
Menu Settimanale Giugno



Nel nostro menù ogni mese troverai le ricette con i prodotti di stagione fotografate in ogni passaggio e tanti consigli sulla spesa!

**Tra Business
e cucina**

danielaagro.com [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog) [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)





Piatto Del Giorno



Lunedì	Rigatoni integrali tonno datterini e zucchine
Martedì	Cantucci
Mercoledì	Polpette di salmone
Giovedì	Vareniki
Venerdì	Torta Marisa
Sabato	Baccalà al pomodoro
Domenica	Pasta al forno siciliana



June is known as:



Ice Tea Month
Candy Month
Country Cooking Month
Dairy Month
Soul Food Month

Rigatoni integrali tonno datterini e zucchine

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

I Rigatoni integrali tonno datterini e zucchine, sono una variante della classica pasta al tonno, niente capperi e olive ma zucchine fritte croccanti

é un primo piatto completo dal punto di vista nutrizionale usando una pasta integrale si aumentano le fibre e si diminuisce l'indice glicemico per cui l'apporto calorico è inferiore

Se vi piace potete usare una pasta di farro o di Kamut

Usate i pomodori datterini perché sono più dolci ma anche i ciliegini se di stagione hanno un ottimo sapore

Ho usato un tonno meraviglioso che è il **colimena** un'eccellenza italiana

INGREDIENTI

- X 4 persone
- filetti Tonno sott'olio 300 gr
- 250 gr rigatoni integrali
- 300 gr pomodori datterini
- 1 cipolla media
- 3 o 4 foglie di basilico fresco
- 4 zucchine piccole Verdi
- olio evo
- sale e pepe



Preparazione

1. Tritate la cipolla sottile
2. Lavate le zucchine e i pomodori
3. In un tegame basso mettete l'olio evo e la cipolla tritata
4. Rosolate un paio di minuti
5. Aggiungete i datterini tagliati a metà e aggiustate di sale e un pizzico di zucchero se i pomodori sono un po' acidi
6. Lasciate cuocere per qualche minuto, nel frattempo scolate il tonno dall'olio in eccesso
7. Aggiungete il tonno
8. E mescolate per un paio di minuti a fuoco basso
9. Spegnete e aggiungete il basilico sminuzzato
10. Tagliate le zucchine a rondelle
11. Friggetele in olio evo fino a doratura
12. Salate
13. Mettete l'acqua a bollire e salate
14. Cuocete la pasta al dente
15. Unire i rigatoni al sugo del tonno e saltateli in padella con un mestolo di acqua di cottura
16. Impiantate e mettete sopra qualche zucchina frita

TI POTREBBE PIACERE

Olive Schiacciate



Le olive schiacciate si preparano nel periodo autunnale, cioè nel periodo di raccolta delle olive fresche, si servono come aperitivo ma in Sicilia anche come contorno di carni alla griglia, o in insalata di accompagnamento al pesce.

VEDI LA RICETTA

Cantucci

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

I cantucci sono dei biscotti di origine toscana, profumati, alle mandorle conosciuti in tutto il mondo, li compriamo sempre già pronti, ma farli in casa è veramente facile ed economico, e questa ricetta è perfetta nelle sue dosi

Preparateli il giorno prima di servirli e riponeteli in un barattolo di vetro

Serviteli con il vin santo a fine pasto o con il tè del pomeriggio, ad ogni ora sono deliziosi, le mandorle ricche di proprietà benefiche arricchiscono questi biscotti senza appesantirli

Usate una farina 00 di media potenza va bene quella che si usa per fare il pane con un impasto diretto cioè senza biga o lievito, per cui 180W è più che sufficiente

Potete sostituire allo zucchero bianco quello di canna e alla farina 00 una farina tipo 1, per avere un cantuccio semintegrale

INGREDIENTI

- 100 gr di burro
- 200 gr grammi di zucchero di canna bianco
- 6 uova
- 1/2 cucchiaino raso di sale
- 350 gr farina 00
- 3 gr di lievito in polvere
- 150 gr di mandorle non pelate tostate
- 1/2 cucchiaino di vaniglia Bourbon



Preparazione

1. Montate il burro con lo zucchero nella planetaria o nel robot da cucina
2. Aggiungete adesso tutti gli ingredienti secchi
3. farina, vaniglia, sale, lievito
4. lavorate per ottenere un impasto morbido
5. aggiungete le mandorle
6. ponete l'impasto in un piano leggermente infarinato
7. formate dei panetti larghi 3 centimetri
8. adagiate su carta forno
9. infornate a 200 gradi per 15 minuti
10. tagliateli a fette ancora tiepidi
11. infornateli di nuovo a 180 gradi fino a doratura

TI POTREBBE PIACERE

Salame di cioccolato



Quando ero piccola e la mamma mi preparava il salame di cioccolato pensavo sempre che fosse un vero salame con dentro il cioccolato...

[VEDI LA RICETTA](#)



[Click here to download our May menu](#)

polpette di salmone

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
& danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Le Polpette di salmone sono un ottimo modo per far mangiare il pesce ai bambini, il gusto neutro del salmone e i semi di sesamo rendono queste polpette deliziose ed appetibili alla vista

Servitele con della salsa di yogurt fresca fatta con yogurt, sale e pepe, erba cipollina e una punta di aglio tritato

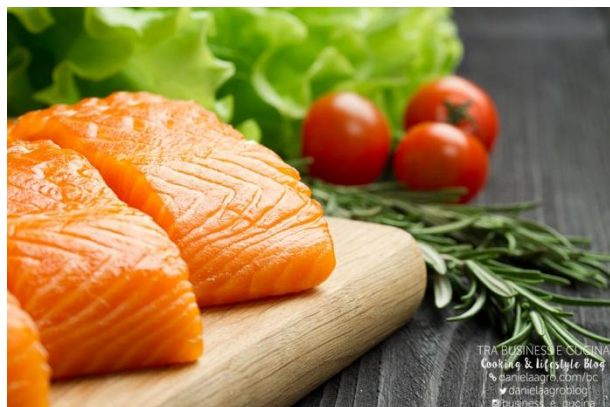
Il salmone è un pesce con poche spine e grosse, per cui è facile pulirlo e non vi ritroverete con delle spine in mezzo all'impasto

Il salmone è quasi tutto ormai di allevamento controllate sempre la provenienza sull'etichetta, state alla larga dagli allevamenti intensivi che non sono sicuramente i migliori

Potete sostituire il salmone con del merluzzo o con un pesce a carne bianca che più vi piace oppure usare il pesce azzurro come la spatola o la palamita

INGREDIENTI

- 500 gr salmone fresco
- 5 fette pancarrè
- qualche cucchiaino di farina 0
- una manciata di semi di sesamo
- sale e pepe
- 4 patate medie
- olio di semi per friggere



Preparazione

1. Tagliate le patate a julienne con il robot da cucina o la grattugia
2. E scolatele e strizzatele
3. Aggiungete il pane tritato
4. Salate e pepate
5. Tritate il salmone con il robot
6. Aggiungete la farina necessaria per legare
7. Formate delle polpette
8. Ripassatele sui semi di sesamo
9. Scaldare l'olio in padella
10. Friggete fino a doratura



TI POTREBBE PIACERE

Buccellata Siciliana

La Buccellata Siciliana è un dolce tipico siciliano natalizio, il nome deriva dal latino "buccellatum" (sbocconcellato), è detto cudduredda in altre parti della Sicilia perché a forma di ciambella, farcita di frutta secca varia, aromatizzata con cannella e agrumi.

[VEDI LA RICETTA](#)

Vareniki

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

I vareniki sono dei deliziosi ravioli ripieni di origine ucraina, le versioni salate prevedono un ripieno di patate o ricotta, le versioni dolci hanno un ripieno di ciliegie o prugne fresche o ricotta dolce

la prima volta che li ho mangiati me li ha preparati la nostra tata Ludmila, ne ha preparati tantissimi ed in poco tempo

Il procedimento è simile a quello dei nostri ravioli, ma gli ingredienti e le proporzioni diversi, anche il condimento è di solito fatto con panna fresca e sale nella versione salata oppure zucchero nella versione dolce e panna montata

I piroshki sono la versione fritta, ma il ripieno è uguale sia nella versione dolce che salata

Potete prepararli la mattina per poi cuocerli a pranzo, ma come tutta la pasta fresca è meglio non tenerla in frigo, è possibile invece congelarli crudi già pronti su un vassoio in alluminio e ricoperto prima di stagnola e poi di pellicola per proteggerli dal ghiaccio

INGREDIENTI

- Per l'impasto:
- 600 gr farina 00
- 2 uova
- Sale
- Acqua
- Per il ripieno 1 dolce:
- ricotta di mucca o pecora 250 gr
- 1 uovo
- zucchero a piacere
- sale
- Per il ripieno dolce 2
- ciliegie fresche denocciolate o prugne fresche con zucchero
- per il ripieno salato:
- 800 gr patate bollite e schiacciate
- sale e pepe
- per condire
- cipolla rosolata e panna fresco
- ripieno salato 2 :
- ricotta di mucca
- 2 uova
- sale

Fatene tanti perché una volta assaggiati uno tira l'altro, la versione fritta può essere preparata in anticipo e poi riscaldata in forno per 10 minuti e si chiama



Preparazione

1. Per l'impasto
2. Mettete nella planetaria tutti gli ingredienti dell'impasto e con il gancio lavorate a 3 per circa 5 minuti
3. Se fate l'impasto a mano lavorate tutti gli ingredienti su una spianatoia fino ad ottenere un impasto elastico
4. Stendete l'impasto un po' per volta molto sottile e con un coppapasta tondo tagliate dei cerchi, i potete usare anche un bicchiere
5. Ponete il ripieno che preferite all'interno e chiudete a mezzaluna
6. Portate ad ebollizione l'acqua, salate e cuocete i vareniki 4 o 5 per volta
7. Se preferite friggerli usate la cottura ad immersione
8. Cioè un tegame con almeno un litro di olio, una volta raggiunta la temperatura mettete i vareniki e dorateli da entrambi i lati

Torta Marisa

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



La Torta Marisa è una buonissima crostata ripiena di crema pasticciera, mandorle e pinoli tostati, la crema subisce la doppia cottura in forno per amalgamarsi alla pasta frolla

L'impasto della pasta frolla puoi [guardarlo](#) qui

INGREDIENTI

- 1 confezione di pasta frolla
- 500 gr crema pasticciera
- 100 gr mandorle pelate e tostate
- 30 gr pinoli tostati

Want to share
your recipe?
Contact us now.



Preparazione

1. Stendete la frolla sulla carta forno in una teglia tonda
2. Preriscaldate il forno a 180 gradi
3. Stendete la crema pasticciera sulla pasta frolla
4. Aggiungete le mandorle e i pinoli
5. Coprite con la pasta frolla a strisce
6. Infornate per circa 40 minuti



For more delicious recipes,
visit our website:
Tra Business e Cucina



TI POTREBBE PIACERE

Plumcake con arancia e latte di mandorla



il Plumcake con arancia e latte di mandorla è una torta soffice e leggera, è adatta alla merenda dei bambini, la mancanza di grassi animali infatti la rende più digeribile e poco calorica

VEDI LA RICETTA

Baccalà al pomodoro

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Il baccalà al pomodoro è un secondo di pesce tipico dell'Emilia Romagna, ma si prepara dappertutto volentieri.

Un secondo gustoso e appetitoso facilissimo e velocissimo

Il baccalà che altro non è che il merluzzo salato e conservato è prodotto nell'Europa del nord e nel Canada ed è stato per molti anni elemento essenziale di molte cucine popolari, per questo motivo ogni regione ha la propria ricetta

Oggi lo serviamo con la polenta arrostita, diventa così un meraviglioso piatto unico da gustare insieme

Se ti piace il pesce prova i [calamaretti ripieni](#)

Possiamo accompagnarlo con delle patate lesse e condite con olio e prezzemolo o dei finocchi gratinati

O semplicemente mangiatelo così con del pane per fare la scarpetta

INGREDIENTI

- 900 gr filetti di baccalà già puliti e dissalati
- 1 latta di pomodori pelati meglio se bio
- olio evo
- sale e pepe
- basilico in foglie
- 1 cipolla piccola



Preparazione

1. Mettete in acqua i filetti di baccalà
2. Preparate un trito di cipolla
3. In una padella larga versate l'olio
4. Rosolate la cipolla e aggiungete il pomodoro
5. Salate leggermente
6. E cuocete per un paio di minuti
7. Aggiungete il baccalà
8. Coprite e fate cuocere per una decina di minuti a fuoco mediobasso
9. A fine cottura aggiustate di sale pepe
10. Aggiungete le foglie di basilico
11. Servite caldo

TI POTREBBE PIACERE

Strudel di carciofi e ricotta



Lo strudel di carciofi e ricotta è una deliziosa torta salata chiusa come uno strudel, i carciofi si sposano con la ricotta di capra dolce

e delicata, morbidissima e altamente digeribile, consigliata a chi ha problemi di intolleranze al latte vaccino.

[VEDI LA RICETTA](#)

FROM THE BLOG

CHECK OUT:

Cooking Contests

[READ HERE](#)



pasta al forno siciliana

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

La Pasta al forno siciliana è un classico piatto tipico della domenica siciliana, le versioni sono tante io vi propongo la mia ricetta, il mio papà la faceva nel periodo di ferragosto nella pentola elettrica per circa 30 persone e poi la portavamo al mare dove si mangiava tutti assieme amici e parenti

In molti posti usano il ragù io invece preferisco una salsa di pomodoro leggera per non appesantire ulteriormente la ricetta, oppure si usava fare il sugo del pollo e poi usarlo per condire la pasta, ma tutto ciò rendeva veramente pesante il tutto



INGREDIENTI

- 500 gr pasta tipo rigatoni
- 3 melanzane grandi
- 200 gr parmigiano reggiano grattugiato
- 300 gr mortadella intera
- 1 provola silana da 400 gr
- olio evo
- 6 uova sode
- Sale
- 1 passata di pomodoro meglio se bio da 1 litro
- olio di semi di arachidi per friggere



Preparazione

1. Rassodate le uova e sbucciatele tagliatele a spicchi
2. Tagliate a cubetti la scamorza e la mortadella
3. Tagliate a fette le melanzane e friggetele in olio di semi
4. Mettetele da parte in carta assorbente
5. Cuocete la pasta a metà cottura e mettetela da parte
6. Preparate una salsa di pomodoro con la passata
7. In una ciotola unite tutti gli ingredienti tranne le melanzane e metà parmigiano e un po' di salsa di pomodoro
8. Preparate una teglia
9. Nel fondo mettete la salsa
10. Uno strato di pasta
11. Le melanzane fritte
12. Un altro strato di pasta e le melanzane
13. Coprite con salsa e parmigiano
14. Infornate a 180 gradi per circa 50 minuti coperta da carta argentata
15. Trascorso il tempo levate la carta argentata e cuocete per altri 10 minuti


FROM THE BLOG



MUST READ:

June Food Holidays 2016




[READ HERE](#)

A top-down view of a glass of lemon water with several slices of lemon floating in it. A wooden honey dipper is visible in the upper left corner. The background is a wooden surface with a yellow and white checkered cloth. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing text.

Se ti è piaciuto il nostro menù
faccelo sapere! Scrivici e mandaci le
tue ricette le pubblicheremo sul blog

grazie


TRA BUSINESS E CUCINA
Food. Lifestyle. Blog

 [DANIELAAGRO.COM](https://danielaagro.com)  [DANIELAAGROBLOG](https://twitter.com/danielaagroblog)  [BUSINESS_E_CUCINA](https://www.instagram.com/business_e_cucina)

CREDITS:

unsplash.com

Icons: flaticon.com | madebyoliver - gastronomy set

DESIGN:  WeekendBlogging