

MILLE VARIANTI



APPASSIONATA DI CUCINA E FOTOGRAFIA, NELLE MIE RICETTE AMO USARE INGREDIENTI TIPICI DI STAGIONE E PREDILIGO UNA CUCINA SEMPLICE E RUSTICA. SONO L'AUTRICE E LA FOTOGRAFA DEL BLOG: [CAMPIDIFRAGOLEPERSEMPRE.COM](http://CAMPIDIFRAGOLEPERSEMPRE.COM)

ILARIA GUIDI

# Primi PISELLI

E GIÀ ORA DI SGRANARE LE VERDI PERLE DELL'ORTO, IL LORO COLORE FRESCHISSIMO E IL LORO DOLCE SAPORE RENDE PIÙ BUONI I PRIMI PIATTI SIA DI MARE SIA RUSTICI MA ANCHE LE INSALATE DI CEREALI... E PERCHÉ NON PROVARLI CON I CANEDERLI?

**RISOTTO**  
alle vongole e piselli





Facile



Prep.	Cottura	Riposo	Calorie
15 min.	25 min.	1 ora	481 a porz.

PER 4 PERSONE • 320 g di riso Carnaroli  
 • 200 g di piselli sgranati • 1 kg di vongole  
 • 1 cipolla • 1 spicchio d'aglio • 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva • ½ cucchiaino di prezzemolo tritato • 1 l circa di brodo vegetale • 100 ml di vino bianco • sale

- **Lavate** le vongole e ponetele in acqua e sale a spurgare almeno un'ora. • **Fate** cuocere i piselli freschi e lasciateli lessare in acqua bollente circa 10 minuti, salando l'acqua solo a fine cottura, quindi scolateli e teneteli da parte.
- **Versate** in una padella 2 cucchiaini d'olio con lo spicchio di aglio e fate dorare dolcemente, aggiungete le vongole ben scolate, 50 ml di vino bianco e coprite.
- **Fatele** cuocere circa 5 minuti finché le vongole si apriranno. • **Togliete** le vongole dal guscio, ma tenetene da parte qualcuna ancora intera per la guarnizione. • **Filtrate** il liquido di cottura delle vongole e aggiungetelo al brodo vegetale caldo. • **Tritate** finemente la cipolla. • **Ponete** in una casseruola 3 cucchiaini d'olio con la cipolla tritata e, appena sarà imbriondata, unite il riso.
- **Lasciate** insaporire il riso a fuoco vivace per qualche istante, unite il restante vino bianco, fate evaporare, aggiungete i piselli e unite un paio di mestoli di brodo caldo.
- **Continuate** ad aggiungere il brodo caldo necessario, un mestolo alla volta, mescolando fino a portare a cottura: ci vorranno circa 18 minuti. • **Aggiungete** le vongole sgusciate. • **Fate** mantecare il riso a fiamma spenta con il prezzemolo, lasciate riposare un paio di minuti e regolate di sale.
- **Impiattate** il risotto, guarnite con le vongole con il guscio e servite subito.

MENTA, BASILICO E PINOLI PROFUMANO  
 E INSAPORISCONO QUESTO SUGO  
 DELIZIOSO E MOLTO PRIMAVERILE



## SPAGHETTI al pesto di piselli e pecorino

Facile



Prep.	Cottura	Calorie
15 min.	30 min.	560 a porz.

PER 4 PERSONE • 320 g di spaghetti  
 • 300 g di piselli sgranati • 50 g di pinoli  
 • 1 spicchio di aglio • 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato • 30 g di pecorino grattugiato + 30 g in scaglie • 40 ml di olio extravergine di oliva • 30 g di foglie di menta fresca • 30 g di foglie di basilico fresco • sale • pepe

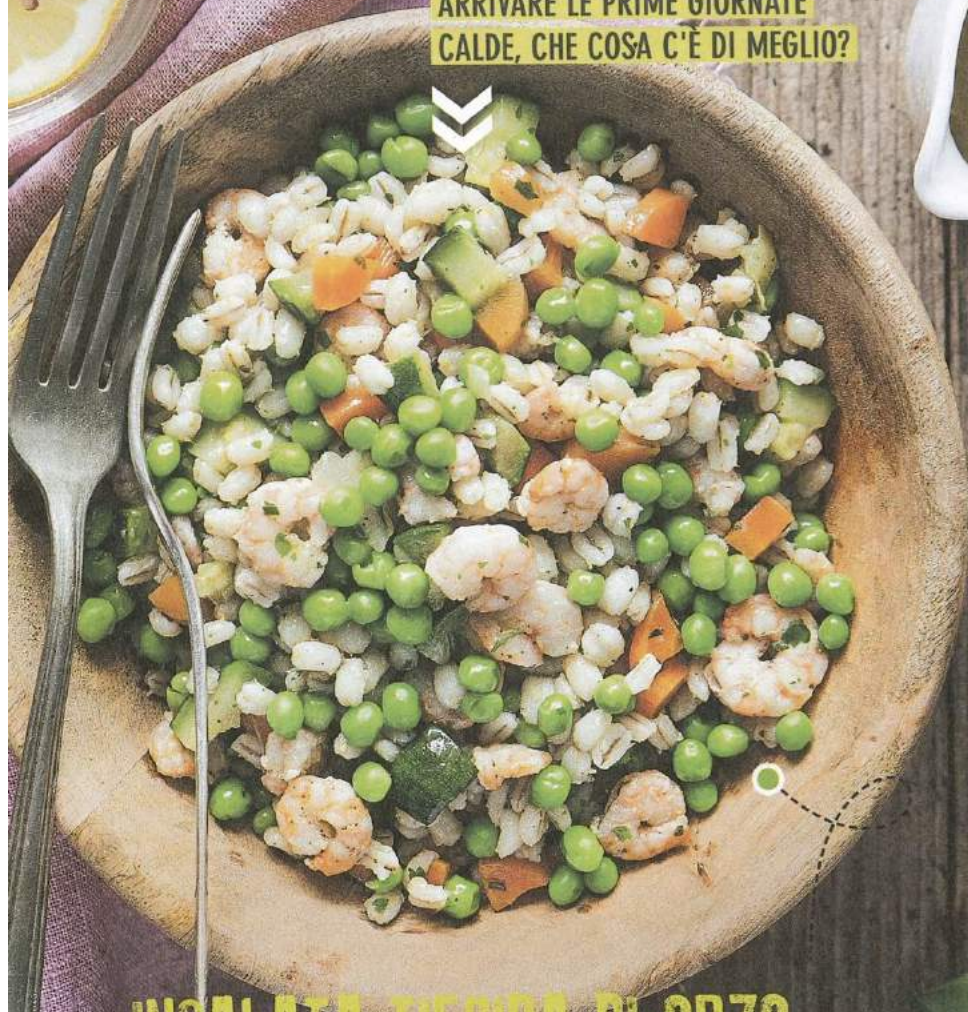
- **Sgusciate** e lavate i piselli. • **Fateli** cuocere in acqua bollente circa 15-20 minuti, salando a fine cottura; scolateli. • **Fate** tostare i pinoli circa 3 minuti in un padellino. • **Pulite** le foglie di menta e di basilico, ponetele

in un mixer insieme a due terzi dei piselli e unite 40 g di pinoli, il Parmigiano, il pecorino, lo spicchio d'aglio, una macinata di pepe e un pizzico di sale. • **Cominciate** a frullare a intermittenza unendo a filo dell'olio extravergine di oliva fino a raggiungere la consistenza cremosa e vellutata di un pesto. • **Fate** lessare nel frattempo la pasta in abbondante acqua salata bollente: ci vorranno circa 7 minuti. • **Scolate** la pasta e conditela con il pesto di piselli, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura per rendere il tutto più cremoso. • **Impiattate**, decorate con i rimanenti pinoli tostati, i restanti piselli interi e le scaglie di pecorino, pepate e servite subito.



MILLE VARIANTI

QUANDO COMINCIANO AD  
ARRIVARE LE PRIME GIORNATE  
CALDE, CHE COSA C'È DI MEGLIO?



## INSALATA TIEPIDA DI ORZO, piselli, verdure e gamberetti

**Facile** Prep. 30 min. Cottura 70 min. Calorie 482 a porz.

PER 4 PERSONE • 250 g di orzo perlato  
• 200 g di piselli sgranati • 400 g di gamberetti • 1 zuccina grande  
• 1 carota grande • 1 cipolla media  
• 6 cucchiaini d'olio extravergine di oliva  
• ½ cucchiaino di prezzemolo tritato  
• sale • pepe

•Fate lessare l'orzo in abbondante acqua salata circa 40 minuti dal bollore (verificate il tempo di cottura sulla confezione), scolate e tenete da parte. •Lasciate cuocere un minuto i gamberetti in acqua leggermente salata e, una volta pronti, sgusciateli

con cura. •Fate lessare i piselli, fino a che saranno teneri, quindi scolateli: occorreranno circa 15-20 minuti. •Pulite e tagliate a dadini la carota e la zuccina. •Versate in una padella la cipolla precedentemente sbucciata e tagliata sottile, fatela appassire in 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva e unite la carota e le zuccina. •Aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe e fate cuocere a fuoco medio circa 5 minuti fino a che le verdure risulteranno cotte, ma ancora al dente. •Componete l'insalata in un'ampia ciotola unendo tutti gli ingredienti. •Condite l'insalata con il restante olio, il prezzemolo fresco tritato e, se occorre, aggiustate di sale e pepe. •Servite l'insalata tiepida.

**Facile** Prep. 40 min. Cottura 40 min. Riposo 30 min. Calorie 400 a porz.



PER 4 PERSONE

PER I CANEDERLI • 200 g di pane raffermo  
• 1 bicchiere di latte • 2 uova medie  
• 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato  
• 3 cucchiaini di pangrattato • foglie di menta  
per guarnire • 1 cucchiaino di prezzemolo  
tritato • 150 g di speck a dadini • noce  
moscata • sale • pepe  
PER LA VELLUTATA DI PISELLI • 300 g di piselli  
freschi sgranati • 1 cipolla • 30 foglie  
di basilico • sale • pepe • 2 cucchiaini d'olio  
extravergine di oliva

PER LA VELLUTATA DI PISELLI •Fate bollire i piselli circa 15-20 minuti in acqua, salando a fine cottura. •Scolateli con cura. •Unite in una padella 2 cucchiaini d'olio e la cipolla tritata, fate dorare circa 5 minuti e aggiungete i piselli cotti, salate, pepate e fate insaporire qualche minuto. •Trasferite i piselli nel mixer (tenendone da parte un cucchiaino) e frullateli con il basilico fresco fino a ottenere una vellutata; se occorre, unite acqua calda o brodo vegetale caldo per raggiungere la giusta consistenza.

PER I CANEDERLI •Lasciate a bagno 20 minuti, in una capace terrina, il pane tagliato a dadini con il latte, finché sarà ben morbido. •Unite al pane le uova, il Parmigiano, una generosa spolverizzata di noce moscata, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e il pangrattato. •Amalgamate molto bene tra loro gli ingredienti ottenendo un composto omogeneo, che lascerete riposare 30 minuti. •Formate i canederli con le mani appena umide e tuffateli in acqua bollente salata (o nel brodo vegetale). •Fateli cuocere circa 15 minuti. •Ponete lo speck in una padella antiaderente, fatelo cuocere a fuoco vivace fino a farlo diventare croccante. •Scolate con un mestolo forato i canederli e adagiateli su un piatto da portata dove sulla base avrete messo parte della vellutata di piselli calda. •Conditeli anche in superficie con la restante vellutata, guarnite con lo speck, la menta e i restanti piselli. •Servite subito.





**CANEDERLI**  
su crema di piselli  
con speck croccante

UNA DOLCEZZA CREMOSA PER UNA GRANDE  
RICETTA DELLA TRADIZIONE DEL NORD,  
UN VERO PIATTO UNICO BUONISSIMO