

100 sughi per condire la pasta e risparmiare



Dal blog: risparmiare.mammafelice.it

1. **Aglio, olio e peperoncino;**
2. **Aglio, zenzero fresco** tagliato a fettine, olio;
3. **Burro, succo di limone** e buccia di limone tritata;
4. **Pomodorini a crudo, una scatoletta di tonno** e buccia di limone tritata;
5. **Pesto di rucola:** tritando un mazzetto piccolo di rucola con 5 mandorle, un po' di olio, sale, acqua di cottura della pasta;
6. **Pesto di spinaci:** tritando gli spinaci freschi con olio, sale, parmigiano e poca acqua do cottura della pasta;
7. **Olive, capperi, pomodorini:** tutto saltato in padella con aglio e olio;
8. **Crema di peperoni:** peperoni cotti al forno, spellati, e frullati con olio, sale, abbondante pepe e 5 noci;
9. **Al tonno, con cipolla rossa e capperi,** saltati in padella con poco olio;
10. **Con i wurstel:** dopo aver sbollentato i wurstel, li scottiamo in padella, aggiungiamo una scatola di pelati, origano e sale;
11. **Alla panna:** mettiamo a cuocere la panna con 4 cucchiaini di acqua di cottura della pasta, la buccia di un limone tritato, un pezzetto di burro, abbondante pepe nero;
12. **Con la pasta di acciughe:** tritiamo una cipolla finemente e la scottiamo in padella con la pasta di acciughe e allunghiamo con poca acqua di cottura;

13. **Con le melanzane:** tagliamo a tocchetti le melanzane, le passiamo in padella con aglio, olio, peperoncino e menta, poi aggiungiamo la pasta e la facciamo saltare bene;
14. **Con le zucchine:** zucchine tagliate a striscioline, condite con salsa di soia;
15. **Con i porri:** sbollentiamo i porri nella stessa acqua della pasta; li frulliamo con olio, sale, pepe, una foglia di salvia piccola, parmigiano;
16. **Con i broccoli:** sbollentati e saltati in padella con olio, aglio, peperoncino, pomodorini, acciughe e olive nere;
17. **Con il concentrato di pomodoro:** in una padella facciamo soffriggere l'aglio a fettine, poi aggiungiamo abbondante concentrato di pomodoro, acqua della pasta, olio e sale;
18. **Con le cipolle:** due cipolle tagliate sottilissime, rosolate a fuoco bassissimo con olio e una scatola di pelati e una foglia di salvia o alloro per renderle più digeribili;
19. **Aglio e prezzemolo:** a crudo, tritiamo aglio e prezzemolo con la buccia di un limone e allunghiamo con olio e acqua della pasta;
20. **Con la mollica di pane:** saltiamo in padella olio, aglio, un cucchiaio di concentrato di pomodoro e la mollica del pane ben tritata, poi aggiungiamo la pasta e facciamo saltare;
21. **Con la rucola:** a crudo, condiamo la pasta con la rucola e aggiungiamo pomodorini ripassati in padella con aglio e olio;
22. **Pelati:** una scatola di pomodori pelati con soffritto di cipolla, carota e sedano, olio, basilico e sale;
23. **Zafferano:** facciamo soffriggere le zucchine, tritiamone la metà con acqua della pasta, sale, zafferano, poi facciamo saltare tutto insieme alla pasta;
24. **Con le patate:** tagliamo le patate a dadini, sbollentiamole nell'acqua della pasta, e una volta scolate saltiamole con la cipolla tagliata sottile;
25. **Con i fagiolini:** facciamo soffriggere dei pomodori pelati o a filetti con l'aglio, sbollentiamo i fagiolini nell'acqua della pasta e poi uniamoli al sugo;
26. **Con i fagioli borlotti:** sciacquiamo una scatola di fagioli già lessati, mettiamoli in padella con olio, un trito di prezzemolo e aglio e un cucchiaio di concentrato di pomodoro;
27. **Panna e zafferano:** facciamo sciogliere lo zafferano nella panna da cucina, saliamo e aggiungiamo una noce di burro, e con la crema condiamo la pasta;
28. **Pesto alla genovese veloce:** Frulliamo il basilico fresco con un cucchiaio di pinoli, uno spicchio di aglio piccolo senza anima, un cucchiaio di parmigiano grattato, olio e sale, e usiamolo per condire a crudo la pasta;
29. **Pomodori secchi:** frulliamo i pomodori secchi con olio, un'acciuga, un pezzetto di mollica di pane e qualche foglia di basilico, per avere un pesto cremoso con cui condire la pasta;
30. **Olive e capperi:** facciamo saltare olive nere e verdi snocciolate con olio, rosmarino e aglio, e aggiungiamo tre cucchiaini di capperi sotto aceto;
31. **Carbonara:** mescoliamo in una ciotola un'uovo per persona, con pepe, sale, pecorino grattato. Togliamo la pasta dal fuoco, quando è cotta, scoliamola, rimettiamola in pentola e condiamo con le uova girando bene;
32. **Ai formaggi:** facciamo sciogliere un pezzo di burro con gorgonzola, taleggio, fontina, toma o altri formaggi a piacere; uniamo parmigiano e latte, mescolando bene; aggiustiamo di sale e versiamo sulla pasta;
33. **Con i ceci:** facciamo saltare una scatola di ceci lessati con aglio, prezzemolo, concentrato di pomodoro;
34. **Verdure miste:** con le verdure avanzate in frigo facciamo una dadolata finissima (tipo ragù), fatta saltare in padella con l'aglio e l'olio e poi allungata con una scatola di pelati;
35. **Funghi:** facciamo saltare in padella con aglio, olio e prezzemolo una busta di funghi surgelati misti;
36. **Panna, prosciutto e piselli:** facciamo rosolare i dadini di prosciutto cotto, aggiungiamo un sacchetto di piselli surgelati, portiamo a cottura e infine versiamo la panna da cucina e aggiustiamo di sale;

37. **Asparagi:** lessiamo un mazzo di asparagi pulito, dentro l'acqua della pasta; frulliamo i gambi con sale e olio, aggiungiamo le punte e facciamo saltare la pasta;
38. **Salmone in scatola:** prendiamo una o due scatolette di salmone (all'olio o naturale) e facciamole saltare con il burro e l'acqua di cottura della pasta, e serviamo subito;
39. **Alla pizzaiola:** facciamo un sugo con la salsa di pomodoro, abbondante origano, sale, e per ultimo la mozzarella tagliata a cubetti messa a crudo nella pasta prima di servirla;
40. **Con il merluzzo surgelato:** facciamo scongelare due filetti di merluzzo in padella con aglio, prezzemolo e un goccio di latte e facciamo una crema con cui condire la pasta;
41. **Con i friggiteLLi:** puliamo i friggiteLLi e facciamoli saltare con abbondante cipolla e pomodori tipo butaline;
42. **Con la ricotta:** facciamo una crema di ricotta con sale, pepe, una noce di burro e acqua della pasta e condiamo la pasta a crudo;
43. **Alla crudaiola:** tagliamo piccolissimi dadini di pomodoro fresco, cipolla di tropea, sedano, peperoni; condiamo con olio e sale e versiamoci la pasta mescolando bene;
44. **Carbonara vegetariana:** facciamo rosolare le zucchine a cubetti con olio e cipolla, versiamo la pasta, facciamola saltare e aggiungiamo un uovo a testa mescolando molto bene;
45. **Rucola e pecorino:** condiamo la pasta con olio a crudo dopo averla scolata, poi aggiungiamo foglie di rucola fresca intere e pecorino grattato;
46. **Cacio e pepe:** scoliamo gli spaghetti e quando sono ancora caldissimi aggiungiamo un filo di olio, il pecorino grattato, il pepe macinato al momento e l'acqua di cottura della pasta, mantecando bene per far sciogliere completamente il formaggio;
47. **Crema di carciofi:** prendiamo i carciofi surgelati e facciamoli saltare in padella con olio e aglio, poi frulliamoli con l'acqua della pasta e poco olio e aggiustiamo di sale;
48. **Pesto, patate e fagiolini:** mettiamo a bollire i dadini di patate e i fagiolini nell'acqua della pasta; scoliamo il tutto e condiamo con il pesto al basilico;
49. **Salsiccia:** facciamo saltare la salsiccia in padella con due pomodori maturi, aglio, olio e peperoncino, poi versiamo la pasta e facciamo saltare;
50. **Ragù veloce:** facciamo saltare in padella la carne tritata mista con un soffritto finissimo di carota, cipolla e sedano e olio, aggiungendo acqua della pasta per ammorbidirlo;
51. **Zucca e salsiccia:** facciamo bollire la zucca nell'acqua della pasta, scoliamola e sciacchiamola in padella con la forchetta; facciamola cuocere con la salsiccia sgranata e condiamo la pasta;
52. **Panna, prosciutto e funghi:** facciamo saltare una decina di funghi champignons, aggiungiamo i dadini di prosciutto e alla fine allunghiamo con la panna da cucina;
53. **Ceci e vongole:** facciamo aprire una decina di vongole in padella con olio, aglio, sale e prezzemolo; togliamo le vongole, uniamo acqua della pasta, concentrato di pomodoro e i ceci; infine rimettiamo le vongole e condiamo la pasta;
54. **Salmone in scatola e zucchine:** facciamo friggere le zucchine a bastoncino, scoliamole e asciughiamole; mettiamole in un recipiente con olio, sale, pepe e salmone sottolio sgocciolato e uniamo la pasta a crudo;
55. **Radicchio:** puliamo il radicchio, tagliamolo a pezzettini e ripassiamolo tre minuti in padella a fuoco vivace con l'aglio e l'olio, mantecando con poco burro alla fine;
56. **Carciofi e caprino:** facciamo sbollentare i carciofi freschi puliti e tagliati sottilissimi; condiamo la pasta a crudo con pepe, sale, carciofi sbollentati e caprino fresco;
57. **Crema di piselli e pecorino:** sbollentiamo i piselli e frulliamoli con sale, pecorino, pepe e due o tre foglie di menta;
58. **Genovese:** facciamo uno spezzatino di carne con abbondante cipolla, uniamo una scatola di pelati e cuociamo finché la carne diventa morbidissima;
59. **Melanzane e pomodori secchi:** facciamo friggere le melanzane, scoliamole e asciughiamole, poi saltiamole in padella un minuti con aglio, olio e pomodori secchi;

60. **Con la pancetta:** tagliamo la pancetta a dadini, facciamola scaldare in padella con poco olio e acqua della pasta, poi abbondiamo di pepe e condiamo subito la pasta;
61. **Ragù bianco con le zucchine:** facciamo soffriggere in padella le zucchine tagliate a dadini piccoli, uniamo la carne bianca tritata (tacchino, pollo, coniglio....), saliamo e condiamo la pasta;
62. **Taleggio:** facciamo fondere il taleggio con burro e latte in un tegame profondo, sempre mescolando, e condiamo la pasta servendola caldissima;
63. **Alla Norma:** facciamo friggere le fette di melanzana; prepariamo un sugo di pomodoro semplice con la salsa in bottiglia, poi condiamo la pasta, aggiungiamo le melanzane fritte e condiamo con la ricotta dura grattugiata;
64. **Salame piccante:** facciamo soffriggere il salame piccante con il burro, poi aggiungiamo una scatola di pelati e condiamo;
65. **Pomodorini e acciughe:** facciamo saltare i pomodorini in padella con aglio e acciughe;
66. **Cime di rapa:** sbollentiamo le cime di rapa nell'acqua della pasta, poi ripassiamole in padella con aglio, olio, peperoncino;
67. **Pesto e mozzarella di bufala:** a crudo, condiamo la pasta con pesto fresco genovese e mozzarella di bufala tagliata a dadini;
68. **Salsiccia e funghi:** facciamo soffriggere la salsiccia sgranata con l'olio, aggiungiamo i funghi champignons tritati, allunghiamo con acqua della pasta;
69. **Fiori di zucca:** puliamo velocemente i fiori di zucca, facciamoli saltare in padella un minuto con un paio di acciughe e infine condiamo la pasta con i fiori e con mozzarella fior di latte a dadini;
70. **Salsiccia e porri:** facciamo soffriggere la salsiccia con i porri tagliati a rondelle e una noce di burro;
71. **Salsiccia, panna e zafferano:** facciamo soffriggere la salsiccia con poco burro, infine aggiungiamo la panna e lo zafferano e condiamo subito la pasta;
72. **Cavolfiore:** facciamo sbollentare il cavolfiore, tagliamolo a cimette e saltiamolo con aglio e un paio di acciughe; completiamo con pane grattato abbrustolito;
73. **Arrabbiata:** facciamo una salsa di pomodoro e aggiungiamo aglio e peperoncino freschi tritati, prezzemolo tritato e altro peperoncino in scaglie;
74. **Boscaiola:** facciamo un trito di prezzemolo e aglio, facciamo un soffritto con i funghi a dadini e aggiungiamo una scatola di pelati;
75. **Acciughe e arancia:** facciamo saltare le acciughe con aglio e olio facendole sciogliere, aggiungiamo il succo dell'arancia e la buccia dell'arancia tritata;
76. **Alle noci:** frulliamo una confezione di ricotta con due cucchiaini di noci, parmigiano e sale;
77. **Acciughe e pangrattato:** facciamo soffriggere le acciughe in olio, poi aggiungiamo la mollica del pane da fare abbrustolire;
78. **Con le polpette:** facciamo delle polpette di carne, friggiamole, poi tuffiamole nella salsa al pomodoro, e condiamo la pasta con questo composto;
79. **Fagioli e cozze:** facciamo aprire le cozze in padella con olio, aglio e pomodori freschi; togliamo le cozze, aggiungiamo i fagioli in scatola sgocciolati e facciamo saltare per qualche minuto; saliamo, aggiungiamo peperoncino in polvere e le cozze e condiamo la pasta;
80. **Pomodorini e basilico:** tagliamo i pomodorini, facciamoli saltare con olio, aglio e acqua della pasta e aggiungiamo un bel mazzo di basilico fresco alla fine;
81. **Burro e salvia:** facciamo sciogliere il burro a fuoco molto basso con dentro le foglie di salvia tritate fini;
82. **Zucca e speck:** cuociamo la zucca nell'acqua della pasta e poi facciamola saltare in padella con olio, speck e pepe;
83. **Ragù di fagioli vegano:** facciamo un soffritto finissimo con cipolla, carota e sedano e facciamo cuocere i fagioli tritati; aggiungiamo la salsa, facciamo ridurre il sugo e aggiustiamo di sale e peperoncino;

84. **Zucchine, scamorza e salsiccia:** facciamo soffriggere la salsiccia e le zucchine in padella, scoliamo la pasta, condiamole con il sugo e infine aggiungiamo la scamorza grattugiata e facciamola sciogliere con poca acqua della pasta;
85. **Paté di olive:** condiamo la pasta con la salsa di olive pronta;
86. **Carbonara ai piselli:** facciamo una carbonara classica usando i piselli al posto della pancetta;
87. **Spinaci e pancetta:** facciamo saltare la pancetta in padella con l'olio, poi aggiungiamo gli spinaci e facciamoli appassire;
88. **Salmone e pomodoro:** facciamo una salsa di pomodoro, sgoccioliamo il salmone e uniamolo alla salsa;
89. **Feta e spinaci:** facciamo appassire gli spinaci due minuti in padella con aglio e peperoncino, scoliamo la pasta e condiamola con gli spinaci e la feta sbriciolata;
90. **Melanzane fritte e menta:** friggiamo le melanzane a dadini o bastoncini, condiamo la pasta con le verdure, tanta menta fresca tritata e ricotta dura grattugiata;
91. **Fagioli piattoni:** facciamo sbollentare i fagioli piattoni, facciamoli soffriggere con cipolla e una scatola di pelati;
92. **Panna e prosciutto crudo:** facciamo soffriggere il prosciutto crudo a listarelle, in padella con il burro, e poi uniamo la panna da cucina;
93. **Verza, porri e salsiccia:** facciamo appassire la verza e i porri in una pentola, uniamo la salsiccia, un bicchiere di birra;
94. **Limone e semi di papavero:** facciamo soffriggere dolcemente burro, succo di limone, buccia di limone tritato, infine aggiungiamo i semi di papavero sulla pasta;
95. **Con lo sgombro e il primo sale:** pomodorini freschi, sgombro in olio di oliva, primo sale o formaggio linea, prezzemolo tritato;
96. **Speck e cipollotti:** facciamo soffriggere lo speck, poi aggiungiamo i cipollotti freschi facendoli cuocere solo pochi minuti per lasciarli croccanti, sale e pepe;
97. **Salsa di pomodoro e prezzemolo:** una salsa di pomodoro classico con un trito di prezzemolo e aglio abbondanti;
98. **Lenticchie:** una scatola di lenticchie soffritte con carota, cipolla e sedano a cui aggiungere una confezione di pelati;
99. **Pesto di sedano e noci:** frulliamo un gambo di sedano con un cucchiaino di noci spellate, parmigiano, olio, qualche fogliolina di basilico;
100. **Porri, cavolo bianco e carote:** tagliamo le verdure a julienne piccolissima, facciamole saltare solo un paio di minuti in aglio e olio e usiamole per condire la pasta, eventualmente sfumando con salsa di soia.