

Primi piatti veloci: anzi primi piatti velocissimi

5 ricette dedicate ai primi piatti veloci da preparare

primi piatti veloci – Vita moderna, lavoro, [stress](#), mille cose da fare. Lo stile di vita al giorno d'oggi è notevolmente cambiato rispetto al passato. Tutti conducono una vita molto più caotica a confronto i nostri antenati. Una volta la giornata era scandita da orari ben precisi, c'era molto più tempo da dedicare alla cucina e alla tranquillità. Per le nostre nonne, cucinare significava essere davanti ai fornelli, fin dalla mattina presto, e ciò si traduceva in risultati perfetti di pietanze e piatti buonissimi, di cui ogni uno di noi sicuramente avrà ancora memoria. Purtroppo negli ultimi tempi, la ricerca continua del benessere ci ha fatto assumere nella vita dei ritmi sempre più frenetici. Dobbiamo tenere però presente, che a dispetto della modernità, i nostri fabbisogni nella alimentazione sono rimasti sempre gli stessi. Ecco, che non abbiamo alternativa, dobbiamo imparare a cucinare cose che sono veloci, genuine e salutari, non possiamo certo affidarci a un servizio di ristorazione, come sono nati negli ultimi tempi, che propongono cubo spazzatura a basso prezzo e che, se frequentati di continuo, possono seriamente intaccare il nostro equilibrio psico – fisico. Sono sempre infatti di più gli studi che ci certificano le conseguenze negative del mangiare scorretto e approssimativo. Potrebbe essere questa, l'occasione buona per archiviare un po' di ricettine di **primi piatti veloci**, molto adatti a coniugare la mancanza di tempo con l'esigenza di una buona alimentazione. Naturalmente per primi piatti veloci non intendiamo proporre cose particolarmente grasse o burrose, solo perché si fa presto a farle, ma cercheremo di indicare quelle ricette che appunto per la loro velocità di esecuzione richiedono pochi ingredienti, ma sani, e cucinati con un colpo di padella.

5 Ricette per i [primi piatti veloci](#):

SPAGHETTINI AGLIO OLIO SARDINE

Un [primo piatto](#) di [pasta](#) con un accoppiamento sempre buono e appetitoso, molto salutare abbinamento con il pesce azzurro, economico, facilmente reperibile sempre fresco e pieno di omega3.

Ingredienti:

[pasta](#) fresca tipo spaghetti

aglio

prezzemolo

vino bianco

filetti di sarde già preparate dal nostro pescivendolo

Sale, pepe, olio extravergine d'oliva di buona qualità

Preparazione:

In una padella capiente con un po' di olio extravergine d'oliva facciamo imbiondire a fuoco lento 1 spicchio. Aggiungiamo i filetti di sardine e veramente solo un po' di vino bianco secco. Andiamo con la forchetta a sminuzzare le sardine, saliamo e pepiamo, proseguiamo la cottura solo per pochi istanti ancora. Scolliamo la pasta fresca tipo spaghetti bene al dente, mettiamola nella padella con il sugo, mescoliamo bene e aggiungiamo il prezzemolo fresco tritato al momento. Serviamo ancora caldo, accompagnato da un buon Prosecco o Vespaiolo ben freddo. Uno dei primi piatti veloci e davvero semplici, con la pasta fresca che sicuramente non ci deluderà.

RISO VELOCE ALLA BELLA PARMA

Uno dei primi piatti veloci di più elementare esecuzione. Tuttavia i pochi ingredienti nobili che lo compongono, sono più che sufficienti per creare con la massima facilità, questo primo piatto veloce, adatto magari a una fredda giornata d'inverno, quando è bello tornare a casa e preparare qualcosa di caldo e sostanzioso. Ovviamente se il [primo piatto](#) è **veloce** da realizzare è ancora meglio.

Ingredienti:

riso parboiled

grana padano o parmigiano reggiano grattugiati

olio extravergine d'oliva dal gusto delicato

sale, pepe, noce moscata grattugiata al momento

Preparazione:

Facciamo lessare il riso in abbondante acqua salata e scoliamolo poi un po' al dente. In una terrina lasciamolo raffreddare per un paio di minuti, versiamo una bella manciata di formaggio grattugiato. Uniamo poi l'olio extravergine d'oliva, la noce moscata e un pizzico di pepe. Amalgamiamo il tutto e serviamo ancora caldo aggiungendo nel piatto un altro filo di olio extravergine di gusto delicato. Accompagniamo il tutto con il vino rosso dal gusto un po' deciso, può essere perfetto un Cabernet o un Merlot. Buon Appetito.

PENNETTE ALLA FRETTOLOSA

Una pasta velocissima da realizzare, che contiene però tutti gli ingredienti base della cucina Italiana. Questo è un piatto particolarmente adatto alla cucina estiva, quando le verdure sono tutte di stagione e il caldo sole di agosto matura i nostri pomodorini ciliegino, che useremo appunto in questa preparazione esaltando tutti i profumi e i gusti di questo fantastico ortaggio.

Ingredienti:

pasta fresca tipo penne

uno spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

formaggio grattugiato (pecorino , grana padano o parmigiano)

Preparazione:

Vista la velocità del piatto, possiamo iniziare subito lessando la nostra pasta fresca tipo penne. Nel frattempo rosoliamo nel l'olio l'aglio tagliato a fettine. Aggiungiamo quindi un po' di pomodorino ciliegino tagliati semplicemente a metà. Saliamo e pepiamo. Aumentiamo quindi la vivacità del fuoco in modo da stufare per bene i pomodorini. La cottura deve essere rapida, per non fare sfaldare troppo i pomodorini. Scoliamo la [pasta](#) al dente, e uniamola al sugo. Facciamo saltare qualche istante in padella e cospargiamo con il nostro formaggio grattugiato preferito. Serviamo il tutto ancora caldo con un ulteriore filo di olio extravergine d'oliva nel piatto. Accompagniamo con un vino rosso leggero, o meglio ancora con un rosato. Buon appetito.

RISO BOLLITO DEL GIORNO DOPO

In questa rubrica ci stiamo concentrando nell'esecuzione di primi piatti veloci. Uno particolarmente adatto a questa preparazione è il riso che andiamo a preparare di seguito. Come ingrediente principale, comporta di avere delle verdure grigliate (melanzane, zucchine, cipolla, peperoni, pomodori). Quelle che di solito avanziamo alla domenica quando facciamo il barbecue.

Ingredienti:

verdure grigliate miste
riso parboiled
sale, pepe
olio extravergine d'oliva
qualche foglia di basilico
Grana Padano grattugiato

Preparazione:

Mettiamo innanzitutto a bollire il nostro riso, nel frattempo tagliamo minuziosamente tutte le nostre verdure in pezzettini o striscioline molto piccole e fini. L'ideale in questo piatto è che le nostre verdure grigliate non sia il classico tris melanzane, zucchine, peperoni, ma ci sia anche un po' di cipolla e qualche pomodoro, sempre grigliati. Una volta preparate le nostre verdure, andiamo a rosolarle leggermente con fuoco molto basso, con una padella con un po' di olio. Lasciamo comunque insaporire solo per pochi minuti, ricordando, che le nostre verdure sono già precedentemente cotte. A questo punto scoliamo il nostro riso e andiamo ad amalgamare assieme al sughetto di verdure ottenuto. Aggiustiamo eventualmente di sale e di pepe e incorporiamo il formaggio grattugiato. Inpiattiamo ancora caldo decorando con qualche foglia di basilico fresco e un ultimo filino di olio a crudo. Auguriamo buon appetito, che sicuramente sarà ancora più gradito con un buon bicchiere di vino rosso.

RISO LAMPO SVIZIOSO

La ricetta di primi piatti veloci che vi proponiamo ora, richiede quasi la stessa tempistica del famoso risotto a qui si ispira. E' tuttavia da considerarsi veloce, per lo scarso impegno che ci richiede nella sua realizzazione. Mentre con il classico risotto dobbiamo continuamente amalgamare per portare alla cottura il riso, con questo sistema ci basterà solo aspettare che il riso sia bollito. Anche la salsa ci permette di ridurre gli sforzi in quanto la sua preparazione a fuoco lento non necessita di quali alcun tipo di controllo. Il risultato finale naturalmente sarà diverso dal classico risotto, crediamo però, che con questi ingredienti il risultato finale sarà ugualmente molto apprezzato. Il vantaggio principale di questa variante è inoltre la possibilità di poterlo riscaldare il giorno dopo, cosa, che non si consiglia di fare con il risotto, che andrebbe a perdere tutta la consistenza di quando è appena fatto.

Ingredienti:

riso parboiled
cipolla tagliata a dadini
qualche fungo porcino secco
brodo vegetale
zafferano in polvere
ciuffetto di prezzemolo

sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Imbiondiamo bene la nostra cipolla a cubetti in una padella con del olio, sciogliamo a parte 1 bustina di zafferano in un bicchiere scarso di brodo, aggiungiamo un po' di pepe nero direttamente in questo composto liquido. Una volta sciolto il tutto per bene, andremo a inserirlo nella cipolla. Nel frattempo, naturalmente avremo già cominciato a lessare il nostro riso in abbondante acqua salata, A fuoco solo leggermente vivace, andremo a restringere il nostro sugo in padella, dove intanto avremo aggiunto anche un po' di funghi porcini secchi. Una volta ottenuta una salsetta della giusta densità, andremo ad incorporare il nostro riso scollato al dente. Saltiamo il tutto in padella per pochi istanti, aggiungiamo il nostro formaggio grattugiato e impiattiamo ancora caldo, guarnendo con un po' di prezzemolo tritato e un ulteriore filo d'olio extravergine d'oliva a filo. Accompagniamo il tutto con un bicchiere di vino rosso dal gusto particolarmente deciso.

In <http://www.vicentia.net> troverai molte ricette gratuite e sfiziose basate sulla [pasta](#).