

# FRANCO LUCIA

# TUTTO IN UNA PENTOLA

*Guarda  
che rubetti!*



Più di  
**80**  
ricette  
per cucinare  
con  
**una sola  
pentola**  
e  
sporcare il  
**meno  
possibile**



Rizzoli







FRANCO LUCIA  
**TUTTO IN UNA PENTOLA**

*Guarda  
che rubetti!*

Rizzoli

Pubblicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2025 Mondadori Libri S.p.A.

A cura di Patrizia Segre

Crediti fotografici

© Daniele Mari: 6, 11, 12, 15, 16, 18, 22, 23, 29, 34, 35, 36, 39, 43, 44, 49, 53, 58, 60, 61, 65, 68, 72, 78, 79, 83, 87, 92, 93, 97, 103, 107, 112, 113, 116, 118, 121, 122, 125, 129, 138, 140, 141, 146, 152, 155, 159, 163, 167, 171, 174, 176, 179, 183, 189, 190, 195, 196, 198

© Simone Tadiello: 20, 24, 26, 30, 32, 38, 40, 46, 48, 50, 52, 54, 64, 74, 76, 80, 82, 84, 86, 88, 94, 100, 104, 106, 108, 110, 120, 124, 128, 132, 134, 136, 156, 158, 164, 168, 170, 172, 178, 180, 182, 188

© AdobeStock: 21, 27, 28, 33, 37, 41, 42, 47, 51, 55, 56, 62, 63, 66, 67, 70, 81, 85, 89, 90, 95, 96, 98, 99, 102, 105, 111, 114, 115, 123, 126, 127, 130, 131, 142, 144, 147, 148, 150, 154, 157, 160, 161, 162, 165, 166, 169, 173, 181, 184, 185, 186, 192, 193, 194

ISBN 978-88-17-19046-6

Prima edizione: febbraio 2025

Realizzazione editoriale: theGoodman

**TUTTO <sup>IN</sup>UNA PENTOLA**



# Sommario

*Introduzione* 13

*Antipasti* 19

Insalatina di carciofi e salmone 20

Involtoni di zucchine e salmone 22

Crocchette super croccanti di salmone 24

Tartare di pomodoro 26

Avocado toastissimo 28

Uova ripiene 30

Gateau di patate al tonno 32

Pomodori ripieni di bontà 34

Coni di pancarrè con pomodorini 36

Polpettine di zucchine 38

Insalata sfiziosa di farro 40

Bacon & prugne 42

*Primi* 45

Pasta aglio, olio, peperoncino e pangrattato 46

Pasta fagioli e ceci 48

Pasta in vasocottura 50

Risotto saltato zafferano e salsiccia 52

Fusilli con speck, zafferano e piselli	54
Mini parmigiane di melanzana light	56
Spaghetti al pomodoro fresco e tonno	58
Risotto con verdure in vasocottura	60
Penne alla vodka	62
Pasta al forno a modo mio	64
Vellutata di zucchine alla menta	66
Lasagne al pesto in vasocottura	68
Risotto agli agrumi con gamberetti	70

## *Secondi* 73

Pollo e peperoni con mandorle	74
Torta salata con zucchine, tonno e mozzarella	76
Peperone crudo con uovo	78
Hamburger con zucchine e carote in vasocottura	80
Salmone in crosta di patate	82
Pizza di carne trita	84
Vitello tonnato	86
Baccalà con cipollotti	88
Spezzatino di carne bello speziato	90
Scaloppine con carote arrostate	92
Uova al purgatorio	94
Frittata fiorita	96
Uovo in camicia con il mestolo	98
Filetti di merluzzo con verdure in vasocottura	100
Braciole al sugo	102
Uova tricolore	104
Padellata di mare	106
Baccalà fritto	108

Omelette	110
Involtini di vitello con prosciutto e scamorza	112
Filetto al pepe verde	114
Salsiccia e peperoni in vasocottura	116

## *Contorni*

Friggitelli	120
Caponata in vasocottura	122
Cotolette di finocchi al forno	124
Verdure saporite con speck in vasocottura	126
Broccoli in padella con peperoncino e guanciale	128
Piselli, fave, carciofi e guanciale	130
Asparagi in camicia	132
Verze, patate e guanciale	134
Pizzette di zucchine	136
Melanzane marinate	138
Insalata di finocchi e arance	140
Cavoletti di Bruxelles golosi	142
Melanzane in agrodolce al pomodoro	144
Carote al latte	146
Cavolfiori gratinati con besciamella	148
Muffin veloci di patate	150

## *Salze*

Hummus di barbabietola	154
Pesto di verdure	156
Salsa di noci	158
Babaganoush	160