



A tavola con

Findus

RICETTARIO **ANTISPRECO** SOTTO ZERO





Benvenuti nel nostro ricettario, dedicato ad offrire **GUSTOSE RICETTE** per aiutarvi a ridurre gli sprechi alimentari che, oggi, consistono in più di un terzo del cibo prodotto in tutto il mondo.



Ogni ricetta proposta è studiata per includere almeno un ingrediente o un metodo di cottura **ANTISPRECO**, combinato armoniosamente con i nostri prodotti.



Anche i **SURGELATI** stessi sono una risorsa preziosa. La loro lunga durata permette di utilizzarli in modo intelligente, dosando con precisione solo la quantità necessaria per ogni ricetta e conservando il resto per creazioni future.



Grazie alle nostre ricette, non solo potrete ridurre attivamente sprechi alimentari, ma risparmierete anche **TEMPO** e **RISORSE**, garantendo un'esperienza appetitosa a tutta la famiglia.

Buon appetito e buon divertimento nella scoperta dei nostri golosi piatti antispreco, veloci e svuota frigo!





PISELLINI PRIMAVERA

Frittata di spaghetti e Pisellini Primavera	4
Panzanella con Pisellini Primavera	5
Torta salata con feta e Pisellini Primavera	6
Polpette di pane su crema di Pisellini Primavera	7
Gnocchi di patate su crema di Pisellini Primavera	8

MINISTRONE TRADIZIONE

Torta di pane raffermo e Minestrone Tradizione	9
Polpette di pane e Minestrone Tradizione con dip cacio e pepe	10
Frittelle di Minestrone Tradizione e salsa tzatziki	11

SPINACI PRIMAVERA

Crostini di pane con pesto di Spinaci Primavera	12
Polpettone agli Spinaci Primavera con crosta di pane raffermo	13
Lasagne Spinaci Primavera, salsiccia e pan grattugiato	14
Gnocchi di Spinaci Primavera e ricotta con sugo di merluzzo e pomodorini	15

FAGIOLINI PRIMAVERA

Polpette di pane e Fagiolini Primavera con maionese al lime	16
Insalata di Fagiolini Primavera al pesto di rucola e pomodori secchi	17
Insalata estiva di Fagiolini Primavera con feta, arancia, olive taggiasche e crostini di pane	18
Trofie al pesto con Fagiolini Primavera e patate	19
Insalata fresca con Fagiolini Primavera, pomodori, mozzarella e ananas con orangette	20

CONTORNI GRIGLIATI

Gratin con Grigliati Primavera	21
Pasta con Grigliati Primavera e pangrattato tostato agli agrumi di Sicilia	22
Grigliati Primavera in padella con crostini di pane, pinoli e insalata di arance	23

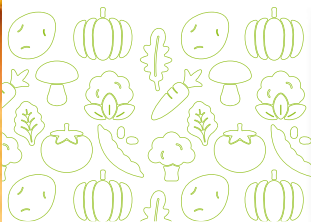
Frittata di spaghetti e Pisellini Primavera

DIFFICOLTÀ 4



Ingredienti

- 150 g di Pisellini Primavera Findus
- 350 g di spaghetti
- 3 uova
- 4 cucchiaini abbondanti di parmigiano reggiano
- 80 g di pancetta a cubetti (facoltativo)
- olio extravergine di oliva q.b.
- pinoli q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata. Recuperate gli spaghetti in modo da non sprecare l'acqua di cottura e riponeteli in una ciotola capiente.
2. Buttate nell'acqua bollente anche i Pisellini Primavera e cuoceteli per 5 minuti per poi scolarli.
3. Aggiungete alla ciotola degli spaghetti uova, parmigiano, sale, pepe, Pisellini Primavera e pancetta a cubetti e mescolate in modo da uniformare gli ingredienti.
4. Scaldate l'olio in una padella antiaderente dal diametro di 20/22 cm. Aggiungete il composto con gli spaghetti, sistemate la forma con l'aiuto di una spatola e lasciate cuocere con il coperchio a fuoco medio per 3-4 minuti.

Controllate che la frittata sia ben staccata dal fondo della padella con l'aiuto di una spatola o smuovendo la padella stessa e giratela con lo stesso coperchio o un piatto.

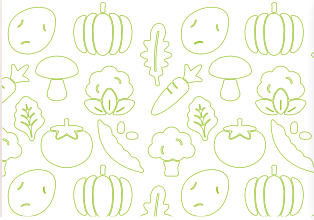
Panzanella con Pisellini Primavera

DIFFICOLTÀ 2



Ingredienti

- 200 g di Pisellini Primavera Findus
- 100 g di pane toscano raffermo (o qualsiasi pane raffermo abbiate in casa)
- 70/80 g di acqua (varia a seconda del pane)
- 2 cucchiaini di aceto di vino
- 100 g di pomodori a vostro piacimento
- 1 cetriolo grande
- 1 cipolla rossa di media grandezza (se volete attenuarne il gusto tenete le fettine a bagno per 2h)
- basilico fresco q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.



Preparazione

1. Affettate il pane raffermo, eliminate la crosta se troppo spessa, e tagliatelo a cubetti di circa 2 cm per lato. Riponete i cubetti in una ciotola capiente. Se troppo morbidi lasciateli all'aria per un paio di ore se invece particolarmente duri bagnateli con dell'acqua.
2. Versate i Pisellini Primavera ancora surgelati in una pentola con acqua bollente e lasciateli cuocere per 5 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare.
3. Aggiungete gradualmente l'acqua al pane, fatela assorbire evitando che perda consistenza.
4. Aggiungete l'aceto alla ciotola e mescolate bene. Poi unite anche i Pisellini Primavera, la cipolla a fettine, i pomodori a pezzettini, le rondelle di cetriolo e qualche foglia di basilico. Condite con un generoso filo d'olio, sale, pepe, e mescolate un'ultima volta.
5. Riponete in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire, in modo che tutti i sapori si distribuiscano al meglio.

Torta salata con feta e Pisellini Primavera

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 500 g di Pisellini Primavera Findus
- 1 rotolo di pasta brisè tonda
- 1 rotolo di pasta brisè rettangolare
- 300 g di feta
- 2 uova intere (più un tuorlo per spennellare)
- 1 spicchio d'aglio
- qualche foglia di menta q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Versate i Pisellini Primavera ancora surgelati in una pentola con acqua bollente e lasciate cuocere per 5 minuti. Scolate i Pisellini Primavera e fateli rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio insieme allo spicchio d'aglio in camicia. Unite poi mezzo bicchiere di acqua, un pizzico di sale e proseguite la cottura a fuoco dolce per 10 minuti fino a far assorbire tutta l'acqua.
2. Mettete da parte un paio di cucchiaini di Pisellini Primavera e gli altri frullateli in un mixer insieme alla feta scolata, uova, foglie di menta, sale e pepe.
3. Ricavate delle strisce di circa un centimetro e mezzo di spessore dal rotolo di pasta rettangolare. Scegliete il lato più lungo per non rischiare di avere strisce troppo corte. Posizionate il rotolo di pasta brisè rotondo in una tortiera con la sua carta forno e versate il composto di Pisellini Primavera livellandolo con il dorso di un cucchiaino.
4. Realizzate un intreccio a rombi con le strisce precedentemente tagliate e posizionate i Pisellini Primavera tenuti da parte negli spazi scoperti. Spennellate le strisce con il tuorlo leggermente sbattuto.
5. Cuocete la torta salata in forno già caldo a 180° per 45 minuti.



Polpette di pane su crema di Pisellini Primavera

DIFFICOLTÀ 4



Ingredienti

Per le polpette

- 500 g di pane raffermo
- 250 ml di latte intero
- 50 g di parmigiano
- 2 Uova
- farina e pangrattato q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.

Per la crema

- 200 g di Pisellini Primavera Findus
- 1 cipolla bianca
- 50 ml di panna fresca liquida
- olio extra vergine di oliva q.b.
- menta, sale e pepe q.b.



Preparazione

Per la crema

1. Versate i Pisellini Primavera ancora surgelati in una pentola con acqua bollente e lasciate cuocere per 5 minuti.
2. Scolate i Pisellini Primavera e fateli rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio insieme alla cipolla tritata. Aggiungete sale, pepe e mezzo bicchiere d'acqua e cuocete per 10 minuti a fuoco dolce.
3. Mettete da parte due cucchiaini di Pisellini Primavera interi e frullate il resto con l'aggiunta della panna. Regolate di sale e pepe. Per far risultare la crema più vellutata passatela in un colino cinese.

Per le polpette

1. Tritate finemente prezzemolo e aglio e teneteli da parte.
2. Tagliate a fette il pane raffermo, rimuovendo la crosta, e spezzettate la mollica per poi inserirla in una ciotola capiente. Versate il latte nella ciotola e lasciatelo assorbire.
3. Aggiungete l'uovo, il Parmigiano, il trito di prezzemolo e aglio, olio, sale e pepe alla ciotola. Mescolate il composto amalgamando bene tutti gli ingredienti e formate delle polpette con le mani, ne usciranno circa 20.

Gnocchi di patate su crema di Pisellini Primavera

DIFFICOLTÀ  2

Ingredienti

Per gli gnocchi

- 500 g di patate pesate con la buccia
- 150 g di farina circa (dipenderà dalle patate)
- 1 uovo

Per la crema

- 500 g di Pisellini Primavera Findus
- mezza cipolla bianca
- 20 g di panna fresca liquida
- 25 g di parmigiano
- 200 g di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

Per la crema

1. Versate i Pisellini Primavera surgelati in una pentola con acqua bollente e cuocere per 5 minuti.
2. Scolate i Pisellini Primavera e rosolateli in una padella con un filo d'olio e cipolla tritata, sale e pepe. Lasciate cuocere circa 5 minuti. Aggiungete 150 gr di brodo vegetale (tenendone 50 gr da parte) e continuate la cottura per altri 15 minuti. **3.** Spegnete il fuoco, metteteci da parte due cucchiai di Pisellini Primavera, e, usando un mixer ad immersione, frullate il resto aggiungendo man mano il brodo vegetale restante per una consistenza liscia e omogenea. **4.** Aggiungete la panna fresca e riportate sul fuoco per altri 5 minuti, mescolando spesso. Per far risultare la crema più vellutata passatela in un colino cinese.

Per gli gnocchi

1. Cuocete le patate non pelate in una pentola con abbondante acqua per 25-30 minuti dal bollore o fin quando saranno facilmente perforabili. Scolatele e schiacciatele con uno schiacciap patate. Fate raffreddare.
2. Aggiungete il sale, l'uovo sbattuto, la farina e impastate in modo da assemblare gli ingredienti.
3. Spolverate il piano di lavoro, dividete l'impasto e formate dei filoncini spessi quanto un pollice da cui tagliare degli gnocchi di circa 2 cm. **4.** Per avere gnocchi rigati servitevi di un rigagnocchi o di una forchetta infarinata: fate scivolare lo gnocchetto sulla parte interna premendo leggermente con il dito indice; una volta rigato il dorso, fatelo scivolare via. Disponete gli gnocchi realizzati in un vassoio leggermente infarinato. Lasciateli riposare per circa 30 minuti. **5.** Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete gli gnocchi fin quando saliranno in superficie. Servite gli gnocchi ricoperti dalla crema di Pisellini Primavera con il parmigiano grattugiato e i Pisellini Primavera tenuti da parte.



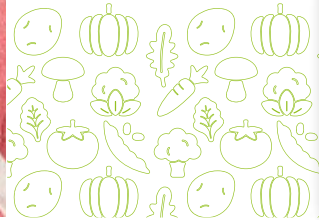
Torta di pane raffermo e Minestrone Tradizione

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 300 g di Minestrone Tradizione Findus
- 500 ml di brodo (q.b. per bagnare il pane)
- 250 g di pane raffermo tipo baguette o filoncino
- 200 g di besciamella
- 200 g di mozzarella
- 30 g di scamorza affumicata
- noce moscata q.b.
- basilico fresco q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Cominciate tagliando il pane a fettine regolari e immergetelo velocemente in acqua o brodo per re-idratarlo.
2. Rivestite il fondo e i bordi di una teglia da 24 cm di diametro di besciamella e disponete le fette di pane reidratate a raggiera.
3. Distribuite uniformemente le verdure del Minestrone Tradizione ancora congelate e cospargete con un altro strato di besciamella, scamorza affumicata grattugiata, sale e pepe.
4. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti, poi per altri 5 minuti sotto al grill.
5. Servite la torta di pane con Minestrone Tradizione Findus ancora calda e filante.

Polpette di pane e Minestrone Tradizione con dip cacio e pepe

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 200 g di Minestrone Tradizione Findus
- 500 g di pane raffermo
- 250ml di latte
- 3 uova
- 50 g di parmigiano
- 15 ml di olio extravergine di oliva
- farina q.b. per la panatura
- pangrattato q.b. per la panatura
- 1 L di olio da frittura
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- Dip cacio e pepe per servire q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Eliminate la crosta del pane raffermo e spezzettatelo in una ciotola bagnandolo con tutto il latte. Fate assorbire e lasciate riposare qualche minuto.
2. Nel frattempo scaldate ripassate con un filo d'olio per circa 10 minuti le verdure del Minestrone Tradizione e lasciate raffreddare.
3. Versate nella ciotola con il pane ammolato un uovo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e amalgamate il tutto. Aggiungete anche le verdure già cotte e amalgamatele al resto.
4. Formate delle polpette di 33 g l'una circa e posizionatele su un vassoio. Lasciate riposare mezz'ora in frigo.
5. A questo punto, passate le polpette nella farina, poi nelle restanti uova sbattute e infine nel pangrattato.
6. Scaldate l'olio in una pentola e aggiungete un pizzico di pangrattato. Se vi si formeranno abbondanti bollicine intorno allora l'olio sarà pronto.
7. Friggete le polpette finché non risulteranno dorate ma non più di 4 per volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio.
8. Servite le polpette di pane e Minestrone Tradizione Findus con un accompagnamento di dip cacio e pepe.

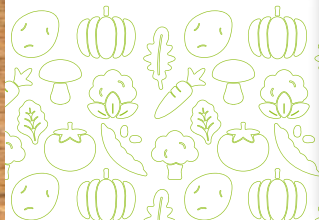
Frittelle di Minestrone Tradizione con salsa tzatziki

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 250 g di Minestrone Tradizione Findus
- 2 uova
- 2 patate medie
- 50 g di farina
- 30 g di pangrattato
- erbe aromatiche a piacere
- olio extravergine di oliva q.b.
- olio da frittura q.b.
- tzatziki per servire q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Lavate e pelate le patate e grattugiatele con l'aiuto di una grattugia a fori larghi.
2. Fate scaldare un filo d'olio in padella e versate le patate e il Minestrone Tradizione facendo cuocere per 10 minuti e lasciate raffreddare.
3. Trasferite le verdure in una ciotola, aggiungete 2 uova e mescolate bene.
4. Unite la farina e mescolare nuovamente.
5. Infine, aggiungete anche il pangrattato e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
6. Riscaldate l'olio da frittura, circa un dito, in una padella. Prendete un cucchiaino d'impasto e versatelo direttamente nell'olio appiattendolo leggermente con il dorso.
7. Cuocete le frittelle fino a quando saranno ben dorate su entrambi i lati.
8. Servite le Frittelle di Minestrone Tradizione Findus con un accompagnamento di salsa tzatziki.

Crostini di pane con pesto di Spinaci Primavera

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 600 g di Spinaci Primavera Findus
- 30 g di parmigiano
- 30 g di pinoli
- 50 g di olio evo
- 1 spicchio di aglio
- pane raffermo q.b.
- pomodorini per guarnire q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Cuocete gli spinaci seguendo le indicazioni sulla busta.
2. Lasciate scolare gli spinaci per bene in un colino.
3. In un mixer versate gli spinaci strizzati bene, il parmigiano, l'olio, i pinoli, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima, sale e pepe a piacere e azionate.
4. Tostate le fette di pane e adagiatevi il pesto di spinaci.
5. Aggiungete dei pomodorini e un filo d'olio.
5. Servite i crostini di pane con pesto di Spinaci Primavera.

Polpettone agli Spinaci Primavera con crosta di pane raffermo

DIFFICOLTÀ 4/6



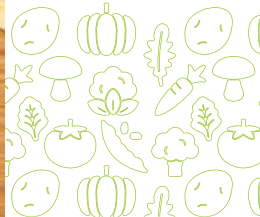
Ingredienti

Per la crosta:

- 3 fette di pane raffermo
- 20 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 uovo per spennellare
- sale, pepe, erbe aromatiche a piacere

Per il polpettone:

- 360 g di Spinaci Primavera Findus
- 250 g di carne di maiale macinata
- 300 g di carne di pollo macinata
- 4 fette di pane raffermo
- 100 ml di latte tiepido
- 1 uovo
- 100 g di parmigiano grattugiato
- olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di pangrattato



Preparazione

1. Private le fette di pane raffermo della crosta e, se non abbastanza secche, asciugatele in forno statico a 180 °C per circa 5-10 minuti. Poi tritate in un mixer o pestate la mollica fino ad ottenere delle briciole grossolane. Aggiungete olio, sale, pepe e erbe. Azionate brevemente e tenete da parte.

2. Cuocete gli Spinaci Primavera seguendo le indicazioni sulla busta, strizzateli bene, sminuzzateli con un coltello e poi ripassateli in padella con un filo d'olio. Toglieteli poi dal fuoco, salate e pepate, aggiungete metà del parmigiano, mescolate bene il tutto e lasciate raffreddare.

3. In una ciotola spezzettate il pane, privato della crosta, e versate il latte lasciandolo in ammollo per qualche minuto. Scolate l'eccesso e aggiungete nella ciotola la carne, l'uovo, l'altra metà del parmigiano, sale e pepe e amalgamate tutti gli ingredienti con le mani. Se troppo morbido aggiungete del pangrattato.

4. Sul piano da lavoro stendete 1 foglio grande di carta da forno bagnata e strizzata, ungendo con poco olio e sistematevi l'impasto di carne a forma di rettangolo. Al centro del rettangolo inserite gli Spinaci Primavera, formando un cilindro, poi avvolgete il ripieno con la carne sigillando bene. Con la carta forno compattate il polpettone, chiudetelo a caramella e trasferitelo in uno stampo da plumcake che metterete per almeno mezz'ora in frigorifero.

5. Ora infornate il polpettone nella carta forno a 180 ° modalità ventilata per 30 minuti, tiratelo fuori, e lasciatelo raffreddare leggermente.

6. Spennellate il polpettone con l'uovo sbattuto e sistemate sopra la mollica fatta in precedenza. Cuocete per altri 15/20 minuti. Poi fate raffreddare e servite il vostro Polpettone agli Spinaci Primavera Findus con crosta di pane raffermo ancora caldo.

Lasagne Spinaci Primavera, salsiccia e pane grattugiato

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- kg di Spinaci Primavera Findus
- 250 g di sfoglie all'uovo per lasagne
- 500 g di besciamella
- 3 salsicce fresche
- 350 g di ricotta
- 100 g di parmigiano
- 200 g di mozzarella
- pangrattato q.b.
- noce moscata q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Cuocete gli Spinaci Primavera seguendo le indicazioni sulla busta e scolateli bene, poi sminuzzateli con un coltello.
2. Private le salsicce del budello e spezzettatele con le mani direttamente in una padella dove avrete fatto scaldare un filo d'olio. Rosolate la salsiccia per bene e lasciate raffreddare.
3. Versate gli Spinaci Primavera in una ciotola con la ricotta, sale, pepe e noce moscata a piacere mescolando.
4. Imburrate una pirofila e cospargete la base con poca besciamella. Fate uno strato di pasta all'uovo, seguito da uno di crema di ricotta e Spinaci Primavera, pezzetti di salsiccia, besciamella, mozzarella sfilacciata con le mani, sale, pepe e parmigiano reggiano grattugiato.
5. Aggiungete un'altra sfoglia e procedete in questo modo. Terminate con uno strato di pasta, crema di ricotta e spinaci, besciamella e una generosa spolverizzata di pangrattato.
6. Cuocete le lasagne in forno a 200° modalità statica per circa 30 minuti. Una volta cotte, fatele assestare 10 minuti prima di porzionarle e servirle.

Gnocchi di Spinaci Primavera e ricotta con sugo di merluzzo e pomodorini

DIFFICOLTÀ 4



Ingredienti

- 900 g di Spinaci Primavera Findus
- 250 g di ricotta
- 50 g di farina
- 50 g di parmigiano
- 1 Uovo
- farina per spolverare q.b.
- noce moscata q.b.
- sale q.b.
- Pepe q.b.

Per il sugo:

- 4 Fiori di Merluzzo Findus
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- 400 g di pomodorini ciliegini
- peperoncino q.b.
- origano q.b.



Preparazione

1. Cuocete gli Spinaci Primavera seguendo le indicazioni sulla busta, sminuzzateli dopo averli strizzati e versateli in una ciotola. Aggiungere anche la ricotta ben scolata, sale, pepe, noce moscata, l'uovo, il parmigiano e la farina. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Prelevate una piccola quantità di impasto e formate una pallina leggermente schiacciata di 20 g circa, da adagiare su un vassoio. Proseguite fino a terminare l'impasto e spolverate gli gnocchi con un po' di farina.
3. In una padella scaldate un filo d'olio extravergine di oliva e aggiungete i fiori di merluzzo facendoli cuocere 2-3 minuti su ogni lato. Spostate i fiori di merluzzo in un piatto e teneteli da parte.
4. Nella stessa padella del merluzzo, aggiungete un altro filo d'olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e il peperoncino. Fate rosolare per un paio di minuti poi rimuovete l'aglio. Versate i pomodorini ciliegini tagliati a metà, un pizzico di origano e fate cuocere per 7-8 minuti. Aggiungete anche i filetti di merluzzo cotti e saltate il tutto per qualche minuto.
5. Nel frattempo cuocete gli gnocchi in abbondante acqua bollente e appena saliranno a galla, colateli nella padella con il sugo.
6. Servite gli gnocchi ben caldi con del parmigiano grattugiato.

Polpette di pane e Fagiolini Primavera con maionese al lime

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 250 g di Fagiolini Primavera Findus
- 500 g di pane raffermo
- 250 ml di latte
- 3 uova
- 50 g di parmigiano
- 15 ml di olio extravergine di oliva
- farina q.b. per la panatura
- pangrattato q.b. per la panatura
- 1 L di olio da frittura
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- maionese al lime per servire q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Eliminate la crosta del pane raffermo e spezzettatelo in una ciotola bagnandolo con tutto il latte. Fate assorbire e lasciate riposare qualche minuto.
2. Nel frattempo cuocete i Fagiolini Primavera seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciateli raffreddare.
3. Versate nella ciotola con il pane precedentemente ammollato un uovo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato, l'olio, il parmigiano, sale e pepe e amalgamate il tutto con le mani.
4. Tagliate i Fagiolini Primavera a pezzetti di circa 1cm e amalgamateli al resto.
5. Formate delle polpette di 45 g l'una circa, posizionatele su un vassoio e appiattitele leggermente. Lasciate riposare mezz'ora in frigo.
6. Passate le polpette prima nella farina, poi nelle restanti uova sbattute e infine nel pangrattato.
7. Scaldate l'olio in una pentola e aggiungete un pizzico di pangrattato. Se vi si formeranno abbondanti bollicine intorno allora l'olio sarà pronto.
8. Friggete le polpette fino a doratura, ma non più di 4 per volta per abbassare troppo la temperatura dell'olio.
9. Servite le polpette di pane e Fagiolini Primavera con un accompagnamento di maionese al lime.

Insalata di Fagiolini Primavera al pesto di rucola e pomodori secchi

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 600 g di Fagiolini Primavera Findus
- 150 g di rucola
- 80 g di parmigiano
- 70 g di pinoli
- 200 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- pomodori secchi per guarnire q.b.
- sale q.b.



Preparazione

1. Cuocete i Fagiolini Primavera seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.
2. Lavate e asciugate bene la rucola.
3. Inserite poi la rucola in un mixer con l'olio, i pinoli, il sale e il formaggio e azionate. Ci vorranno pochi secondi per ottenere una consistenza corposa e omogenea.
3. Condite i Fagiolini Primavera con il pesto appena realizzato.
4. Guarnite con delle striscioline di pomodori secchi e pinoli tostati.
5. Servite l'insalata di Fagiolini Primavera al pesto di rucola e pomodori secchi.

Insalata estiva di Fagiolini Primavera con feta, arancia, olive taggiasche e crostini di pane

DIFFICOLTÀ



2

Ingredienti

- 300 g di Fagiolini Primavera Findus
- 150 g di feta
- 1 arancia
- 1 finocchio
- 100 g di olive taggiasche
- pane raffermo q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Cuocete i Fagioli seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.
2. Eliminate la crosta e la parte più dura del pane raffermo e ricavate dei cubetti di mollica.
3. Passateli nell'olio e tostateli in forno preriscaldato ventilato a 180°C per 5 minuti o finché non saranno dorati. Teneteli da parte.
4. agliate l'arancia a fettine e poi con un coltello tagliate intorno ad ogni fetta per eliminare la buccia.
5. Tagliate il finocchio a fettine sottili eliminando lo strato esterno più coriaceo.
6. Cubettate la feta o sbriciolatela direttamente con le dita.
7. Procedete alla composizione dell'insalata: condite bene i fagiolini con olio sale e pepe, e disponeteli in un piatto. Guarnite con le arance, il finocchio, le olive, la feta e i crostini di pane.

Trofie al pesto con Fagiolini Primavera e patate

DIFFICOLTÀ 4



4

Ingredienti

- 450 g di Fagiolini Primavera Findus
- 50 g di basilico
- Mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 6 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di pecorino
- 1 cucchiaino di pinoli
- 500 g di trofie
- 200 g di patate
- sale grosso q.b.



Preparazione

1. Lavate il basilico e fatelo asciugare per bene sopra un canovaccio.
2. Mettete lo spicchio d'aglio, il sale grosso, i pinoli, il basilico, il parmigiano, il pecorino e l'olio extravergine d'oliva in un mixer e azionate a brevi intervalli per amalgamare bene tutti gli ingredienti senza perderne la consistenza. Tenete da parte.
3. Cuocete i Fagiolini Findus seguendo le istruzioni sulla confezione e scolateli con l'aiuto di una schiumarola tuffandoli in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura e fissarne il colore.
4. Nella stessa acqua di cottura dei fagiolini sbollentate per 5 minuti le patate tagliate a dadini delle stesse dimensioni, 1 cm circa, quindi unite le trofie e portate a cottura.
5. Ponete il pesto in una ciotola ampia, versateci la pasta, i fagiolini e due mestoli di acqua di cottura. Mescolate per bene il tutto e servite le trofie al pesto, patate e fagiolini Findus ben calde.

Insalata fresca con Fagiolini Primavera, pomodori, mozzarella e ananas con orangette

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 600 g di Fagiolini Primavera Findus
- 150 g di carpaccio d'ananas
- 200 g di mozzarelline
- 200 g pomodorini datterini

Per l'orangette:

- 50 g di succo di arancia
- 70 g di olio extravergine di oliva
- 4 g di sale



Preparazione

1. Per preparare l'orangette, filtrate il succo d'arancia per eliminare i semi ed eventuali frammenti di polpa troppo grandi e versate il succo in una ciotola.
2. Aggiungete l'olio extravergine di oliva e il sale ed emulsionate per qualche minuto.
3. Cuocete i Fagiolini Findus seguendo le istruzioni sulla confezione e scolateli in acqua e ghiaccio per bloccarne la cottura e fissarne il colore.
4. Procedete alla composizione dell'insalata: condite bene i fagiolini con l'orangette, lasciandone un po' da parte, e disponeteli in un piatto. Guarnite con il carpaccio di ananas, i pomodorini tagliati a metà, le mozzarelline e finite con la restante orangette.
5. Servite l'Insalata fresca con Fagiolini Primavera, pomodori, mozzarella e ananas con orangette.

Gratin con Grigliati Primavera

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 1 busta Grigliati Primavera
Findus: Grigliata Contadina
- 30 g di burro
- 20 g di farina
- 300 g latte intero
- croste di formaggi stagionati q.b.
- noce moscata q.b.
- sale
- pepe



Preparazione

1. Scaldate il latte in un pentolino, mentre in un altro fate sciogliere il burro aggiungendovi tutta la farina. Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi.
2. Fate dorare il composto e poi unite il latte caldo continuando a mescolare. Aggiungete un pizzico di sale, un po' di pepe e una grattata di noce moscata mescolando fino a far addensare la besciamella.
3. Spegnete il fuoco e coprite con pellicola a contatto con la superficie per evitare che si formi una patina. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
4. Nel frattempo imburrate una pirofila e spalmate sul fondo un po' di besciamella, poi uno strato omogeneo della Grigliata Contadina, e ancora un generoso strato di besciamella.
5. Decorate con le cimette più belle tenute da parte e cospargete il tutto di croste di formaggi grattugiate.
6. Infornate a 180° modalità statica, per 20 minuti e poi in modalità grill per altri 5/10 minuti.

Pasta con Grigliati Primavera e pangrattato tostato agli agrumi di Sicilia

DIFFICOLTÀ 4



4

Ingredienti

- 1 busta di Grigliati Primavera Findus: Grigliata dell'Orto
- 400 g di spaghetti
- 2 spicchi d'aglio
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 300 g di pangrattato
- scorza di 2 arance e di 2 limoni
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Fate scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella, aggiungete il pangrattato e sistemate di sale. Mescolate fino a quando la mollica non sarà dorata. Levate dal fuoco, insaporite la mollica con le scorze di agrumi, mescolate bene e lasciate raffreddare.
2. Cuocete gli spaghetti al dente in una pentola con acqua salata.
3. In una padella capiente fate imbiondire i due spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati leggermente, nell'olio d'oliva insieme ai filetti di acciuga. Aggiungete la Grigliata dell'Orto, fate cuocere per 10 minuti.
4. Unite la pasta al dente e finite la cottura aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura.
5. Servite la pasta guarnendo con la mollica agli agrumi ed erbe a piacere.

Grigliati Primavera in padella con crostini di pane, pinoli e insalata di arance

DIFFICOLTÀ 4/6



Ingredienti

- 1 busta di Grigliati Primavera Findus: Grigliata dell'Orto
- 1 spicchio d'aglio
- 2 arance
- 2 finocchi
- 100 g di olive nere al forno
- il succo di 1/2 limone
- olio extravergine di oliva q.b.
- pinoli q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Emulsionate con una frusta l'olio con il sale e il succo di limone filtrato. Tenete da parte la citronette appena realizzata.
2. Mondate i finocchi, eliminate la parte esterna più coriacea e tagliateli a fette sottili. Tagliate anche le arance a fettine e rimuovete la buccia.
3. Disponete i finocchi in un piatto da portata, unite le arance, le olive e la citronette precedentemente preparata e tenete da parte.
4. Ora create un soffritto con uno spicchio d'aglio e fate rosolare le i Grigliati Primavera per 10 minuti. In un'altra padella tostate i pinoli che andrete ad unire alle verdure a fine cottura.
5. Tostate le fette di pane raffermando spennellandole con un po' d'olio d'oliva in forno in modalità statica a 180 °C per circa 5-10 minuti.
6. Disponete ora i Grigliati Primavera sui crostini e servite con contorno di insalata di arance e finocchi.



Findus