

Idee per secondi piatti facili e veloci

written by Redazione | 06/05/2022



Preparare un pranzo o una cena in pochi minuti, che sia gustosa e allo stesso tempo appagante, è possibile, basta scegliere le ricette giuste: ecco qualche consiglio da seguire

Nella vita frenetica che oggi viviamo, capita spesso di non avere molto tempo per dedicarci alla cucina. Nello stesso tempo, però, ci farebbe piacere mangiare piatti sani e gustosi e non ricorrere al cibo spazzatura o a preparazioni industriali ricche di conservanti e coloranti.

Per conciliare una buona alimentazione con il tempo risicato che lavoro e famiglia concedono, possiamo organizzarci in modo da portare in tavola dei **secondi facili e veloci** da preparare.

Sia a pranzo che a cena, queste ricette sono perfette se accompagnate da contorni a base di verdure o di patate, soprattutto se si desidera realizzare un pasto completo. Inoltre, grazie alla varietà di ingredienti a disposizione - sia di carne che di pesce - davvero i secondi potranno essere sempre diversi.

Se credete che un uovo sia l'unica soluzione per cenare in pochi minuti, continuate a leggere questo articolo e vi daremo diversi spunti per **soddisfare i gusti di tutti** e preparare piatti decisamente più ricchi.

Secondi a base di carne, quali preparare in poco tempo

Se si hanno i minuti contati non è necessario rinunciare a **ricette dal sapore particolare e ricco**. Infatti, scegliendo le giuste preparazioni, sarà possibile gustarsi pranzi e cene soddisfacenti.

Scaloppine al limone

Le [scaloppine di vitello al limone](#) sono un'ottima idea per realizzare un secondo piatto a base di carne adatto ai bimbi, ma anche agli adulti e facile da digerire.

Le scaloppine sono saporite anche per la succulenza della carne di vitello ma potremmo sostituirla anche con pollo o maiale. La cremosità del fondo di cottura conferisce un sapore unico e ricco e, i più esigenti, potranno aggiungere un po' di panna o condire le scaloppine con cremoso [gorgonzola](#).

Pollo al curry

Molto gustoso e dal sapore esotico, il **pollo al curry** si prepara in pochi minuti: basta tagliare la carne di pollo a pezzetti, far rosolare olio e cipolla in padella con il curry, aggiungere la carne e condire il tutto con del latte di cocco cremoso. Una volta che il sugo si è ristretto, il pollo al curry è pronto e si accompagna bene con riso bianco o verdure stufate tra cui patate, zucchine, peperoni e fagiolini.

Polpette

Le **polpette**, un classico della tradizione gastronomica italiana, richiedono solo qualche minuto in più. L'impasto a base di carne macinata, uovo e formaggio grattugiato può essere preparato in anticipo e lasciato in frigo. Una volta formate le polpette, si tuffano nell'olio per friggere o cuocere direttamente nel sugo.

Secondi piatti rapidi a base di pesce

Se si cercano delle idee per **secondi piatti veloci da preparare**, anche il **pesce offre tante opportunità**.

Polpettine di tonno e ricotta

Un'idea sfiziosa, semplice e veloce è costituita dalle **polpettine di tonno e ricotta**. Non richiedono cottura e sono adatte anche come finger food per cene a buffet.

Filetto di merluzzo con patate o cotoletta di merluzzo

Al forno, invece, un **filetto di merluzzo con patate** è un'ottima soluzione così come **la cotoletta di merluzzo**. Si prepara impanando il filetto di pesce con uova e pangrattato per una doppia panatura e si procede alla cottura in padella con un po' di olio. Sicuramente è un piatto più leggero della classica frittura, ma goloso e che si sposa bene con patate o verdure.