

Ricette con la Rucola

Insalata di pollo con rucola

Ingredienti per 4 persone: 200 gr. di mais dolce, 6 zucchine piccole, 50 gr. di parmigiano, 350 gr. di pollo lessato, 100 gr. di rucola, 4 cucchiaini di olio, sale, pepe, limone

Procedimento: Lavare le zucchine e tagliarle a listerelle sottili. Dividere in scaglie il parmigiano, e unirlo alle zucchine. Aggiungere il mais, la rucola e il petto di pollo tagliato a dadini. Condire con olio, succo di limone, sale e pepe, mescolare bene e servire.

Insalata con rucola

Ingredienti per 6 persone: 100 gr. Stravecchio a scaglie, 150 gr. rucola, 50 gr. crescione, una pera, un kiwi, olio, sale, pepe

Preparazione: Pelate la pera ed il kiwi, affettateli sottili ed aggiungeteli alla rucola e al crescione; condite con olio, sale e pepe e distribuite su tutto lo Stravecchio tagliato a scaglie sottili.

Farfalle alla rucola

Ingredienti per 4 persone: 320 gr. farfalle, una confezione di ciliegine di mozzarella, grana grattugiato, un mazzetto di rucola, 2 cucchiaini di pinoli, 16 pomodorini, olio d'oliva, sale, pepe

Preparazione: Pulite la rucola eliminando le foglie più brutte e lavatela. Lessate le farfalle al dente in abbondante acqua bollente salata. Frullate la rucola con un cucchiaino di olio, uno di grana e un pizzico di sale. Lavate i pomodori, tagliateli a metà e metteteli in una terrina. Unite il frullato di rucola. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. Scolate la pasta fatela raffreddare, quindi conditela con il sugo di rucola e pomodori. Unite i pinoli e la mozzarella, pepate a piacere mescolate delicatamente e servite.

Gemelli con la rucola

Ingredienti per 4 persone: 320 gr. di pasta gemelli, 200 gr. ricotta, 1 mazzetto rucola selvatica, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione: Lavorate la ricotta in una ciotola fino a ridurla in crema; unitevi la rucola spezzettata a mano. Mescolate con cura. Cuocete in abbondante acqua salata i gemelli, scolateli e conditeli con la crema di ricotta, una spolverata di pepe macinato al momento e 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Risotto con la rucola

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. riso, 2 mazzi rucola lavata, scolata e tagliata sottile, 150 gr. mortadella tagliata a dadini piccoli, 1 piccola cipolla tritata, 50 gr. parmigiano reggiano grattugiato, 70 gr. burro, brodo quanto basta, mezzo bicchiere di vino bianco secco, sale, pepe

Preparazione: Con la metà del burro soffriggere la cipolla. Aggiungere il riso e la rucola dorando leggermente, bagnare con il vino bianco e farlo evaporare. Continuare la cottura con il brodo e insaporire con il sale e pepe. Aggiungere la mortadella quasi a fine cottura. Togliere dal fuoco, mantecare con il parmigiano ed il burro.

Cotolette con la rucola

Ingredienti per 2 persone: 1 confezione di cotolette, 2 cucchiaini di olio e.v. d'oliva, 1 mazzetto di foglioline di rucola, parmigiano reggiano grattugiato

Preparazione: Cuocere le cotolette in 2 cucchiaini d'olio, aggiungere le foglioline di rucola e spolverare con il parmigiano grattugiato. Fare appassire a tegame coperto. Servire subito.

Carpaccio alla rucola

Ingredienti per 6 persone: 600 gr. filetto tagliato a carpaccio, 300 gr. rucola, 100 gr. scaglie di parmigiano, olio extra vergine di oliva, il succo di 2 limoni, sale e pepe

Preparazione: Disponete la carne su un piatto di portata, irrorate con olio e succo di limone. Salate e pepate a vostro gusto. Lavate con cura la rucola, tagliatela a striscioline e ponetela sulla carne. Ricoprite il tutto con scaglie di parmigiano e servite.

Gnocchi con la rucola

Ingredienti per 4 persone: 600 gr. Di gnocchi vegan, 1 cipolla affettata sottile, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di rucola, vino bianco secco, olio, sale, pepe,

Preparazione: Rosolate con abbondante olio, l'aglio e la cipolla, unite la rucola lavata e tagliata a listerelle, bagnate con un bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare, salate e pepate. Cuocete gli gnocchi, scolateli e metteteli nella padella del sugo.

Rimettete sul fuoco per qualche istante, mescolando, aggiungete un eventuale spolverate di lievito alimentare e servite

Linguine al Tonno e Rucola di campo

Ingredienti per 4 persone: 350 gr. linguine Dal Verde n. 11, 1 scatola di tonno naturale, 300 gr. di pomodori maturi San Marzano, 1 mazzetto di rucola fresca (50/60 gr. circa), 8 olive nere snocciolate, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine d'oliva, pepe macinato fresco, sale q.b.

Preparazione: Tagliate i pomodori a dadini. Se li preferite senza la buccia, sbollentateli per circa un minuto e poi pelateli. In una padella dai bordi alti mettere 4 cucchiaini d'olio d'oliva extra vergine, lo spicchio d'aglio tagliato a fettine, i pomodori San Marzano tagliati a dadini le olive nere tagliate a fiammifero e lasciare addensare a fuoco moderato, macinare un poco di pepe fresco e per ultimo mettere il mazzetto di rucola di campo, dopo averla ben lavata e asciugata ed eliminato i gambi più duri, radunate tutte le foglie a riformare il mazzetto e tagliatela a striscioline, metterla successivamente in padella assieme agli altri componenti e rigirare il sugo per 2/3 min. con una spatola di legno. Scolare le linguine al dente e versare anche queste nella padella e girare la pasta fino a quando non è insaporita. Spengere la fiamma, porzionare e servire. Questa pasta è buona anche fredda.

Ricette Miste

Cotolette primavera

Ingredienti: 1 confezione di Cotolette di Vitello, 1 etto di rucola, 2 etti di pomodori per insalata, sale, olio

Preparazione: Lavare bene la rucola tagliando i gambi. Lavare e tagliare i pomodori a pezzetti.

Unire e condire con sale e olio. Friggere le cotolette secondo le indicazioni. Disporle sul piatto coprendo con la rucola e i pomodori.

Insalata di Valeriana con crostini di formaggio

Ingredienti per 4 persone: 270 g di pompelmi, 100 g di insalata valeriana, 100g di mele, 100 g di sedano bianco, 70 g di fontina, 70 g di pane baguette, 55 g di Emmental, 15 n. di gherigli di noci, 15 g di olio d'oliva, q.b. di pepe bianco maginato, 2 q.b. di sale fino.

Preparazione: Pelate a vivo il pompelmo e staccate gli spicchi senza pellicina. Tagliate la mela e il sedano a fettine. Disponete la valeriana e la frutta in una insalatiera grande. Tagliate a fette le baguette e disponetevi sopra i dadini di formaggio; passate in forno a 200 °C, fino a quando il formaggio sarà fuso. Emulsionate l'olio con sale, pepe, succo di limone e pompelmo. Condite l'insalata e servite con i crostini tiepidi.

Insalata fantasia

Valeriana, Insalatina rossa/verde, Rucola, Spinacini, Cipolla, Cetriolo, Peperone, Mozzarella, Tonno, Olio, Sale, Pepe, Limone “la quantità degli ingredienti è piacevole”

Tagliate la cipolla, il peperone, la mozzarella. Lavate la Valeriana, l'Insalatina verde e rossa, la Rucola e gli Spinacini. Emulsionate l'olio con sale pepe e succo di limone e condite l'insalata. Per fini aggiungete il tonno.

Zuppa di lattughino e fagioli

Ingredienti per 4 persone: 300 g di fagiolo secco, 400 g di lattuga, un gambo di sedano, 2 spicchi di aglio, 20 g di concentrato di pomodoro, 4 fette di pane casereccio, 6 cucchiari di olio di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Per diminuire i tempi di preparazione e di cottura utilizzate fagioli surgelati. Pulite, lavate e tagliate il sedano a tocchetti e la lattuga a listarelle. Fate soffriggere l'olio con gli spicchi di aglio schiacciati con la forchetta e quando imbiondiscono toglieteli. Aggiungete il sedano, la lattuga e fate insaporire a fuoco lento per pochi minuti. Unite il concentrato di pomodoro sciolto in una tazzina da caffè di acqua calda. Mescolate bene e aggiungete i fagioli con la loro acqua. Fate cuocere ancora per 10 minuti circa, salate e pepate. Servite la zuppa nelle scodelle; dopo aver messo sul fondo di ognuna una fetta di pane che avrete fatto abbrustolire nel forno, o in padella con poco burro.