad assaporare le pietanze senza sofisticati condimenti, con poco sale e poco olio, nel giro di pochi giorni cominceremo ad avere un'altra sensazione gustativa nei confronti del cibo. Troveremo ampiamente soddisfacente e delicato il sapore naturale di tutti gli ingredienti soprattutto nelle verdure. Fra i primi piatti semplici, la ricetta che vi proponiamo, è particolarmente indicata per i bambini.

Ingredienti:

pasta fresca tipo maltagliati

spinaci già lessati

sale, pepe

burro

Grana Padano grattugiato

mozzarella tagliata a cubetti

olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Mettiamo un po' di olio e un po' di burro in una padella e cominciamo a ripassare i nostri spinaci precedentemente bolliti e tagliati. Aggiungiamo un po' di sale e di pepe. Lessiamo la nostra pasta fresca tipo maltagliati, e incorporiamoli nella padella ancora calda. Facciamo insaporire il tutto, aggiungiamo poi la mozzarella, il grana e andiamo a servire ben caldo. Un 'ultimo filo d'olio a crudo non ci starà sicuramente male. In queste ricette di primi piatti semplici di pasta, abbiamo cercato di utilizzare solo indispensabile, ma volendo arricchire questo piatto, si potrebbe aggiungere anche un po' di gorgonzola.

## PASTA FRESCA TIPO TAGLIATELLA O FETTUCCINA CARCIOFI E PANCETTA

Due ingredienti possono bastare? La risposta è sì, se sono carciofi e pancetta. Questi due ingredienti, entrambi provenienti dalla più vera cucina di campagna, possono essere combinati assieme, un'esplosione di gusto, per tantissime preparazioni. L'abbinamento è sempre felice su tutti i primi piatti semplici come risotti, lasagne, crostini, polenta. In questa ricetta gli andremo ad accoppiare con una buona pasta fresca tipo tagliatella tirata un po' grossa e la sfoglia grezza.

#### Ingredienti:

pasta fresca tipo tagliatella o fettuccina  
carciofi freschi  
pancetta  
aglio  
sale, pepe  
ciuffo di prezzemolo  
olio extra vergine d'oliva  
Grana Padano

#### Preparazione:

Lessiamo la nostra pasta fresca tipo tagliatelle in abbondante acqua salata bollente. Nel frattempo, in una padella con olio e aglio mettiamo in nostri carciofi già curati e passati in acqua e limone, stufiamo bene aggiungendo anche un filo di acqua a inizio cottura, saliamo, pepiamo. In un pentolino a parte, rosoliamo la pancetta fino a renderla croccante, andremo poi incorporarla nella padella dei carciofi. Questo doppio passaggio consente di eliminare i grassi della pancetta. Facciamo insaporire il tutto e uniamo la nostra pasta fresca tipo tagliatelle. Spadelliamo 2 secondi aggiungendo un po' d'acqua di cottura e cospargiamo con abbondante formaggio grattugiato. Inpiattiamo guarnendo con un p' di prezzemolo tritato. Piatto rustico e contadino, sarà il massimo di servirlo con un bicchiere di vino rosso di casa.

Centinaia di ricette gratuite sono  
disponibili sul sito

<http://www.vicentia.net>