

## ANTIPASTI

## Crostini alla milza

### Ingredienti

1 milza da 1 Kg.  
100 g di capperi  
100 g. olive nere  
2 alici salate  
aglio  
prezzemolo  
olio extra vergine d'oliva  
pane raffermo (del tipo toscano)  
1 l. di brodo (anche di dado)

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Tagliare la milza in senso longitudinale e, con un coltello senza denti e ben affilato, grattare la stessa avendo attenzione di eliminare tutti i filetti bianchi e nervosi presenti. Nel frattempo tritare tre spicchi d'aglio con 40 g. di prezzemolo e con i capperi precedentemente lavati per eliminare il sale e le olive snocciolate, facendo in modo di aver un composto molto fine (usare possibilmente il mixer). Mettere in una padella il composto ottenuto con quattro cucchiai di olio e lasciare soffriggere a fuoco lento per circa 5 minuti, poi aggiungere la milza precedentemente grattugiata. Aggiungere un mestolo di brodo bollente e girare il composto molto spesso. aggiungere il brodo man mano che si consuma continuando a cuocere per 20 minuti (al termine il composto dovrà risultare non eccessivamente denso). Affettare il pane raffermo in fette alte circa 1 centimetro, eliminare la crosta ed abbrustolirle sulla fiamma. Bagnare il pane abbrustolito nel brodo rimasto ancora ben caldo e disporre le fette su di un grosso piatto piano. Spalmare sul pane la milza ancora ben calda. e lasciare raffreddare prima di servire.

## **PRIMI PIATTI**

## Agnolotti

### Ingredienti:

#### per la sfoglia:

1/2 Kg di farina  
11 tuorli d'uovo  
80-100 g di acqua fredda  
semolino

#### per il ripieno:

300 g di polpa di maiale (preferire il carrè disossato)  
200 g di polpa di vitellone ricavata dalla noce  
1 coscia di coniglio  
300 g di scarola circa  
50 g di burro  
50 g d'olio extravergine d'oliva  
una bella manciata di parmigiano grattugiato  
3 uova intere  
1 cipolla media  
1 carota  
qualche cucchiaio di brodo  
rosmarino  
noce moscata  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tagliate tutte le carni a bastoncini di circa 1x2 cm. Tritate grossolanamente la cipolla e la carota e fatele appassire con il rosmarino in un largo tegame con l'olio e il burro. Prima che le verdure prendano colore unitevi la carne e fatela rosolare a fuoco vivo per qualche minuto girandola spesso. Quando la carne avrà preso colore, insaporite con sale e pepe e mettete il tegame nel forno già scaldato a 190° lasciandovelo per circa un'ora trattando la carne come un arrosto, girandola cioè ogni tanto e bagnandola con un cucchiaio di brodo solo se attaccasse troppo. Nel frattempo mondate e lavate la scarola e scottatela per qualche minuto in acqua salata. Scolatela, strizzatela fra le mani e aggiungetela alle carni 5 minuti prima di toglierle dal forno in modo che si insaporisca (questa prima parte può essere preparata anche il giorno prima). Terminata la cottura, passate carni e verdura, con tutto il fondo di cottura, dal macinacarne (assolutamente sconsigliato il mixer) lasciandole cadere in una ciotola. Unitevi il parmigiano, le uova intere, la noce moscata e regolate sale e pepe. Lavorate il composto con le mani fino ad averlo ben omogeneo quindi copritelo e tenetelo in fresco fino al momento di usarlo. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, unitevi i tuorli d'uovo e l'acqua e impastate energicamente fino a che la pasta sarà diventata ben liscia. Deve risultare poco più morbida di quella delle tagliatelle. Copritela con un panno e lasciatela riposare per mezz'ora. Staccatene un pezzo e passatelo alla macchinetta da pasta iniziando dallo spessore più alto e arrivando al più sottile. Una alla volta pronta la striscia, disponetevi, a circa un cm di distanza uno dall'altro, dei mucchietti di

ripieno delle dimensioni di una piccola nocciola; poco più grandi se volete servirli asciutti. Coprite il ripieno con un lembo di pasta e fatela aderire sul davanti premendolo con il pollice disteso. Saldate i singoli agnolotti con un pizzicotto quindi, usando la rotella dentata, tagliate prima tutta la fila e poi separate i singoli agnolotti. In attesa di cuocerli, sistemateli su un canovaccio leggermente spolverato di semolino. Copriteli con un altro canovaccio e fateli riposare al fresco per un'ora o due prima di cuocerli. Cuoceranno in 5-6 minuti.

## Bucatini all'uovo e peperoni

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di bucatini  
500 g di pomodori San Marzano  
2 peperoni gialli  
4 uova  
1 cipolla media  
1 spicchio d'aglio  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
basilico  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Pelate i pomodori. Per farlo facilmente, tuffateli per mezzo minuto in acqua in ebollizione e subito dopo in acqua fredda. Dopo averli pelati, divideteli in due, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Lavate i peperoni, divideteli nel senso della lunghezza quindi scartate i semi e i filamenti bianchi interni e tagliateli a listarelle. Mondate la cipolla, affettatela sottilmente e mettetela in un tegame con l'olio e lo spicchio d'aglio intero. Lasciatela appassire a fuoco moderato e, quando comincia a prendere colore, unitevi i pomodori e alzate la fiamma. Insaporite con sale e pepe e dopo qualche minuto unitevi anche i peperoni. Incoperchiate e proseguite la cottura per circa mezz'ora fino a che i peperoni saranno teneri e la preparazione quasi asciutta. Mettete a cuocere la pasta e, un minuto prima di scolarla, rompete un uovo alla volta in un piattino e fateli scivolare sopra il sugo di peperoni, distanziandoli l'uno dall'altro e mantenendo la fiamma al minimo. Quando le uova saranno un po' rapprese, ma non del tutto cotte e con il tuorlo ancora morbido, spolveratele di sale e pepe, spegnete la fiamma e versatevi sopra i bucatini appena scolati e qualche foglia di basilico spezzettata. Mescolate rapidamente la pasta con due forchette e servitela ben calda spolverata di parmigiano grattugiato. Il calore della pasta e quello del sugo di peperoni sono sufficienti per completare la cottura delle uova che debbono tuttavia rimanere morbide per dare al piatto la caratteristica cremosità.

## Bucatini alla gricia (e variante ai porri)

### Ingredienti:

guanciale teso  
cipolla  
olio  
vino bianco  
poco sale  
pepe nero  
pecorino

### per la variante:

porri (al posto della cipolla)  
brodo di carne leggero  
erba cipollina  
parmigiano (al posto del pecorino)  
pepe bianco (al posto del pepe nero)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 + 10 minuti

La gricia è la amatriciana in bianco, piatto di verace tradizione laziale (e "burina"). Per prepararlo al meglio occorre il famoso guanciale teso. Poi una padella ampia, olio e cipolla finemente affettata per preparare il soffritto, vino bianco per sfumare a fiamma alta non appena il guanciale, tagliato grossolanamente a losanghe e aggiuntovi, abbia preso il giusto colore. La pasta (ai celebri bucatini c'è chi preferisce i rigatoni) va salata con mano non troppo prodiga, scolata davvero al dente e "saltata" velocemente in padella nel condimento così preparato, avendo cura di aggiungere qualche mestolino di acqua di cottura. Si finisce con un'abbondante macinata di pepe nero e pecorino verace, servendo immediatamente. Molte le varianti sul tema. Una delle più divertenti è quella "con porri": niente cipolla ma porro affettato finemente e calato nell'olio in cui stia già rosolando il guanciale fatto a dadetti (il porro ha un tempo di cottura breve e deve restare "al dente"). Poi brodo di carne leggero anziché acqua, per "finire" in padella la pasta. Infine erba cipollina, parmigiano (e non pecorino, per limare la salatura complessiva del piatto) e pepe bianco. Il "semidolce" del porro sposa alla grande il salato-unto del guanciale, formaggio e pepe fanno il resto. Provare per credere.

## Conchiglie gratinate

### Ingredienti per 6 persone:

400 g di pasta di formato concavo (pipe rigate, gnocchi, conchiglie grandi)  
800 g di spinaci freschi (o una confezione da 300 g di spinaci surgelati)  
250 g di ricotta di pecora  
60 g di parmigiano grattugiato  
noce moscata  
sale e pepe

### per la besciamella:

50 g di burro  
40 g di farina  
1/2 l di latte  
sale

### Tempo di preparazione: 60 minuti

### Tempo di cottura: 30 minuti

Cuocete la pasta levandola ancora un po' al dente, scolatela, passatela rapidamente sotto l'acqua fredda, stendetela su un canovaccio pulito e lasciatela asciugare. Mondate gli spinaci, lavateli più volte in acqua corrente quindi lessateli con la sola acqua rimasta loro aderente dopo il lavaggio (se sono teneri e freschi, basteranno 5 minuti di cottura). Tirateli su con la mestola forata, metteteli in un colino e, una volta raffreddati, strizzateli fortemente fra le mani per togliere più acqua possibile. Se avete scelto quelli surgelati, lessateli seguendo le istruzioni e strizzateli nello stesso modo. Appoggiateli sul tagliere e tritateli finissimi. Mettete la ricotta in una ciotola e lavoratela un po' con la forchetta per ammorbidirla quindi unitevi gli spinaci, metà del parmigiano e una grattatina di noce moscata. Insaporite con sale e pepe e mescolate bene in modo da ottenere un composto omogeneo. Con 40 g di burro, la farina e il latte preparate la besciamella tenendo presente che deve risultare piuttosto fluida (nel caso aumentare leggermente la quantità di latte). Mettete il composto in una tasca da pasticceria, munita di una di una bocchetta liscia del diametro di mezzo centimetro e, con un po' di pazienza, riempite le "conchiglie" di pasta con il composto disponendole una vicina all'altra e con la parte concava in alto, in una larga pirofila imburrata (o in due più piccole) facendone un solo strato. Spolveratele di parmigiano e copritele con uno strato leggero di besciamella. Mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 220° lasciandovela per una ventina di minuti fino a che si sarà formata una leggera gratinatura. Lasciate leggermente intiepidire prima di servire. Il peso della pasta tiene conto della possibilità che durante la cottura alcune conchiglie si rompano: sono sufficienti 300 g circa. Questo piatto, anche se di facile esecuzione, richiede un po' di tempo. Potete dividerlo in due tempi preparando il ripieno il giorno precedente o prepararlo completamente il giorno prima conservando la pirofila in frigorifero sigillata con pellicola trasparente.



## Linguine alle vongole veraci e zucchini

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di linguine  
500 g di vongole veraci grandi  
4 zucchini di media grandezza  
mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
1 scalogno  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 + 15 minuti

Sciacquate più volte le vongole e tenetele per alcune ore a bagno in abbondante acqua salata, cambiandola più volte, in modo che si spurghino dalla sabbia. Lavate le zucchini, spuntatele alle estremità e affettatele sottilmente. Versate la metà dell'olio in una teglia da forno, sistematevi le zucchini, salatele poco e mescolatele con lo scalogno tritato finemente. Mettete la teglia nel forno già scaldato a 180° lasciandovela per una ventina di minuti fino a che le zucchini saranno cotte ma ancora consistenti. Nel frattempo scaldate il resto dell'olio in una padella e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato. Unitevi le vongole scolate dall'acqua, incoperchiate e scuotete leggermente la padella lasciandola sul fuoco fino a che le conchiglie saranno tutte aperte. Unitevi le zucchini, il prezzemolo tritato e lasciate insaporire tutto insieme per un paio di minuti. Cuocete le linguine in acqua salata, scolatele al dente e finitele di cuocere in padella amalgamandole con vongole e zucchini. Servitele caldissime passando a parte il macinino con il pepe. Salate veramente molto poco le zucchini: l'acqua emessa dalle vongole è generalmente molto salata. Se, quando le vongole si sono aperte, notate tracce di sabbia sul fondo della padella, filtrate il liquido con un passino fitto prima di aggiungere le zucchini.

## Minestra di fagioli al pomodoro

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di fagioli borlotti freschi (peso lordo)  
200 g di tagliatelle secche all'uovo  
400 g di pomodori maturi  
2 carote di media grandezza  
3 costole di sedano  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
basilico  
peperoncino  
sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti

Sgranate i fagioli, sciacquateli, metteteli in una pentola e copriteli con circa un litro e mezzo di acqua fredda. Raschiate le carote, dividetele in quattro nel senso della lunghezza e tagliatele a dadini. Togliete i filamenti duri alle costole di sedano, lavatele e tagliatele a fettine. Unite ai fagioli le verdure preparate, aggiungetevi qualche foglia di basilico, uno spicchio d'aglio a fettine e il sale necessario. Incoperchiate e fate prendere l'ebollizione quindi abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per circa un'ora e mezza. Nel frattempo tuffate i pomodori in acqua in ebollizione, passateli nell'acqua fredda, pelateli e tagliateli a pezzetti privandoli contemporaneamente dei semi. Scaldate l'olio in una piccola padella e fatevi leggermente imbiondire uno spicchio d'aglio affettato insieme al peperoncino, unitevi i pomodori pelati, qualche foglia di basilico e il sale. Lasciate cuocere a fuoco vivace per circa un quarto d'ora fino a che il sugo sia ben asciugato quindi, quando i fagioli saranno cotti, versatelo nella pentola, mescolate e regolate eventualmente il sale dopo aver assaggiato. Dopo qualche minuto unite anche le tagliatelle spezzettate e lasciatele cuocere mescolando spesso. Lasciate intiepidire la minestra prima di servirla. Per un pasto tutto freddo far seguire da un'insalata caprese, pane e gelato di frutta.

## Minestra di farro

### Ingredienti per 4 persone:

200 g di fagioli borlotti secchi  
150 g di farro intero  
3 o 4 pomodori pelati  
un pezzetto di cotenna di prosciutto (circa 3 cm x 10)  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 piccola cipolla  
1 costola di sedano  
1 carota  
1 spicchio d'aglio  
qualche foglia di salvia  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 180 minuti (la metà con la pentola a pressione)

Sciacquate i fagioli e metteteli in ammollo in acqua tiepida tenendoveli almeno per otto ore. Al momento di cuocerli, sciacquateli ancora e metteteli in una casseruola, copriteli con circa un litro di acqua fredda e, appena raggiungono l'ebollizione, salate, abbassate la fiamma al minimo e fateli cuocere coperti per circa due ore e mezza fino a che saranno teneri (40 minuti con la pentola a pressione). Togliete l'eccesso di grasso nella parte interna della cotenna quindi passate la parte estrema sulla fiamma del gas e raschiatela leggermente. Mettetela in una piccola casseruola piena d'acqua fredda e fatele prendere l'ebollizione. Dopo di che fatela cuocere per qualche minuto, scolatela e mettetela nella pentola dei fagioli. Mondate e lavate il sedano, la carota e la cipolla e tritateli insieme e all'aglio e alle foglie di salvia. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi rosolare il trito preparato. Quando comincia a prendere colore unitevi i pelati spezzettati e la cotenna cotta tagliata a pezzettini e lasciate cuocere per una decina di minuti. Passate i fagioli con parte dell'acqua di cottura dal passaverdura e unite al sugo il brodo ottenuto. Fate prendere l'ebollizione, insaporite con sale e pepe, unitevi il farro precedentemente sciacquato e proseguite la cottura, a fuoco moderato, per circa tre quarti d'ora. La minestra deve risultare abbastanza densa ma, se mentre il farro cuoce lo diventasse troppo, aggiungete un po' dell'acqua di cottura dei fagioli.

## Minestra di pasta e patate

### Ingredienti per 4 persone:

600 g di patate  
200 g di pasta di piccolo formato (cannolicchi, ditalini rigati, conchigliette o anche spaghetti spezzettati)  
100 g di passata di pomodoro  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di pecorino grattugiato (o parmigiano)

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Spellate la cipolla, dividetela in due quindi affettatela sottilmente. Spellate anche l'aglio e tritatelo finissimo insieme al prezzemolo lavato. Scaldate l'olio in una casseruola e, a fuoco moderato, fatevi appassire la cipolla. Appena questa comincia a prendere colore, unitevi il trito di aglio e prezzemolo, mescolate e, dopo un minuto, aggiungete anche la passata di pomodoro. Incoperchiate e lasciate cuocere il sughetto per una decina di minuti. Nel frattempo, pelate le patate, lavatele, tagliatele a cubetti di un centimetro scarso e versatele nella casseruola. Mescolate, insaporite con sale e pepe quindi alzate la fiamma e lasciate insaporire le patate per cinque o sei minuti mescolando spesso. Unitevi circa un litro di acqua bollente (è importante che sia veramente bollente perché l'aggiunta di acqua fredda, a metà cottura, a ingredienti a "pasta farinosa" come patate, legumi, ecc, ne pregiudica la cottura) e, quando riprende l'ebollizione, abbassate nuovamente la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per circa mezz'ora. A questo punto regolate il sale e unite la pasta. Rimettete il coperchio e lasciatela cuocere per circa un quarto d'ora mescolando ogni tanto in modo che la minestra non attacchi. Servite la minestra ben calda accompagnandola con il formaggio grattugiato.

## Minestra di riso e piselli

### Ingredienti:

piselli  
riso  
cipolla  
burro  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 + 30 minuti

I gusci di piselli, ben lavati e privati del picciolo, possono essere usati per preparare un profumato brodo vegetale da usare nella minestra di riso e piselli al posto dell'acqua o del brodo normale. Devono essere fatti bollire per circa un'ora in acqua bollente salata e quindi passati al colino o, desiderando un brodo più denso, dal passaverdura.

## Orecchiette con pomodori al forno

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di orecchiette secche (o 500 g fresche)  
700 g di pomodori San Marzano ben maturi  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di pecorino o di ricotta salata grattugiati  
prezzemolo  
origano  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Mondate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo finissimo insieme agli spicchi d'aglio spellati quindi mescolatelo con un bel pizzico di origano. Lavate i pomodori, divideteli in due nel senso della lunghezza e svuotateli dai semi. Allineateli in una pirofila rettangolare, sistemandoli uno vicino all'altro con la parte tagliata in su. Insaporiteli con sale e pepe e distribuitevi prima il trito preparato e poi l'olio. Mettete la pirofila nel forno già scaldato a 160° e lasciate cuocere i pomodori per circa tre quarti d'ora. Qualche minuto prima che siano pronti, cuocete la pasta, scolatela e versatela nella pirofila con i pomodori che nel frattempo avrete tolto dal forno. Mescolate bene e servite le orecchiette spolverate di formaggio grattugiato.

## Pasta verde fatta in casa

### Ingredienti:

400 g di farina  
2 uova intere  
300 g di spinaci mondati

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Gli spinaci devono essere lessati come di consueto senz'acqua quindi strizzati fortemente fra le mani e tritati. La sfoglia risulta un po' più umida di quella normale e per questo occorre infarinare la spianatoia più spesso.

## Pizzoccheri con verza e patate

### Ingredienti per 4 persone:

250 g di pizzoccheri secchi di tipo industriale  
500 g di verza  
400 g di patate a pasta gialla  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di burro  
80 g di formaggio Bitto (non trovandolo si può sostituire con il Gruyère)  
2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato  
2 spicchi d'aglio  
qualche foglia di salvia  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Sfogliate la verza, scartate le foglie troppo dure e sciupate quindi lavatela sotto l'acqua corrente e tagliatela a strisce larghe circa un dito scartando contemporaneamente le costole più grosse. Sbucciate le patate, tagliatele a dadi e sciacquatele. Fate bollire in una pentola circa tre litri d'acqua e, appena alza il bollore, salatela e tuffatevi le verdure. Mescolate e quando riprende l'ebollizione unitevi i pizzoccheri. Mescolate ancora e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora. Nel frattempo scaldate l'olio in un padellino e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati insieme a qualche foglia di salvia quindi, fuori dal fuoco, scartate l'aglio, unitevi il burro e lasciatelo fondere. Passate il Bitto in una grattugia a buchi larghi. Scolate insieme pasta e verdura e sistematele una metà in una terrina; conditela con la metà del soffritto, con un cucchiaio di parmigiano grattugiato e con la metà del formaggio a filettini. Spolverate con una macinata di pepe e coprite con l'altra metà dei pizzoccheri. Distribuitevi il resto del condimento e del formaggio quindi coprite la terrina con un coperchio e, prima di portarla in tavola, tenetela per qualche minuto nel forno caldo ma spento. Servite la preparazione caldissima con un'altra macinata di pepe. È una preparazione ricca e completa indicata come piatto unico cui far seguire un'insalata o un pinzimonio e frutta fresca.



## Rigatoni con la ricotta

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di rigatoni o di penne rigate  
400 g di passata di pomodoro  
200 g di ricotta di pecora  
60 g di salsiccia fresca  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 dita di vino bianco o rosso  
1 cipolla media  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Mondate la cipolla e tritatela finissima insieme allo spicchio d'aglio privato del germoglio interno. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi appassire il trito preparato. Quando la cipolla comincia a colorirsi spellate la salsiccia, sbriciolatela e unitela al soffritto lasciandola rosolare fino a che comincerà ad attaccare. Bagnate con il vino e, appena sfumato, unite il pomodoro e il sale. Incoperchiate e lasciate cuocere per una mezz'ora a fuoco moderato. Quando il sugo è pronto e giustamente asciugato spegnete la fiamma e unitevi la ricotta lavorandola un po' con la forchetta in modo che si amalgami al sugo di pomodoro fino a formare un composto cremoso. Cuocete la pasta, versatela nel piatto da portata, conditela e completatela con il parmigiano grattugiato e con una macinata di pepe. Completare il pasto con verdura cotta o cruda, pane e frutta.

## Risotto alla pescatora

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di cozze  
500 g di vongole comuni  
300 g di gamberetti  
300 g di seppiette  
350 g di riso Vialone nano o Arborio  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 bicchiere di vino bianco  
1 piccola cipolla  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Sciacquate ripetutamente le vongole e lasciatele per qualche ora a bagno in abbondante acqua tiepida leggermente salata. Lavate i gamberetti e sgusciateli conservando i gusci e le teste. Mettete questi ultimi in una piccola casseruola, unitevi tre quarti di litro di acqua fredda e un pizzico di sale e fateli bollire, a fuoco moderato, per una mezz'ora. Svuotate le seppiette, togliete loro il becco, spellatele, lavatele e dividetele in due o tre pezzi. Mondate la cipolla e tritatela finissima insieme all'aglio spellato e al prezzemolo. Scaldate l'olio in una casseruola e, a fuoco moderato, fatevi soffriggere il trito preparato. Appena la cipolla comincia a prendere colore, alzate la fiamma e versate le seppie nella casseruola; salatele e lasciatele insaporire per qualche minuto a recipiente scoperto mescolando spesso. Quando cominciano ad attaccare, bagnatele con mezzo bicchiere di vino, incoperchiate e proseguite la cottura per circa mezz'ora fino a che saranno tenere. Pulite le cozze tenendole sotto il getto dell'acqua e passandole contemporaneamente con uno spazzolino duro quindi mettetele in una casseruola insieme alle vongole scolate dall'acqua. Incoperchiate e mettetela sulla fiamma viva per pochi minuti fino a che i molluschi saranno tutti aperti. Sgusciate le cozze e le vongole (scartate quelle che sono rimaste chiuse) e conservate il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato da un colino foderato con carta da cucina. Unite il riso al sugo di seppie e, mescolando continuamente, fatelo tostare per qualche minuto a fuoco vivace. Bagnatelo con mezzo bicchiere di vino e, appena questo è sfumato, cominciate ad aggiungere al riso prima l'acqua emessa dai molluschi e in seguito il brodo di gamberetti filtrato, unendone un mestolo alla volta come si fa comunemente con il risotto. Cinque minuti prima della fine della cottura unite al riso le cozze, le vongole e i gamberetti divisi a metà. Finite di cuocere lasciando il riso un po' al dente e servitelo ben caldo spolverato di prezzemolo tritato.

Potete fare questo risotto anche con il pesce surgelato utilizzando una confezione piccola di cozze e una di vongole, una di gamberetti da 100 g e circa 200 g di seppiette. In questo caso sostituirete il brodo di pesce con 2 dadi di pesce sciolti in un litro d'acqua calda. Il risultato non è ovviamente lo stesso che si ottiene usando pesce fresco ma è comunque tutt'altro che disprezzabile oltre che più economico. Completare il pasto con sformato di carciofi o spinaci, verdura, pane e frutta.

## Risotto verde

### Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di riso Vialone nano
- 1/2 Kg di piselli piccoli e dolci (peso lordo)
- 300 g di spinaci
- 800 g circa di brodo di carne
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 2 cipolline novelle
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Sgranate i piselli. Mondate gli spinaci, lavateli a lungo e lessateli brevemente con la sola acqua rimasta loro aderente nel lavaggio (basteranno cinque minuti di cottura). Tirateli su con la mestola forata e, appena si saranno intiepiditi strizzateli fra le mani e riduceteli a purea con il mixer o con il passaverdura. Mondate le cipolline scartando la parte verde e le radici quindi affettatele sottilmente e fatele appassire nell'olio. Quando cominciano a prendere colore, unitevi il riso e, mescolando continuamente, fatelo tostare un paio di minuti. Bagnatelo con il vino e, appena questo è sfumato, cominciate ad aggiungere il brodo bollente, un mestolo alla volta, come si fa comunemente con il risotto. Dopo aver aggiunto il primo mestolo di brodo, unite al riso i pisellini crudi (questo metodo di cottura va bene solo nel caso che i piselli siano effettivamente molto piccoli, teneri e freschissimi; in caso contrario andranno aggiunti al soffritto di cipolla in modo da farli cuocere un poco prima dell'aggiunta del riso). Dopo circa dieci minuti unite anche la purea di spinaci che darà al piatto un bel colore verde e terminate la cottura lasciando il riso un po' al dente. Una volta pronto, mantecate il risotto con il burro e il parmigiano e lasciatelo riposare per un minuto, coperto, prima di servirlo.

## Spaghetti al pomodoro e olive

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
700 g di pomodori San Marzano ben maturi  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
100 g di olive nere (dolci o piccanti secondo il gusto)  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
pasta d'acciughe  
2 spicchi d'aglio  
peperoncino  
prezzemolo  
sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Pelate i pomodori. Per farlo facilmente tuffateli per mezzo minuto in acqua in ebollizione e subito dopo nell'acqua fredda. Dopo averli pelati, divideteli in due, privateli dei semi e spezzettateli. Sciacquate più volte i capperi per privarli del sale in eccesso quindi asciugate con carta da cucina. Snocciate le olive e tagliatele a fettine. Scaldate l'olio in una padella e fatevi imbiondire, a fuoco dolcissimo, gli spicchi d'aglio, spellati e tagliati a fettine e il peperoncino. Quando l'aglio avrà preso colore e tenendo sempre la fiamma al minimo, sciogliete nell'olio 5 o 6 cm di pasta d'acciughe e subito dopo aggiungete i pomodori. Proseguite la cottura a fuoco vivo per una decina di minuti fino a che i pomodori si saranno quasi asciugati. Unite al sugo i capperi e le olive e lasciate cuocere ancora per qualche minuto. Lessate la pasta, conditela con il sugo preparato e servitela cosparsa di prezzemolo tritato. Prima di salare il sugo assaggiatelo perché i capperi e la pasta di acciughe dovrebbero essere sufficienti per insaporirlo. Completare il pasto con un secondo di carne o di pesce accompagnato da verdure di stagione, pane e frutta.

## Spaghetti con i ricci di mare

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
una ventina di ricci di mare freschissimi  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
peperoncino  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Infilate un guanto pesante (vanno bene quelli da lavoro o da giardino) nella mano sinistra e, con questa mano, prendete un riccio. Usando un paio di forbici appuntite togliete una calottina tagliando tutto intorno quindi eliminate dall'interno i filamenti neri e con un cucchiaino asportate gli ovari tenendoli da parte. Spellate gli spicchi d'aglio, schiacciateli leggermente e fateli imbiondire in un tegamino con l'olio insieme a pochissimo peperoncino. Quando mancano pochi minuti alla cottura degli spaghetti, unite al soffritto l'interno dei ricci e lasciateli cuocere a fuoco moderato per due o tre minuti. Scolate la pasta al dente, conditela con il sughetto dei ricci e servitela caldissima spolverata a piacere con del prezzemolo tritato.

## Spaghetti marinari alle zucchine

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
600 g di vongole  
400 g di zucchine piccole e freschissime  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
1 bustina di zafferano  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Sciacquate più volte le vongole quindi mettetele a bagno in abbondante acqua tiepida leggermente salata lasciandovele per almeno un paio d'ore. Lavate le zucchine, spuntatele all'estremità e tagliatele a fettine sottili (circa 2 mm) lasciandole cadere su di un canovaccio o su un doppio foglio di carta da cucina e lasciandovele fino al momento di cuocerle per asciugarle, almeno in parte, dell'acqua di vegetazione. Mettete le vongole in una casseruola con il coperchio e lasciatele sul fuoco fino a che si saranno tutte aperte quindi tiratele su con una schiumarola conservando l'acqua che avranno emesso, dopo averla passata da un colino foderato con carta da cucina. Privatete del guscio conservandone una decina intere per decorare il piatto. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati. Scartate l'aglio dalla padella, versatevi le zucchine, salatele poco e fatele friggere a fiamma vivace mescolandole quasi continuamente lasciandole cuocere fino a che avranno preso colore. Quando sono pronte tiratele su e tenetele da parte. Mettete a cuocere gli spaghetti. Versate nella padella il liquido delle vongole, diluitevi lo zafferano mescolando bene e lasciate restringere il sugo a fuoco vivace fino a ridurlo alla metà. Unitevi le vongole sgusciate, mescolate e versate nella padella gli spaghetti scolati al dente, le zucchine e una generosa macinata di pepe. Fate saltare gli spaghetti per un minuto mescolando bene e serviteli caldissimi sormontati delle vongole intere lasciate da parte.

Completare il pasto con del filetto di salmone in padella, verdura e frutta.

## Spaghetti pomodoro e basilico

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
pomodori  
olio extravergine d'oliva  
2 o 3 spicchi d'aglio  
foglie di basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Si tratta di un profumato condimento estivo per gli spaghetti. I pomodori, ben maturi e sodi, devono essere pelati, privati dei semi e tagliati a filetti (per pelare facilmente e perfettamente i pomodori basta tuffarli un mezzo minuto in acqua in ebollizione e subito dopo in acqua fredda. Perché non si impregnino d'acqua è consigliabile togliere il picciolo solo al momento di pelarli). Quindi si fanno imbiondire 2 o 3 spicchi d'aglio in una padella con l'olio, si aggiungono i pomodori, foglie di basilico spezzettate, sale e pepe e si lascia cuocere, a fuoco vivace, per non più di dieci minuti: solo il tempo di far evaporare parte dell'acqua di vegetazione. La pasta così condita non richiede aggiunte di formaggio ma solo altro basilico fresco.

## Tagliolini con il coccio

### Ingredienti per 4 persone:

1 pesce capone "coccio" o "gallinella" del peso di circa 1 Kg  
350 g di tagliolini all'uovo  
400 g di polpa di pomodoro  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
una foglia di alloro  
un pizzico di origano  
prezzemolo  
peperoncino  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Pulite e squamate il pesce, tagliate via le pinne (attenzione a quelle dorsali: molto dure e pungenti possono ferire le mani in maniera dolorosa). Staccate la testa e, servendovi di un grosso coltello dividetela in due per il lungo. Tagliate il resto del pesce a trance dello spessore di circa due dita. (Potete richiedere queste operazioni al pescivendolo che sarà in grado di eseguirle in pochi minuti). Lavatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo con carta da cucina. Fate leggermente scaldare l'olio in un tegame a fondo pesante e unitevi le trance e la testa di pesce insieme agli spicchi d'aglio spellati e al peperoncino. Lasciate soffriggere per qualche minuto quindi giratele con delicatezza, cospargetele di sale e pepe e, dopo qualche altro minuto, bagnate con il vino bianco. Appena questo è sfumato, unite la polpa di pomodoro, la foglia di alloro e l'origano. Incoperchiate e fate cuocere, a fuoco moderato, per una ventina di minuti, controllando spesso e girando i pezzi di pesce una volta. Trascorso questo tempo, il pesce dovrebbe essere cotto; tiratelo su con una forchetta e tenetelo al caldo (nel forno tiepido) in un piatto coperto con un foglio di alluminio. Recuperate dalla testa tutti i pezzetti di polpa e metteteli nel tegame. Assaggiate, regolate il sale e proseguite la cottura per un'altra decina di minuti fino a che il sugo si sarà giustamente asciugato. Lessate i tagliolini, scolateli un po' al dente e versateli nel tegame con il sugo, mescolate con cura e serviteli caldissimi, spolverati di prezzemolo tritato, insieme alle trance di pesce. Il pesce capone, specialmente nelle varietà "coccio" e "gallinella" è uno dei più adatti per le cotture in umido e per le zuppe. Pur avendo un sapore delicato ha un forte profumo di mare e per questo è raccomandabile non scartare la testa che, nel caso di esemplari molto grossi, è sufficiente da sola per preparare un ottimo sugo. Completare il pasto con verdura, pane e frutta.



## Tortellini: ripieno della dotta confraternita

### Ingredienti:

100 g di lombo di maiale  
100 g di prosciutto crudo  
100 g di vera mortadella di Bologna  
150 g di parmigiano reggiano ben stagionato  
1 uovo  
noce moscata

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Prima della cottura, la carne di maiale deve insaporirsi per due giorni sopra un battuto di rosmarino, aglio, sale e pepe. Quindi, dopo essere stato cotto, a fuoco lento con un po' di burro, viene tolto dal tegame e ripulito dal battuto. A questo punto, usando il coltellone, si tritano finemente prosciutto, mortadella e lombo e si impastano con il parmigiano, l'uovo intero e l'odore di noce moscata. L'impasto, dopo essere stato lavorato a lungo, deve riposare al fresco per ventiquattro ore prima di riempire i tortellini. E infine, il vero tortellino deve essere gustato in ottimo brodo, fatto con un cappone ruspante e vari tagli di manzo.

## Trenette al pesto con le verdure

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di trenette o linguine  
2 patate a pasta gialla del peso complessivo di circa 200 g  
200 g di fagiolini piccoli e teneri  
2 cucchiaini di pesto alla genovese  
ale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Sbucciate le patate, dividetele in due per il lungo, tagliatele a fettine di circa 3 mm e sciacquatele. Spuntate i fagiolini e lavateli più volte. Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta, salatela e, quando bolle, tuffatevi i fagiolini e le patate. Dopo circa cinque minuti, quando le verdure sono ancora molto al dente, tuffate nella pentola anche la pasta e, una volta cotta (saranno cotti anche le patate e i fagiolini), scolate tutto insieme, versatelo in una zuppiera e condite subito con il pesto, diluito con un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta. Questo uso del pesto, utilizzato cioè per condire pasta e verdure insieme, è tipico della Riviera Ligure di Levante dove, al posto delle trenette, vengono usate anche le "troffie": piccoli gnocchi di acqua e farina che, nella versione secca, si trovano anche nei negozi e nei supermercati più forniti. Per una cena vegetariana, far seguire dalle uova con i pomodori, pane, frutta o gelato.

## Zuppa di cipolle gratinata

### Ingredienti per 6 persone:

- 800 g di cipolle bianche o dorate
- 1,5 l di brodo leggero (di carne o anche di dado)
- 30 g di burro
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 2 bicchieri di vino bianco secco
- 1 cucchiaio raso di farina
- 100 g di pane di tipo francese (baguette)
- 100 g di Gruyere
- 1 foglia di alloro
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 + 45 minuti

Spellate le cipolle, dividetele in due per il lungo e affettatele sottilissime. Fate scaldare il burro con l'olio in una casseruola, unitevi le cipolle e, a fuoco moderato, fatele appassire per circa tre quarti d'ora mescolandole spesso. Insaporitele con sale e pepe e, quando cominciano a imbiondire, spolveratele con farina e mescolatele continuamente fino a che il composto comincia a colorirsi e ad attaccare. Bagnate con il vino, fatelo sfumare un poco quindi aggiungete il brodo caldo e la foglia d'alloro e alzate la fiamma per far riprendere il bollore. Abbassate nuovamente la fiamma, incoperchiate e proseguite la cottura per circa un'ora. Tagliate il pane a fettine sottilissime e tostatelo. Grattugiate il formaggio. Scartate la foglia di alloro e distribuite la zuppa fra sei zuppierine individuali (o mettetela in un'unica zuppiera che possa andare anche in forno), disponetevi sopra le fettine di pane tostate e copritele con il Gruyere grattugiato. Mettete le zuppierine sotto il grill (o nel forno scaldato a 220°) fino a che in superficie si sarà formata una crosticina dorata. Servite la zuppa caldissima.

Comunemente viene erroneamente chiamato "gruviera" il formaggio Emmenthal (quello con i buchi) mentre il Gruyere, anche questo di origine svizzera, ha una pasta compatta, simile a quella della Fontina, e un sapore molto deciso e leggermente piccante. E' quindi più adatto per questo tipo di preparazione, nella quale si può usare anche lo Sbrinz o il nostro Parmigiano.

## Zuppa di funghi

### Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di funghi porcini o, meglio, lo stesso peso di funghi assortiti
- 30 g di burro
- 1 cucchiaio di farina
- 1 l di brodo leggero (possibilmente di pollo o, in mancanza, fatto con i dadi vegetali o con quelli al sapore di funghi)
- 2 cucchiai di crema di latte o panna da cucina
- 1 spicchio d'aglio
- nepitella (è un'erba aromatica che esalta molto bene il profumo dei funghi)
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Scaldate il brodo. Mondate i funghi scartando la parte terrosa del gambo e raschiandoli leggermente con un coltellino. Passateli con della carta da cucina inumidita evitando, se possibile, di lavarli quindi affettateli sottilmente. Scaldate il burro in una casseruola e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato. Unitevi i funghi, insaporiteli con sale e pepe e con qualche fogliolina di nepitella e fateli insaporire per sette, otto minuti mescolandoli spesso. Quando saranno quasi asciugati, mettete la farina nel colino da tè e spolveratela uniformemente sui funghi, mescolate bene e, quando cominciano ad attaccare, bagnateli con un mestolo di brodo caldo sempre continuando a mescolare in modo che non si formino grumi. Scartate lo spicchio d'aglio, unite il resto del brodo, mescolate e, quando la zuppa riprende l'ebollizione, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco moderato per una ventina di minuti. Quando è pronta, tiratene su circa la metà, frullatela con il mixer (oppure passatela al passaverdure con il disco più fine) e rimettetela nella casseruola. Fate riprendere l'ebollizione quindi spegnete e amalgamatevi la crema di latte. Servite ben calda. Volendo arricchire la zuppa potete servirla con dei crostini di pancarrè fatti dorare nel burro.

## **Cavolo con le fette (mamma Silvia)**

### **Ingredienti per 4 persone:**

**4 fette di pane casareccio raffermo (possibilmente di tipo toscano senza sale)**  
**1 kg di cavolo**  
**4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**  
**1 spicchi d'aglio**  
**sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 10 minuti**

**Tempo di cottura: 15 minuti**

Staccate le foglie dal cavolo e privatele della costola centrale troppo dura; dividete il cavolo in più parti Lavatelo bene sotto l'acqua corrente e lessatelo in poca acqua salata in ebollizione. Quando il cavolo ha subito il gelo ed e' quindi molto tenero, bastera' un quarto d'ora di cottura. Nel frattempo, abbrustolite le fette di pane e soffregatele con l'aglio spellato. Mentre sono ancora calde, tuffatele rapidamente nell'acqua di cottura della verdura, tiratele su con la mestola bucata e disponetele una per piatto. Con la stessa mestola tirate su il cavolo e distribuitelo sulle fette di pane che condirete con sale, abbondante pepe e olio. Si mangiano caldissime.

## Farfalle ai carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di pasta formato farfalle  
4 carciofi grandi (o 8 medi)  
50 g di olive nere  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
1 piccola cipolla  
1 spicchio d'aglio  
il succo di mezzo limone  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tagliate i gambi dei carciofi lasciandone solo un pezzetto, togliete le foglie esterne piu' dure quindi eliminate le punte e la scorza dura e fibrosa dai gambi e dalla base. Dividete ogni carciofo a meta', togliete il fieno al centro e affettateli a spicchietti sottili lasciandoli cadere via via in acqua acidulata con succo di limone. Spellate la cipolla e tritatela finissima insieme allo spicchio d'aglio. Snocciate le olive e tagliatele a pezzetti; sciacquate piu' colte i capperi sotto il getto dell'acqua. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi imbiondire il trito preparato; unitevi i carciofi scolati dall'acqua e, mescolando, fateli insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Salate e proseguite per una ventina di minuti a fuoco moderato e a recipiente coperto unendo i capperi e le olive dopo i primi dieci minuti. Quando i carciofi saranno cotti unitevi il prezzemolo tritato finissimo e un'abbondante macinata di pepe. Lessate la pasta al dente, scolatela, fatela saltare per un paio di minuti nell'intingolo di carciofi e servitela ben calda. Data la presenza dei capperi e delle olive, non e' consigliabile completare il piatto con formaggio grattugiato.

## Frittata di maccheroni in bianco (da Napoli antica cucina)

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di spaghetti grossi  
100 g di burro  
100 g di parmigiano grattugiato  
4 uova  
1 mozzarella da 150 g  
1 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli, metteteli in una terrina e, ancora caldissimi, conditeli con il burro morbido e a pezzetti. Mescolate bene e lasciateli intiepidire. Affettate finemente la mozzarella. In una ciotola sbattete le uova insieme al parmigiano grattugiato, insaporitele con sale e pepe e mescolate agli spaghetti tiepidi. Scaldate la metà dell'olio in una padella antiaderente e mettetevi la metà del composto di uova e spaghetti, distribuitevi le fettine di mozzarella e coprite il tutto con il resto della pasta; muovendo la padella sulla fiamma moderata, fate cuocere uniformemente la frittata da una parte quindi fatela scivolare sul coperchio. Appoggiatevi sopra la padella e, con un colpo deciso, capovolgetela e finitela di cuocere. Lasciatela intiepidire un po' prima di avvolgerla in un foglio di alluminio per il trasporto. Questo piatto, che appartiene alla tradizione popolare napoletana, è più un tortino che una vera e propria frittata. Deve risultare infatti molto compatta, alta almeno 3 o 4 cm e con la superficie molto colorita e croccante. La padella non va mai messa al centro del fornello ma va tenuta sempre inclinata porgendo alla fiamma soltanto un settore del bordo e va spostata nello stesso senso ogni 2 o 3 minuti fino a fare un giro completo. In questo modo l'esterno della frittata rosolerà e il centro non brucerà. Lo stesso per la seconda. Si può pure disporre il composto di pasta e uova in una tortiera imburrata e di metterlo nel forno ben caldo per circa un'ora.

## Gnocchi di patate di nonno Federico

### Ingredienti per 4 persone:

1 kg di patate (non novelle, a pasta bianca e farinosa)  
300 g di farina  
1 uovo (non necessario)  
un cucchiaino di grappa per rendere l'impasto piu' leggero (non necessario)

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Lessare le patate mettendole in acqua inizialmente fredda, spellarle e, ancora calde, passarle dallo schiacciapatate (e' sconsigliabile usare il passaverdure che rende l'impasto coloso) facendole cadere direttamente sulla spianatoia abbondantemente infarinata. Quando le patate sono intiepidite, unire un po' di farina setacciata, un cucchiaio di grappa e impastare per qualche minuto unendo farina fino a quando l'impasto non si attacca piu' alle mani. Staccarne un pezzo e rotolarlo sulla spianatoia infarinata fino a ridurlo ad un lungo cilindro. Tagliare il cilindro a pezzetti di circa due centimetri e rotolarli nella farina in modo che assumano una forma rotondeggiante. Passare ogni pezzetto sul retro di una grattugia esercitando una leggera pressione in modo da formare una fossetta che ha lo scopo di raccogliere il condimento. Via via che sono pronti lasciar cadere gli gnocchi sulla spianatoia o su un canovaccio, pulitissimo e inodore, infarinati. Coprirli con un altro canovaccio fino al momento di cuocerli. Portare ad ebollizione abbondante acqua salata un po' piu' del solito e mettere giu' gli gnocchi mescolando con molta delicatezza. Via via che vengono a galla, tirarli su con una mestola forata e disporli a strati su un piatto da portata profondo, condendo ogni strato con il sugo prescelto e con parmigiano grattugiato.



## Linguine al sugo di pesce

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di linguine  
una trancia di cernia o altro pesce da sugo del peso di circa 300 g  
(possibilmente anche la testa del pesce)  
600 g di polpa di pomodoro  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
mezzo bicchiere di vino bianco  
2 spicchi d'aglio  
un pizzico d'origano  
mezza foglia d'alloro  
prezzemolo  
peperoncino  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Lavate la trancia e la testa sotto il getto dell'acqua, asciugatele con carta da cucina e sistematele in un tegame insieme all'olio, agli spicchi d'aglio sbucciati e al peperoncino. Mettete il tegame sul fuoco e, scuotendolo leggermente, lasciate rosolare un poco; girate con delicatezza i pezzi di pesce, insaporite con sale e pepe e lasciateli rosolare anche dall'altra parte. Bagnate con il vino e, quando e' evaporato, aggiungete i pomodori, l'alloro e l'origano. Incoperchiate e lasciate cuocere per 15/20 minuti a fuoco moderatissimo. Trascorso questo tempo, se il sugo fosse troppo acquoso, tirate su il pesce (riservatelo, coperto, al caldo), alzate la fiamma e fatelo restringere. Nel frattempo recuperate i pezzetti di polpa dalla testa, ripulite accuratamente la trancia dalla pelle e dalla lisca centrale e spezzettatela, quindi unite tutto al sugo. Cuocete le linguine al dente, versatele nel tegame con il sugo e mescolatele con cura. Dividetele fra quattro piatti (caldi, se possibile) e spolverate di prezzemolo tritato finissimo. Per la preparazione del sugo, l'uso della testa: e' la parte piu' saporita e gustosa del pesce.

## Minestra di zucchini

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di zucchini piccole e molto fresche  
2 uova  
2 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 fette di pane casareccio raffermo  
1 dado da brodo  
2 spicchi d'aglio  
basilico  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Spuntate le zucchini, lavatele e tagliatele prima in quattro per il lungo e poi a pezzettini regolari. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi dorare gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati quindi scartateli e versate nell'olio le zucchini. Salatele e fatele insaporire per qualche minuto mescolandole, quindi aggiungete cinque tazze di latte di acqua calda, il dado e proseguire la cottura, a fuoco moderato per una mezz'ora. Tagliate il pane a dadini e fatelo tostare in forno quindi dividetelo fra quattro piatti fondi. In una ciotola sbattete le uova con il parmigiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il basilico spezzettato e il prezzemolo tritato. Togliete dal fuoco la casseruola con le zucchini, versatevi il composto di uova e formaggio mescolando un po' con una forchetta e, quando le uova saranno rapprese, distribuite la zuppa nei piatti e servite dopo qualche minuto.

## Minestrone alla genovese

### Ingredienti per 6 persone:

2 belle patate  
400 g di piselli  
400 g di fagioli (borlotti o cannellini) freschi  
300 g di bietola  
200 g di fagiolini  
200 g di zucchine  
2 o 3 pomodori San Marzano ben maturi  
3 coste di sedano  
3 carote  
1 piccola melanzana del tipo lungo  
1 grossa cipolla  
2 spicchi d'aglio  
200 g di tagliatelle all'uovo (oppure di riso)  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini colmi di pesto  
sale

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 60 + 60 + 30 minuti

Mondate e lavate tutte le verdure. Sgranate i fagioli e i piselli, pelate i pomodori e tagliateli a pezzetti; sbucciate le patate e tagliatene una a tocchetti lasciando l'altra intera; spuntate i fagiolini e spezzettateli; affettate le zucchine, le coste di sedano e le carote raschiate; tagliate a dadini la melanzana senza sbucciarla; affettate la cipolla e gli spicchi d'aglio sbucciati; trinciate grossolanamente la bietola. Riunite tutto quanto preparato in una pentola adeguata, aggiungete circa due litri e mezzo di acqua fredda, incoperchiate e fate prendere il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per almeno due ore. Mescolate spesso in modo che le verdure non si attacchino (un rompifiamma sotto la pentola eviterà questo inconveniente) e dopo circa un'ora unite l'olio e il prezzemolo tritato. Durante la cottura le verdure devono quasi disfarsi e il minestrone deve presentarsi piuttosto denso; per accentuare questa caratteristica, tirate su la patata lasciata intera e rimettetela nella pentola dopo averla schiacciata con la forchetta. A questo punto unite le tagliatelle spezzettate (o il riso) e, quando la pasta è cotta, spegnete il fuoco e unite il pesto mescolandolo bene. Il pesto non deve assolutamente cuocere ma conservare il sapore e il profumo del basilico e dell'aglio crudi. Distribuite il minestrone nei piatti e servitelo quando sarà diventato tiepido. Le verdure usate in questo minestrone sono quelle tipiche dell'inizio dell'estate; in un periodo diverso dell'anno potete impiegare il cavolo cappuccio o la zucca gialla invece dei fagiolini e delle zucchine e usare i fagioli secchi (precedentemente ammollati) invece di quelli freschi.

## Passatelli

### Ingredienti per 8 persone: 2

200 g di mollica di pane secco grattugiata  
200 g di parmigiano grattugiato  
6 uova  
50 g di midollo di bue  
la scorza di mezzo limone grattugiata (solo la parte gialla)  
noce moscata  
sale e pepe  
2 l + 1/2 di brodo

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mettete il midollo in una ciotola e ammorbiditelo schiacciandolo con una forchetta quindi unitevi il pane, le uova, il parmigiano, la scorza di limone e una grattatina di noce moscata. Insaporite con sale e pepe e lavorate tutto molto bene fino ad avere un composto omogeneo. Dovra' risultare un composto sodo ma non molto duro. All'occorrenza aggiungete qualche cucchiaio di brodo per ammorbidirlo o poco pane grattugiato per indurirlo. Raccogliete l'impasto a palla, appoggiatelo sul tavolo e posatevi sopra l'apposito utensile per fare i passatelli. Premetelo con forza spostandolo contemporaneamente in avanti. Dalla parte superiore dell'apparecchio usciranno dei cilindretti lunghi 2 o 3 centimetri che appoggerete su un largo piatto infarinato via via che saranno pronti. Continuate fino ad esaurimento dell'impasto quindi portate il brodo ad ebollizione e versatevi i passatelli che dovranno cuocere a fuoco moderato per tre o quattro minuti. Una volta pronti versateli in una zuppiera e serviteli ben caldi accompagnandoli con parmigiano grattugiato. Se non avete a disposizione l'utensile adatto, potete provare a passare l'impasto, tenuto un po' piu' morbido, attraverso lo schiacciapatate facendo cadere i passatelli direttamente nel brodo.

## **Pasta e fagioli con le vongole**

### **Ingredienti per 4 persone:**

**200 g di cannellini secchi**  
**1 Kg di vongole comuni**  
**200 g di cannolicchi o tubettoni militari**  
**3 spicchi d'aglio**  
**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**  
**sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 20 minuti**

**Tempo di cottura: 145 minuti**

Sciacquate i fagioli, metteteli in una ciotola, copriteli di abbondante acqua tiepida e teneteli in ammollo per circa 12 ore. Trascorso questo tempo, scolateli e metteteli in una casseruola insieme ad uno spicchio d'aglio e alla foglia di alloro. Fate alzare il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo, salate e proseguite la cottura, a recipiente coperto, per circa due ore e mezzo. Lavate bene le vongole sotto l'acqua corrente quindi lasciatele a bagno fino al momento di cuocerle. Quando i fagioli sono quasi cotti mettete l'olio in una larga padella e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio interi e leggermente schiacciati quindi scolate le vongole e mettetele nella padella, pepate abbondantemente, incoperchiate e, a fiamma viva, tenetele sul fuoco per pochi minuti fino a che tutte le valve saranno aperte. Tirate su le vongole con la schiumarola, scartate quelle che non si sono aperte e sgusciate le altre lasciandone una ventina con il guscio per decorazione. Versate il contenuto della padella nella casseruola con i fagioli (versate lentamente in modo che gli inevitabili granelli di sabbia rimangano sul fondo), unite le vongole e la pasta, mescolate e lasciate cuocere; non aggiungete sale perché il liquido emesso dalle vongole è in genere molto sapido. Quando la pasta è cotta, scartate gli spicchi d'aglio e lasciate intiepidire la zuppa per qualche minuto prima di servirla..

## Pasta e fagioli estiva

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di fagioli borlotti freschi (peso lordo)  
2 carote  
3 costole di sedano  
1 cipolla media  
400 g di pomodori S. Marzano ben maturi  
2 o 3 spicchi d'aglio  
200 g di tagliatelle all'uovo secche  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva di tipo saporito  
peperoncino  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Sgusciate i fagioli, raschiate le carote, lavatele e affettatele; lavate e affettate anche il sedano e la cipolla. In una casseruola di coccio o di acciaio a fondo pesante riunite i fagioli e le verdure preparate e unitevi 1,2 l di acqua fredda, salate, portate ad ebollizione e proseguite la cottura, a fuoco moderato e a recipiente coperto, per circa un'ora. Mentre i fagioli cuociono, preparate il condimento per la minestra. Pelate i pomodori (per farlo facilmente immergeteli per mezzo minuto in acqua in ebollizione e subito dopo in acqua fredda) quindi divideteli in due, privateli dei semi e spezzettateli; scaldare l'olio in una piccola padella e mettetevi gli spicchi d'aglio spellati e affettati e il peperoncino. Appena l'aglio comincia a prendere colore, unite i pomodori, salate e lasciate cuocere il sugo per una decina di minuti a fuoco vivace. Dieci minuti prima della fine della cottura dei fagioli, versate nella casseruola il sugo di pomodoro e il basilico spezzettato, mescolate e lasciate che il tutto si insaporisca e si amalgami bene prima di unire anche le tagliatelle spezzettate minutamente. Lasciate cuocere per circa dieci minuti mescolando di tanto in tanto quindi spengete la fiamma e lasciate intiepidire la zuppa prima di servirla.

## **Penne al sugo di coniglio**

### **Ingredienti per 4 persone:**

**mezzo coniglio completo di testa e fegato**  
**1 cipolla media**  
**1 piccola carota**  
**1 costola di sedano grossa**  
**1 spicchio d'aglio**  
**qualche fogliolina di rosmarino**  
**3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**  
**un bicchiere scarso di vino rosso robusto**  
**2 cucchiaini colmi di concentrato di pomodoro**  
**350 g di penne rigate**  
**2 cucchiaini di parmigiano grattugiato**  
**qualche cucchiaio di brodo**  
**sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 20 minuti**

**Tempo di cottura: 45 minuti**

Mondate la cipolla, la carota e il sedano e tritateli finissimi insieme allo spicchio d'aglio e alle foglioline di rosmarino. Tagliate il coniglio a pezzi, lavatelo, asciugatelo e mettetelo in un tegame a fondo pesante dopo averlo leggermente salato. Incoperchiate e, tenendo la fiamma al minimo, fategli "buttare l'acqua" tenendolo sul fuoco una decina di minuti. Scolatelo, sciacquate il tegame quindi fateci scaldare l'olio e versatevi il battuto preparato. Appena questo comincerà a soffriggere unite i pezzi di coniglio e fate rosolare lentamente il tutto in modo che le verdure e la carne si rosolino contemporaneamente prendendo un bel colore dorato. Salate, pepate e, quando il soffritto sarà asciugato, bagnate con il vino e alzate la fiamma. Quando il vino sarà sfumato, aggiungete la conserva di pomodoro diluita in mezzo bicchiere d'acqua calda e proseguite la cottura per un'ora abbondante, fino a che il coniglio sarà ben cotto aggiungendo qualche cucchiaio di brodo caldo via via che il sugo si asciuga. Una decina di minuti prima della fine della cottura, sciacquate il fegato del coniglio, asciugatelo, tritatelo finissimo con il mixer e amalgamatelo al sugo. Il fegato, oltre a conferire al sugo il caratteristico sapore, ha lo scopo di ispessire e di legare il sugo stesso. Quando tutto è pronto, cuocete la pasta, scolatela e versatela in un piatto da portata profondo, precedentemente riscaldato, rovesciatevi tutto il sugo, spolveratela di formaggio, mescolate bene e servitela caldissima insieme ai pezzi di coniglio. Per preparare al meglio questo sugo, si dovrebbe far cuocere, insieme al resto, anche la testa del coniglio, privata dei bulbi oculari e spaccata in due per il lungo.

## Peperoni imbottiti di bucatini

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 peperoni gialli e carnosi
- 200 g di bucatini
- 400 g di pomodori S. Marzano ben maturi
- 1 spicchio d'aglio
- 50 g di olive nere dolci
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini colmi di pecorino grattugiato
- basilico
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Lavate i peperoni e asciugateli quindi, tenendoli infilzati in una forchetta dalla parte del picciolo, passateli direttamente sulla fiamma alta del gas girandoli continuamente fino a che tutta la pelle e' completamente nera e abbrustolita. Fate attenzione a tenerli sulla fiamma il minimo indispensabile per bruciacchiare la pelle lasciando tuttavia intera la polpa che non deve cuocere. Via via che sono pronti, per facilitare la spellatura, chiudete i peperoni in un sacchetto di carta da pane e, una volta intiepiditi, raschiateli leggermente con un coltellino eliminando completamente la pelle. Puliteli con carta da cucina per eliminare i residui bruciacchiati quindi con un coltellino affilato divideteli in due per il lungo ed eliminate il gambo, i semi e tutti i filamenti bianchi. Tuffate i pomodori in acqua in ebollizione e passateli subito nell'acqua fredda quindi pelateli e spezzettateli scartando i semi. Scaldate l'olio in una piccola padella e fatevi leggermente imbiondire l'aglio spellato e a fettine, unitevi i pomodori pelati, salate e fate cuocere il sugo a fuoco vivace per una decina di minuti. Cuocete la pasta, scolatela piuttosto al dente e versatela nella padella con il sugo completando il condimento con le olive snocciolate e affettate, il pecorino, il basilico spezzettato e una bella manciata di pepe. Salate leggermente l'interno dei mezzi peperoni e distribuitevi la pasta in parti uguali. Accomodateli in una pirofila leggermente unta d'olio e metteteli nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi lasciandoveli per circa 40 minuti. Lasciateli leggermente intiepidire prima di servirli. Chi non ha tempo o voglia di pelare i peperoni, puo' anche semplicemente dividerli in due eliminando soltanto i semi e i filamenti; il risultato non e' proprio lo stesso, ma e' comunque accettabile.



## Pizza di scarola

### Ingredienti per 4 persone:

1,5 kg di indivia di scarola  
400 g di pasta di pane  
60 g di acciughe sotto sale  
100 g di olive nere di Gaeta  
30 g di capperi sotto sale  
50 g di uvetta sultanina  
30 g di pinoli  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
peperoncino  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Lavate l'uvetta e mettetela ad ammolare in acqua tiepida. Mondate la scarola privandola delle foglie esterne e di quelle sciupate, lavatela bene sotto l'acqua corrente e lessatela per pochi minuti in acqua salata in ebollizione. Scolatela, fatela intiepidire e strizzatela fra le mani. Sciacquate i capperi per togliere il sale in eccesso. Lavate e diliscate le acciughe. Scaldate l'olio in una padella e, a fuoco moderato fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio fettine insieme a un pezzetto di peperoncino; aggiungete le acciughe e, aiutandovi con una forchetta, fatele disfare. Unite la scarola tagliata grossolanamente, i capperi, le olive snocciolate e affettate, l'uvetta scolata e asciugata e i pinoli. Salate poco e, a fuoco vivace, fate insaporire la verdura per una decina di minuti mescolando spesso. Ungete leggermente una placca da forno, ponetevi sopra la pasta e, con le mani, stendetela in tutti i sensi fino all'altezza di circa mezzo cm., lasciandola un po' piu' alta ai bordi. Versate il composto di verdura sulla pasta distribuendolo in maniera uniforme e lasciando libero il bordo. Mettete la pizza nel forno precedentemente scaldato a 200 gradi a fatela cuocere per circa 40 minuti.

## Risotto con le zucchine

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di riso  
500 g di zucchine molto fresche  
1 cipolla media  
1 piccolo spicchio d'aglio  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
800 g di brodo (anche di dado)  
1 cucchiaini di extravergine d'oliva  
1 noce di burro  
2 cucchiaini colmi parmigiano grattugiato  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Lavate le zucchine, spuntatele alle estremità, dividetele in due per il lungo e affettatele in modo da ottenere delle piccole mezzelune. Spellate la cipolla e l'aglio e tritateli finissimi. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi, a fuoco moderato, soffriggere il trito preparato senza che prenda colore. Unite le zucchine, alzate la fiamma, salate e pepate e lasciatele insaporire per qualche minuto nel soffritto. Versate il riso e, sempre mescolando, fatelo insaporire per due o tre minuti. Bagnate con il vino, fatelo sfumare quindi cominciate ad aggiungere il brodo caldo, un mestolo alla volta, continuando a mescolare. Fate cuocere il riso al dente lasciandolo piuttosto morbido, quindi spengete la fiamma e mantecatelo con il burro e il formaggio. Lasciatelo riposare, coperto, per mezzo minuto prima di servirlo spolverato di prezzemolo

## Spaghetti con il tonno

### Ingredienti per 8 persone:

600 g di spaghetti  
800 g di polpa di pomodoro  
200 g di tonno sott'olio sgocciolato  
3 o 4 acciughe sotto sale  
una manciata di capperi sotto sale  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
peperoncino piccante  
prezzemolo  
sale

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Raschiate leggermente le acciughe, passatele rapidamente sotto l'acqua quindi asciugatele e spinatele. Sciacquate più volte i capperi per dissalarli e asciugateli. Scaldate l'olio in una larga padella insieme agli spicchi d'aglio sbucciati e interi e a mezzo peperoncino. Tenete la fiamma moderata e, quando l'aglio sarà imbiandito, scartatelo e mettete nella padella i capperi e le acciughe. Quando queste avranno soffritto e si saranno sciolte, unite la polpa di pomodoro e lasciate cuocere per una decina di minuti senza coperchio in modo che la salsa si asciughi. Quando il pomodoro si sarà addensato, aggiungete nella padella il tonno sminuzzato e fate cuocere ancora per qualche minuto. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il sugo di tonno completando con un abbondante spolverata di prezzemolo tritato. Chi ama i sapori decisi, anziché unire il tonno alla fine, può metterlo nella padella subito dopo le acciughe, lasciandolo rosolare qualche minuto prima di unire il pomodoro. La ricetta vuole che il sugo di tonno serva per condire gli spaghetti ma certi tipi di pasta corta, per esempio i fusilli, sono forse più adatti per raccogliere un sugo ricco e saporito come questo.

## Spaghetti con le cozze

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
1 Kg di cozze freschissime  
600 g di pomodori S. Marzano maturi  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Togliete le barbe alle cozze quindi, tenendole sotto il getto dell'acqua, passatele energicamente con una spazzolina dura. Risciacquatele ancora diverse volte in una bacinella e mettetele senza alcun condimento in una pentola munita di coperchio. Ponete la pentola sul fuoco, tenuto piuttosto alto, lasciandocela fino a che le cozze saranno tutte aperte. Mentre le cozze si intiepidiscono, preparate il sugo. Pelate i pomodori dopo averli tuffati per mezzo minuto in acqua in ebollizione e subito dopo in acqua fredda. Divideteli in due, privateli dei semi e spezzettateli. Mettete gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati in una padella con l'olio e fateli imbiondire a fuoco moderato; quindi scartateli e aggiungete i pomodori. Alzate la fiamma e fate giustamente restringere il sugo. Sgusciate le cozze scartando quelle che non si sono aperte e conservandone alcune delle piu' belle per decorare il piatto; tritatene grossolanamente una meta' e unitele al sugo insieme a quelle intere e alla meta' del liquido che avranno emesso durante l'apertura (fatto riposare e versato lentamente per evitare eventuali granelli di sabbia). Fate restringere ancora il sugo per qualche minuto quindi cuocete gli spaghetti al dente, conditeli con il sugo di cozze e con un'abbondante manciata di pepe, mescolate, spolverateli di prezzemolo tritato e decorate il piatto con i molluschi lasciati interi. N.B. non salate i pomodori in quanto il liquido emesso dalle cozze e dai molluschi in genere e' gia' molto saporito; eventualmente salate alla fine dopo aver assaggiato la preparazione.

## Spaghetti con le seppie

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
600 g di seppie  
350 g di polpa di pomodoro  
mezzo bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 cipolla piccola  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
peperoncino  
sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Pulite le seppie togliendo l'osso, gli occhi, il becco e tutto il contenuto della sacca quindi spellatele e lavatele bene sotto il getto dell'acqua fino a che saranno diventate bianchissime. Tagliate la sacca a listarelle sottili e dividete i tentacoli. Spellate e tritate la cipolla, mettetela in un tegame insieme all'olio e fatela soffriggere dolcemente. Tritate finissimo l'aglio con il prezzemolo e il peperoncino e aggiungetelo al soffritto quando la cipolla comincerà a prendere colore; mescolate e, dopo un minuto, unite le seppie. A fuoco vivace, fatele insaporire bene nel battuto, salatele e, quando cominceranno ad asciugarsi e ad attaccare, bagnatele con il vino. Una volta sfumato, unite la polpa di pomodoro, incoperchiate e proseguite la cottura per circa tre quarti d'ora aggiungendo, se necessario, poca acqua calda. Quando le seppie saranno tenere e il sugo giustamente ritirato, lessate gli spaghetti al dente, scolateli e fateli saltare per mezzo minuto nel tegame con il sugo di pesce prima di servirli spolverati di prezzemolo tritato.

## Spaghetti con le zucchine

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti  
600 g di zucchine piccole e molto fresche  
200 g di ricotta di pecora  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato (o pecorino)  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Lavate le zucchine, spuntatene le estremità e affettatele sottilmente. Scaldate l'olio in una padella che possa poi contenere la pasta e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio sbucciati e leggermente schiacciati. Quando l'aglio avrà preso colore, scartatelo e versate le zucchine nella padella. Tenendo la fiamma alta e mescolandole continuamente, fatele friggere finché avranno preso un leggero colore quindi salatele. Mettete la ricotta in un piatto di portata profondo e schiacciatela con una forchetta fino a ridurla in crema. Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli e fateli saltare a fuoco vivace per un minuto nella padella con le zucchine quindi versate tutto nel piatto con la ricotta, unite il parmigiano, una generosa manciata di pepe, un po' di basilico spezzettato e mescolate con cura prima di servire ben caldo.

## Tagliatelle con i funghi

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di tagliatelle all'uovo fresche o 350 g secche  
600 g di funghi porcini piccoli e sodi  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
60 g di burro di buona qualita'  
3 spicchi d'aglio  
mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato finissimo

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Mondate i funghi tagliando via la parte terminale dei gambi e raschiando leggermente gambi e cappelle per eliminare i residui di terriccio, quindi passateli con un panno umido o con carta da cucina inumidita. Tagliateli a fettine piccole e sottili (le cappelle verticalmente e i gambi in orizzontale) avendo l'accortezza di compiere questa operazione solo all'ultimo momento. Scaldate l'olio e la terza parte del burro e fatevi leggermente imbiondire gli spicchi d'aglio interi leggermente schiacciati. Unite i funghi, mescolate, in modo che si insaporiscano uniformemente quindi insaporite con sale, pepe ed il prezzemolo, abbassate la fiamma e proseguite la cottura continuando a mescolare delicatamente. Complessivamente i funghi dovranno cuocere una decina di minuti e, durante questo tempo, occorre fare attenzione che non si asciughino (in tal caso potete bagnarli con un cucchiaio di brodo o di acqua) e non prendano sapore di fritto. Quando i funghi sono pronti, cuocete la pasta, scolatela e versatela nella padella con i funghi dopo aver scartato gli spicchi d'aglio; completatela con dei fiocchetti di burro fresco e mescolate bene aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta se le tagliatelle risultassero troppo asciutte. Servitele ben calde rigorosamente senza formaggio.

## Tagliolini agli asparagi

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di tagliolini all'uovo secchi  
600 g di asparagi piccoli  
1 cipolla media  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
prezzemolo  
mezzo bicchiere di brodo (anche di dado)  
mezzo bicchiere di latte  
2 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Piegate gli asparagi con le mani nella parte dove finisce a parte verde: il punto di rottura separerà esattamente la parte commestibile dallo scarto. Lavateli e tagliateli a bastoncini di circa 3 cm. Mondate la cipolla e tritatela finissima insieme al prezzemolo. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi appassire il trito preparato senza che prenda colore. Unitevi gli asparagi, mescolate, insaporite con sale e pepe e bagnate con il brodo caldo. Lasciateli cuocere per una decina di minuti a recipiente scoperto fino a che saranno teneri e il brodo sarà evaporato. Diluite la salsa con il latte, fate riprendere il bollore quindi spegnete la fiamma. Cuocete i tagliolini lasciandoli molto al dente, quindi scolateli molto bene e fateli saltare per pochi minuti nella salsa preparata. Ritirate il tegame dal fuoco, spolverate la pasta con il formaggio grattugiato e amalgamate bene in modo che la preparazione diventi leggermente cremosa. Servite i tagliolini ben caldi. Per questo piatto vanno molto bene anche gli asparagi selvatici che daranno alla salsa un sapore più forte.



## Timballo di pasta e melanzane

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di ziti o fusilli  
2 melanzane di tipo allungato  
200 g di mozzarella di bufala tagliata a fettine piccole e sottili  
800 g di pomodori maturi  
50 g di olive nere  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di pecorino grattugiato  
1 cipolla media  
1 spicchio d'aglio  
basilico  
peperoncino  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Tuffate i pomodori in acqua in ebollizione quindi passateli in acqua fredda, pelateli, privateli dei semi e tritateli (se avete fretta potete sostituirli con 500 g di polpa di pomodoro in scatola). Spellate le cipolle e lo spicchio d'aglio e tritateli. Scaldate l'olio in un largo tegame e fatevi imbiondire il trito preparato e il peperoncino quindi unite i pomodori, salate e fate cuocere a fuoco vivace per circa 10 minuti fino a che il sugo si sarà giustamente asciugato. Sciacquate i capperi e asciugateli, snocciolate le olive e fatele a pezzetti quindi, fuori dal fuoco, unitele al sugo insieme ai capperi e al basilico spezzettato. Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta e, quando bolle, versatevi i rigatoni. Lavate e mondate le melanzane quindi, senza sbucciarle, dividetele prima a spicchi per il lungo e dopo a dadini. Ungete d'olio una padella antiaderente, fatela scaldare bene e versatevi le melanzane. Fatele cuocere tenendo la fiamma alta e girandole continuamente fino a quando avranno preso un bel colore dorato (occorrerà circa un quarto d'ora); salatele e pepatele. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di pomodoro e olive e con il pecorino, mescolate e amalgamatevi anche la mozzarella.. Versate il tutto in una pirofila leggermente unta d'olio e mettete nel forno precedentemente scaldato a 200 gradi lasciando cuocere per circa un quarto d'ora fino a che la mozzarella si sarà fusa e i sapori amalgamati. Togliete la pasta dal forno e lasciatela riposare qualche minuto prima di servirla.

## Timballo di penne

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di penne rigate  
1 cavolo broccolo del peso di circa 800 g  
200 g di ricotta di pecora  
2 uova  
2 cucchiaini colmi di pecorino grattugiato  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Mondate il broccolo scartando le foglie esterne piu' dure e parte del torsolo quindi lavatelo e tuffatelo in abbondante acqua salata in ebollizione. Lasciate cuocere per non piu' di una decina di minuti in modo che rimanga un po' consistente quindi tiratelo su con una schiumarola, conservando l'acqua di cottura che servira' per cuocere la pasta. Scaldate l'olio in una padella e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato quindi unitevi il broccolo a pezzetti, conditelo con sale e pepe e lasciatelo insaporire per una decina di minuti nell'olio aromatizzato mescolando spesso. Lessate la pasta e scolatela ancora un po' al dente. Ungete leggermente d'olio una pirofila e sistematevi la terza parte della pasta, cospargetela con una parte dei broccoli preparati (dai quali avrete eliminato l'aglio), con qualche pezzetto di ricotta e con una spolverata di pecorino. Continuate cosi' fino ad esaurimento degli ingredienti quindi sbattete le due uova con sale e pepe e versatele sulla pasta. Mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi lasciandola per circa 20 minuti. Lasciate leggermente intiepidire il timballo prima di servirlo.

## Peperoni ripieni di gnocchetti ai funghi

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di funghi champignons  
300 g di gnocchetti sardi  
2 peperoni rossi  
2 peperoni gialli  
4 pomodori  
1 mozzarella  
aglio  
origano  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Lavate i peperoni, tagliateli a metà e liberateli dai semi e dalla parte bianca. Scottate i pomodori in acqua bollente e tagliateli a dadini. Tagliate a dadini anche la mozzarella. Lessate al dente gli gnocchetti in abbondante acqua salata. Scolateli e versateli in una ciotola. Conditeli con un cucchiaio di olio e mescolate. Tritate uno spicchio d'aglio. Fate scaldare in una padella 3 cucchiai d'olio e versatevi la dadolata di pomodoro. Aggiungete il trito d'aglio, l'origano, il sale e il pepe. Fate insaporire per 10 minuti circa a fiamma dolce e aggiungetevi i funghi. Fateli cuocere per circa 15 minuti. Conditte gli gnocchetti con il sugo preparato e riempite con la pasta i mezzi peperoni ricoprendoli con la dadolata di mozzarella. Infornate a 200 gradi per 10 minuti.

## Fusilli con le alici

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di fusilli lunghi (meglio se di tipo artigianale)  
300 g di alici freschissime  
200 g di peperoncini verdi  
2 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Staccate la testa alle alici, apritele in due e svuotatele dalle interiora e dalla lisca. Lavatele sotto il getto dell'acqua, asciugatele appoggiandole su un doppio foglio di carta da cucina e dividete ognuna in otto pezzetti. Spuntate i peperoncini dalla parte del gambo e svuotateli dai semi usando un coltellino sottile. Lavateli e affettateli ricavandone degli anelletti alti circa mezzo cm. Prima di preparare il sugo, che deve cuocere pochissimo, mettete a cuocere i fusilli quindi scaldate l'olio in una padella e fatevi rosolare gli spicchi d'aglio spellati e schiacciate. Quando l'aglio è imbiondito, scartatelo e versate nella padella i peperoncini. Fateli saltare per pochi minuti a fuoco vivace, quindi aggiungetevi le alici e proseguite la cottura per altri quattro cinque minuti. Insaporite con sale e pepe quindi scolate la pasta ancora un po' al dente, versatela subito nella padella e fatela insaporire per un paio di minuti nel sugo preparato, mescolatela continuamente. Servitela ben calda. I peperoncini di cui si parla in questa ricetta sono quelli piccoli lunghi e sottili di un bel verde brillante che in alcune zone del sud vengono chiamati "friggitelli". Per una cena a tutto pesce completare il pasto con un dentice o un'orata arrosto, insalata cruda e frutta di stagione.

## Garganelli con i carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di garganelli  
4 carciofi  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
1 spicchio d'aglio  
1 pizzico di timo secco  
1 limone  
sale e pepe  
qualche cucchiaino di latte

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tagliate quasi tutto il gambo dei carciofi poi togliete le foglie più esterne, eliminate la punta con un taglio netto e la scorza dura dal fondo. Dividete i carciofi in due, eliminate l'eventuale fieno interno e tagliateli a spicchi sottili lasciandoli cadere in una ciotola con acqua acidulata con il succo di limone. Scaldate l'olio in un tegame e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato. Unitevi i carciofi ben scolati dall'acqua, insaporiteli con sale e pepe e con un pizzico di timo quindi incoperchiate il tegame e lasciateli cuocere, con la fiamma al minimo, per circa un quarto d'ora fino a che saranno teneri. A cottura ultimata, frullate nel mixer circa la metà dei carciofi insieme al parmigiano. Dovrebbe risultare una crema piuttosto fluida ma se non lo fosse unitevi un paio di cucchiaini di latte. Quando la pasta è quasi cotta, allargate la crema di carciofi, ben calda, su quattro piatti, distribuitevi i garganelli e guarnite ogni porzione con la quarta parte dei carciofi lasciati interi. Servite subito. Non trovando i garganelli, potete sostituirli con delle tagliatelle all'uovo.

E' un primo piatto leggero a cui far seguire un piatto di pesce, arrosto o al cartoccio, verdura cotta, pane e frutta fresca.

## Gnocchi di zucca

### Ingredienti per 4 persone:

1 Kg di zucca (possibilmente della varietà Marina di Chioggia)  
250 g di farina  
1 uovo  
noce moscata  
sale  
50 g di burro  
2 cucchiaini di parmigiano  
salvia

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tagliate la zucca a spicchi, privatela dei semi e dei filamenti e appoggiatela su una teglia con la buccia in basso. Mettetela nel forno già scaldato a 180° e lasciatela cuocere per circa un'ora. Lasciatela intiepidire, scartate la buccia e passatela al passaverdure con il disco più fine lasciandola cadere in una ciotola (se fosse rimasta troppo acquosa fatela asciugare un po' sul fornello, senza condimento). Unitevi l'uovo, quasi tutta la farina setacciata, una grattatina di noce moscata e un pizzichino di sale. Mescolate quindi mettete il composto sulla spianatoia e lavoratelo fino a quando l'impasto sarà diventato omogeneo, staccatene circa un terzo e formate un rotolino del diametro di circa un cm. Ritagliate dei pezzetti di un paio di cm e rotolateli sulla spianatoia. Formate una piccola scanalatura in ogni gnocco passandolo sui rebbi della forchetta o sul retro di una grattugia. Fate bollire l'acqua in una casseruola ampia e preparate il burro aromatizzato facendolo soffriggere a fuoco dolcissimo con le foglie di salvia. Quando l'acqua bolle, salatela e tuffatevi gli gnocchi. Fateli bollire per pochi minuti a fuoco moderato e, quando saranno venuti a galla, tirateli su con la mestola forata e conditeli con il burro alla salvia e il parmigiano. Per una cena vegetariana completare con uno sformato di verdura, pane e frutta di stagione.

## Minestra di dadolini

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 uova
- 4 cucchiaini di semolino
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di burro fuso
- 2 fettine di mortadella
- un odore di noce moscata
- un pizzico di sale

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Tritate finemente la mortadella. In una ciotola unite il semolino, il parmigiano grattugiato, il burro fuso, la mortadella, le uova e la noce moscata. Mescolate fino a raggiungere un impasto ben amalgamato. Aggiustate eventualmente di sale. Imburrate quindi una teglia e distendetevi l'impasto in maniera uniforme e in modo che questo non risulti troppo alto. Scaldate il forno a 180 gradi e introducetevi la teglia per dieci minuti circa. Quindi toglietela e lasciate raffreddare il tutto. Tagliate l'impasto a cubetti di mezzo centimetro di lato. I dadolini si accompagnano ad un buon brodo di carne o di pollo; vi andranno calati solo per qualche istante al momento della bollitura.

## Minestra di pasta e patate ricca

### Ingredienti per 6 persone:

- 1 Kg di patate a pasta bianca
- 5-6 pomodorini da salsa
- 80 g di prosciutto in un'unica fetta cotto
- 100 g di provola affumicata
- 300 g di pasta mista (oppure cannolicchi, ditalini o pennettine)
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla
- 1 carota
- 2 coste di sedano
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- basilico
- sale e pepe

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 60 minuti**

Mondate cipolla, sedano e carota e tritateli. Tagliate il prosciutto a dadini. Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti piccoli e regolari e sciacquatele. Scaldare l'olio in una casseruola e fatevi rosolare il trito preparato insieme al prosciutto tagliato a dadini. Quando le verdure cominciano a prendere colore, bagnate con il vino e lasciatelo sfumare. Mettete quindi nella casseruola le patate e lasciatele insaporire per qualche minuto rigirandole spesso. Copritele a filo d'acqua calda, incoperchiate e lasciatele cuocere, a fuoco moderato, per circa mezz'ora. Quando le patate saranno tenere, unitevi i pomodorini a pezzetti, le foglie di basilico (spezzettate con le mani) e la pasta, mescolate e terminate la cottura. Fuori dal fuoco, unitevi la provola tagliata a tocchetti e una generosa macinata di pepe. Servite la minestra ben calda accompagnandola con il formaggio grattugiato. Questa è una versione "ricca" e particolarmente saporita della zuppa di patate napoletana che, nella versione più popolare, non prevede l'impiego del prosciutto e della provola.



## Pasta con le sarde

### Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di bucatini
- 660 g di sarde freschissime
- 500 g di finocchietto selvatico
- 1 cucchiata di uvetta passolina
- 1/2 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di mandorle
- 5 filetti di acciughe sott'olio
- 80 g di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla grossa
- 1 puntina di zafferano (meglio se del tipo in stimmi)
- sale

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Togliete la testa e le interiora delle sarde, apritele a libro e privatele della lisca centrale. Tirate via la pelle (se il pesce è molto fresco, verrà via facilmente), lavatele rapidamente e asciugatele. Tuffate le mandorle in un pentolino con acqua bollente lasciandovele per qualche minuto quindi tiratele su e pelatele. Mettetele in una piccola padella senza alcun condimento e tostatele, direttamente sul fornello senza mai smettere di mescolarle. Quando si saranno raffreddate, tritate finissime nel mortaio o con la mezzaluna. Mettete ad ammolare l'uvetta in acqua tiepida. Lavate i finocchietti e staccate le foglie dai gambi. Fate bollire abbondante acqua salata nella pentola dove cuocerete la pasta e fatevi lessare le sole foglioline lasciandole cuocere 15-20 minuti (secondo la loro durezza). Quando saranno pronte, tiratele su con una schiumarola e mettetele nel colapasta. Conservate l'acqua di cottura che vi servirà in seguito per cuocere i bucatini. Tritate finissima la cipolla e mettetela in un tegame con l'olio già caldo. Mentre la cipolla soffrigge, tagliuzzate finemente i gambi dei finocchietti dopo averli privati della parte finale più dura. Quando la cipolla comincerà ad imbiondire, unitevi i gambi tritati e proseguite la cottura, a fuoco vivace, per qualche minuto. Unite i filetti di acciuga al soffritto e fateli disfare. Mescolate accuratamente in modo da amalgamare bene quindi aggiungete anche i pinoli e l'uvetta scolata e asciugata. A questo punto versate nel tegame le sarde e mescolate bene, mantenendo la fiamma vivace. Cuocete per sette otto minuti mescolando spesso in modo che il pesce si spappoli formando una amalgama con gli altri ingredienti. Tritate finemente i finocchietti bolliti e aggiungeteli al sugo quando le sarde si saranno disfatte. Regolate il sale e infine unitevi anche lo zafferano sciolto in un mestolo d'acqua di cottura delle verdure. Dopo altri due o tre minuti il sugo è pronto. Deve risultare piuttosto liquido. Cuocete i bucatini nell'acqua di cottura dei finocchietti e scolateli molto al dente. Versateli nel tegame con il sugo e lasciateli insaporire per due o tre minuti, mescolandoli continuamente. Serviteli ben caldi, spolverati con mandorle tritate.

## Pasta e fagioli estiva

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di fagioli borlotti freschi (peso netto)  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
1 cipolla  
qualche fettina di pancetta  
200 g di tagliatelle all'uovo secche  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 120 minuti

Si fanno lessare i fagioli. Quando sono pronti si prepara un soffritto facendo dorare in un paio di cucchiaini d'olio d'oliva una cipolla tritata con qualche fettina di pancetta. Quando il soffritto è pronto vi si uniscono la metà dei fagioli passati e l'altra metà interi con tutto il liquido di cottura. Quando riprende il bollore vi si fanno cuocere le tagliatelle. Si serve tiepida o fredda completata con un filo d'olio crudo.

## Pasta estiva

### Ingredienti per 2 persone:

1 peperone rosso  
1 cucchiaio colmo di pinoli  
qualche foglia di basilico  
sale  
pepe  
olio d'oliva

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Si il peperone, mondato e tagliato a pezzetti, insieme a tutti gli altri ingredienti, nel mixer. Si frulla il tutto fino ad avere una salsina fluida un po' granulosa e lo si usa per condire la pasta (fusilli, farfalle, ruote o penne rigate).

## Risi e bisi

### Ingredienti:

300 g piselli  
200 g di riso Vialone nano  
olio  
burro  
cipollina fresca  
pancetta  
prezzemolo  
brodo  
parmigiano grattugiato

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

La tipica minestra veneta esalta al massimo la caratteristica dolcezza dei primi piselli. Per prima cosa occorre preparare un piccolo soffritto con olio, burro, pezzettini di pancetta, poca cipollina fresca e prezzemolo. Quando il soffritto è pronto vi si fanno insaporire i piselli sgranati e quindi si aggiunge il riso e si porta a cottura con il brodo come un normale risotto tenendolo però molto all'onda. Alla fine della cottura si manteca con una noce di burro fresco e parmigiano grattugiato. Il segreto per un risultato straordinario è quello di usare il brodo ottenuto facendo bollire per un'oretta i gusci dei piselli e passandoli al passaverdure con l'acqua di cottura.

## Riso con le lenticchie

### Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di lenticchie
- 200 g di riso Arborio (o Vialone nano o Carnaroli)
- 2 fettine di prosciutto crudo
- 1 cipolla media
- 1 carota
- 1 costola di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 100 g di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di Pecorino o Parmigiano grattugiato
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti

Sciacquate le lenticchie e mettetele a mollo in abbondante acqua tiepida, lasciandovele per due o tre ore. Mettetele in una piccola casseruola e copritele di acqua fredda che sopravanza di due dita. Unitevi mezza cipolla, la carota raschiata e la costola di sedano lavata. Fate prendere l'ebollizione quindi salate e proseguite la cottura, a fuoco moderatissimo, per poco più di un'ora a recipiente coperto. Se necessario aggiungete poca acqua bollente. Tritate la mezza cipolla rimasta insieme allo spicchio d'aglio e al prosciutto, mette il trito in una casseruola a fondo pesante, unitevi l'olio e, a fuoco moderato, fatelo appassire per una decina di minuti. Quando la cipolla comincia a prendere colore unitevi la passata di pomodoro, sale e pepe e lasciate cuocere il sughetto per qualche minuto prima di unirvi il riso. Mescolate e aggiungete acqua bollente, un mestolo alla volta per portare a cottura il riso che, alla fine, dovrà avere la densità di un risotto morbido. Sei o sette minuti prima di toglierlo dal fuoco aggiungetevi le lenticchie, scolate dall'acqua di cottura e ben calde. Una volta tolto dal fuoco, completate il riso con il formaggio grattugiato, mescolate e servitelo ben caldo. E' un piatto nutrizionalmente equilibrato che può essere completato da un piatto di verdura cotta o cruda e un dolce semplice.

## Sartù di riso al ragù

### Ingredienti per 16-18 persone:

1,3 Kg di riso Arborio  
2 Kg di ragù napoletano  
8 uova sode  
500 g di fiordilatte  
500 g di piselli (fuori stagione vanno bene in scatola o surgelati)  
300 g di parmigiano grattugiato  
burro e pangrattato per lo stampo

### Per le polpettine:

400 g di carne macinata  
100 g di mollica di pane  
1 manciata di parmigiano grattugiato  
1 uovo  
prezzemolo  
sale e pepe  
poca farina  
olio d'oliva per friggere

### facoltativa:

l'aggiunta di 6 o 7 fegatini di pollo, affettati e saltati nel burro

### Tempo di preparazione: 20 minuti

### Tempo di cottura: 60 minuti

Impastare la carne macinata con la mollica di pane, bagnata nell'acqua e ben strizzata, il parmigiano, l'uovo intero e il prezzemolo tritato. Aggiungere sale e pepe e amalgamare bene il tutto. Con le mani infarinate formare delle polpettine grandi come una nocciola. Disporre le polpettine in un setaccio e scuoterle per far cadere l'eccesso di farina. Friggerle in abbondante olio ben caldo e tirarle su dopo tre o quattro minuti: il tempo di farle diventare dorate. Sbucciare le uova sode e tagliarle a pezzetti. Tagliare il fiordilatte a fettine piccole e sottili e premerle fra le mani per averle ben asciutte. Cucinare i piselli al burro o al prosciutto o scottarli semplicemente in acqua bollente. Mettere circa la metà del ragù in una casseruola, far alzare il bollore quindi unirvi il riso e portarlo a metà cottura (circa 10 minuti), aggiungendo via via acqua calda. Ritirarlo dal fuoco molto morbido e amalgamarci circa la metà delle polpettine e dei piselli. Il riso terminerà la cottura nel forno. Imburrare abbondantemente uno stampo rotondo del diametro di 30 cm e rivestirlo uniformemente di pangrattato. Bagnare il fondo e le pareti con un mestolo (una romaiolata) di ragù. Versare circa la metà del riso al ragù nello stampo, spolverarlo abbondantemente di parmigiano e distribuire in maniera uniforme le uova, il fiordilatte, le polpettine e i piselli (nonché i fegatini di pollo per chi li gradisce). Spolverare ancora di parmigiano e distribuirvi un paio di mestoli di ragù. Quindi coprite con il riso rimasto formando uno strato liscio e uniforme. Terminare con altro parmigiano, poco ragù e infine cospargere la superficie di pangrattato e infiocchettare di burro. Mettere nel forno ben caldo per circa tre quarti d'ora, fino a che si sarà formata una crosticina dorata. Farlo raffreddare per circa un quarto d'ora

prima di sfornarlo sul piatto da portata. Servirlo insieme a una salsiera di ragù ben caldo.

## Spaghetti al nero di seppia

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
1 o 2 seppie del peso di circa 500 g  
1 cipolla di media grossezza  
1 spicchio d'aglio  
300 g di pomodori maturi  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Pulite e spellate le seppie conservando le vescichette con l'inchiostro. Lavatele più volte sotto l'acqua corrente quindi staccate i tentacoli e tagliate le sacche a striscioline. Tuffate i pomodori in acqua in ebollizione lasciandoveli per mezzo minuto. Scolateli, passateli sotto l'acqua fredda quindi spellateli e spezzettateli scartando i semi. Spellate la cipolla e affettatela sottilissima; tritate lo spicchio d'aglio. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi appassire la cipolla e l'aglio fino a quando cominciano a prendere colore. Unitevi le seppie e fatele rosolare, a fiamma vivace, per qualche minuto mescolandole spesso. Insaporite con sale e pepe e, quando il liquido emesso dalle seppie si sarà quasi asciugato, versate nel tegame i pomodori e, dopo qualche minuto, anche le vescichette con l'inchiostro. Abbassate la fiamma, incoperchiate e proseguite la cottura per una ventina di minuti. Controllate che le seppie non si asciughino troppo ed, eventualmente, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua. Lessate gli spaghetti, scolateli al dente, copriteli con il sugo preparato e spolverateli con il prezzemolo tritato. Per una presentazione di maggior effetto cromatico, si può cospargere la superficie, oltre che di prezzemolo, anche di piccoli dadini di polpa di pomodoro maturo. Se per questo piatto volete usare le seppie surgelate e non avete quindi a disposizione le vescichette con l'inchiostro, potete acquistare una confezione di nero di seppia che si trova abbastanza comunemente anche al supermercato. Per 400 g di seppie pulite, ne occorreranno due bustine. Il risparmio di tempo (e di soldi) compenserà, almeno in parte, il minor sapore "marino". E' un primo piatto abbastanza proteico a cui si possono far seguire i peperoni al forno o un'altra preparazione a base di verdure (peperonata, ratatouille, ecc.). Completare il pasto con pane e frutta.



## Spaghetti al sugo di mare

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti  
500 g di cozze  
500 g di vongole comuni  
300 g di calamari piccoli e freschissimi  
200 g di gamberetti  
600 g di pomodori ben maturi  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Lavate più volte le vongole quindi tenetele a bagno in acqua leggermente salata per qualche ora per farle spurgare dalla sabbia. Pulite le cozze tenendole sotto il getto dell'acqua e passandole contemporaneamente con una spazzolino duro. Svuotate i calamari, spellateli e tagliateli a striscioline sottili. Sgusciate i gamberetti e divideteli in due. Tuffate i pomodori in acqua bollente per mezzo minuto quindi passateli nell'acqua fredda, spellateli, mondateli dai semi e tritateli. Mettete le cozze e le vongole in un tegame grande, incoperchiate e mettetelo sulla fiamma, scuotendo ogni tanto. Quando i molluschi saranno tutti aperti tirateli su con la mestola forata e sgusciateli, conservandone qualcuno intero per decorare il piatto. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, quindi versatevi i pomodori tritati e tutta l'acqua emessa dai molluschi, debitamente filtrata. Mescolate, fate prendere l'ebollizione quindi unitevi i calamari, insaporiteli con sale e pepe e lasciateli cuocere, a fuoco moderato, per circa tre quarti d'ora, fino a che saranno teneri. Unitevi allora i gamberetti, le vongole e le cozze e proseguite la cottura per altri due o tre minuti. Nel frattempo avrete lessato la pasta; scolatela, conditela con il sugo di pesce, unitevi il prezzemolo tritato e decorate il piatto con le vongole e le cozze lasciate intere. Completare con un'insalata composta di verdure cotte e crude (patate, fagiolini, zucchine, pomodori, lattuga, ecc.), pane, frutta o gelato.

## Spaghetti alla razza

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di spaghetti  
700 g di pomodori ben maturi  
500 g di razza già spellata  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
prezzemolo  
sale

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tuffate i pomodori in acqua in ebollizione per mezzo minuto, passateli sotto l'acqua fredda quindi pelateli, privateli dei semi e spezzettateli. Metteteli in un tegame insieme all'olio e all'aglio tritato insieme al prezzemolo. Ponete il tegame sul fuoco e lasciate cuocere per una decina di minuti quindi mettetevi la razza tagliata in quattro o cinque pezzi. Salate e fate cuocere a fuoco vivace per altri dieci minuti fino a che il sugo si sarà giustamente ristretto. Tirate su i pezzi di razza, ripuliteli dalle cartilagini e rimettete nel sugo i filetti di polpa ottenuti. Fate rialzare il bollore e utilizzate il sugo per condire gli spaghetti cotti al dente.

## Spaghetti melanzane e peperoni

### Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di spaghetti grossi
- 1 peperone giallo
- 1 melanzana di circa 200 g della varietà lunga e viola
- 300 g di pomodori San Marzano ben maturi
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaio di capperi sotto sale
- 3 o 4 filetti di acciuga
- una decina d'olive nere della Sicilia
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- 2 cucchiaiate di caciocavallo o provolone grattugiato
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Lavate il peperone e asciugatelo. Infilzate con una forchetta dalla parte del gambo e passatelo direttamente sulla fiamma del gas girandolo continuamente fino a che tutta la pelle sarà bruciata. Quando è pronto chiudete il peperone in un sacchetto di carta da pane: il vapore che si formerà all'interno farà staccare la pellicina dalla polpa, facilitando la spellatura. Tuffate i pomodori nell'acqua bollente per mezzo minuto, quindi passateli nell'acqua fredda, spellateli e tagliateli a pezzetti scartando i semi. Lavate la melanzana e tagliatela a dadini senza sbucciarla. Sciacquate i capperi, asciugateli e tritateli. Quando il peperone si sarà intiepidito toglietegli la pelle raschiandolo leggermente con un coltellino ed eliminando i residui con la carta da cucina evitando, se possibile, di lavarlo. Apritelo, mondatelo internamente scartando i semi e i filamenti bianchi quindi tagliatelo a listarelle piccole e sottili. Scaldate l'olio in una padella e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio tagliato a fettine. Unitevi i filetti di acciughe e schiacciateli con la forchetta per farli sciogliere nell'olio prima di unirvi anche i dadini di melanzane. Rialzate la fiamma e fate insaporire la melanzana nel soffritto per qualche minuto. A questo punto unitevi i pomodori, i peperoni, i capperi, le olive tagliuzzate, il basilico spezzettato. Insaporite con sale (tenendo conto della presenza di capperi e acciughe) e pepe e mescolate. Lasciate cuocere per un quarto d'ora o più secondo il gusto, tenendo comunque presente che le verdure non dovrebbero disfarsi ma rimanere consistenti. Cuocete la pasta scolandola leggermente al dente, amalgamatela con il sugo preparato e servitela ben calda, spolverata di formaggio. Per la varietà degli ingredienti di può considerare un piatto unico cui far seguire della frutta fresca. I grandi appetiti possono aggiungere in mezzo un secondo.

## Spaghettoni alla salsa moresca Taratà

### Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghettoni  
120 g di bottarga di tonno  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1/2 cucchiaio di pinoli  
1 cucchiaio colmo di pangrattato finissimo e molto fresco  
1 limone  
1 arancia  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di buon aceto bianco  
1 pezzetto di cannella  
1 puntina di zucchero  
poco peperoncino piccante  
sale

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

In sciciliano: "Tria bastarda ca sarsa murisca Taratà". Mettete il pangrattato in una padella antiaderente senza alcun condimento e fatelo imbiondire fino a colore nocciola scuro mescolandolo continuamente. Scaldate l'olio in una padella e fatevi imbiondire, a fuoco moderato, lo spicchio tritato finissimo e il peperoncino. Quando l'aglio si sarà leggermente colorito, unitevi il prezzemolo tritato, il succo dell'arancia e del limone, l'aceto, lo zucchero e il pezzetto di cannella tritato finissimo con il coltello. Fate alzare il bollore e unitevi la bottarga di tonno tritata con il coltello e un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta che nel frattempo avrete messo a cuocere. Ancora due o tre minuti di leggera ebollizione quindi scolate la pasta ancora molto al dente e terminate la cottura del sugo preparato. Servite ben calda, spolverata con il pangrattato tostato. Racconta Gianrodolfo Botto: "Questa è un'antica ricetta scovata nei dintorni di Scicli, dove tutt'oggi persiste la danza moresca della festa rituale di Maria S.ma delle Milizie. La parola sciclitana Taratà, ricorda lo scontro fra i saraceni dell'emiro Belcane e i cristiani del conte Ruggero e significa scontro ed anche grande confusione".

## Straccetti in brodo

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di brodo di carne  
4 uova  
2 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato  
la scorza grattugiata di 1/2 limone  
noce moscata  
1 carota  
1 zuccina  
sale

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Spuntate la zuccina, lavatela e tagliatela prima a fette longitudinali e dopo a cubettini. Fate lo stesso con la carota dopo averla spellata con il pelapatate. Portate il brodo ad ebollizione e lessatevi per pochi minuti la dadolata di verdure. Quando sono cotte ma ancora consistenti, tiratele su con la schiumarola e conservatele in caldo. Rompete le uova in una scodella, battetele con una forchetta e unitevi il sale, la scorza di limone, il parmigiano grattugiato e una grattatina di noce moscata. Mescolate bene il composto, versatelo nel brodo bollente sbattendo contemporaneamente con una forchetta in modo che il composto stesso "si stracci" senza raggrumarsi. Lasciate cuocere, a fuoco dolce, per un minuto sempre mescolando quindi distribuite gli straccetti nei piatti e guarnite con la dadolata di verdure. Un piatto tradizionale della festa, alla portata di tutte le tavole, data la povertà e la semplicità degli ingredienti. Il nome deriva dagli "stracci" che forma l'uovo sbattuto con il parmigiano quando viene versato nell'olio bollente.

## Tagliatelle di castagne

### Ingredienti:

100 g di farina bianca  
200 g di farina di castagne  
1 uovo  
sale  
200 g di ricotta di pecora  
pecorino grattugiato  
pepe macinato

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 2 minuti

Si preparano come le comuni tagliatelle all'uovo sostituendo parte della farina con altrettanta farina di castagne. Appena pronte si cuociono per non più di due minuti in acqua salata e si condiscono con la ricotta di pecora (diluata con poca acqua di cottura della pasta), pecorino grattugiato e una macinata di pepe.

## Tiella di riso, patate e cozze

### Ingredienti per 6 persone:

1 Kg di cozze freschissime  
500 g di cipolle bianche  
600 g di patate  
500 g di zucchine  
500 g di riso da risotti (Arborio, Roma, Carnaroli)  
150 g di pecorino romano  
5 o 6 pomodorini maturi (possibilmente di quelli pugliesi da sugo)  
olio d'oliva  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Pulite le cozze tenendole sotto il getto dell'acqua, passandole contemporaneamente con uno spazzolino duro quindi con un coltellino aprite le valve scartando quella vuota. Eseguite questa operazione sopra un piatto in modo da raccogliere il liquido contenuto dentro i molluschi che servirà in seguito. Sbucciate le patate e tagliatele a fette non troppo sottili; spuntate e lavate le zucchine e affettatele nello stesso modo. Pelate e affettate anche le cipolle e tritate il prezzemolo. Grattugiate il pecorino e mescolatelo con il riso crudo e il prezzemolo tritato. Unite al riso anche sale e pepe e mescolate bene il tutto in modo da distribuire i condimenti in maniera omogenea. Per la cottura utilizzate una pirofila ampia e a bordi alti o un tegame di coccio smaltato. Coprite il fondo con la metà delle cipolle affettate e sistematevi sopra circa la metà delle cozze, sistemandole una vicino all'altra. Continuate con uno strato di patate, uno di fettine di zucchine e uno di riso, avendo cura di formare degli strati regolari, coprendo cioè con ogni ingrediente tutta la superficie. Disponete il resto delle cipolle e proseguite gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti, tenendo presente che l'ultimo strato deve essere di patate. Mettete su tutto qualche fettina di pomodoro come macchia di colore. Fate attenzione a non riempire il recipiente fino all'orlo perché dopo la cottura il riso aumenterà molto in volume. Passate il liquido delle cozze da un colino foderato con un panno che ha lo scopo di trattenere le impurità quindi unitevi il fumetto di pesce caldo che deve arrivare a filo dell'ultimo strato. Se invece del fumetto, usate semplicemente l'acqua dovrete aggiungere anche 4-5 cucchiai di ottimo olio d'oliva. Mettete la tiella nel forno precedentemente scaldato a 180°, lasciandola cuocere per circa tre quarti d'ora, fino a che il liquido sarà stato completamente assorbito dal riso e sulla superficie si sarà formata una crosticina croccante. Lasciatela intiepidire prima di servirla nello stesso recipiente di cottura.

## Timballo di capellini

### Ingredienti per 12 persone:

1 Kg di capellini secchi  
125 g di burro  
100 g di parmigiano grattugiato  
50 g di pane grattugiato

### per il ripieno:

3/4 l di latte  
2 cucchiaini di farina  
125 g di burro  
2 dadi  
200 g di formaggio olandese  
200 g di fontina  
200 g di emmenthal  
250 g di mozzarella (tagliare tutti i formaggi a dadini)  
150 g di prosciutto cotto tagliato a listarelle  
200 g di champignon

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Preparare una besciamella con il burro, la farina, il latte, i dadi e la noce moscata. Aggiungere quindi i formaggi e il prosciutto; amalgamare il tutto e tenere da parte. Soffriggere a parte i funghetti con una noce di burro e cuocere 6-7 minuti, unendo un goccio d'acqua e un pezzetto di dado. Unire quindi i funghi al ripieno. Ungere di strutto una teglia del diametro di 40 cm e cospargerla con del pangrattato. Bollire i capellini, scolarli molto al dente, condirli con il burro e parmigiano e, rapidamente, stenderne la metà sul fondo e sulle pareti della teglia, avendo cura di lasciare vuoto il centro. Riempire il centro con il ripieno, ricoprire con il resto della pasta, spolverare con il pangrattato e cospargere con fiocchetti di burro. Infornare in forno caldo per circa 40 minuti, fino a quando la superficie non sarà dorata. Aspettate almeno 15 minuti prima di rovesciare il timballo sul piatto di portata.



## Tortellini in brodo

### Ingredienti per 10-12 persone:

#### per il ripieno:

200 g di prosciutto crudo in un'unica fetta

200 g di mortadella in un'unica fetta

200 g di lombo di maiale

150 g di salsiccia di maiale

150 g di parmigiano reggiano

100 g di pane grattugiato

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

2 uova

sale e pepe

noce moscata

#### per la pasta:

350 g di farina

4 uova

Tempo di preparazione: 1 ora

Tempo di cottura: 2 minuti

Tagliate i salumi e il lombo di maiale a quadrati di 3-4 cm di lato. Mettete in una padella l'olio con i salumi, il lombo e la salsiccia sbriciolata. Far saltare la carne per una decina di minuti, insaporendola di pepe. Togliere dal fuoco versando il contenuto in uno scolapasta per far perdere il grasso di cottura. Tritare poi la carne con un coltello (pare che questa operazione sia preferibile all'uso del tritatutto che la sfibrerebbe eccessivamente). Versarla in una terrina incorporandovi poco per volta il parmigiano, il pane grattugiato, le uova e una grattugiata di noce moscata. Mescolare fin ad ottenere un'amalgama consistente ma morbido. E' consigliabile, ma non necessario, far riposare l'impasto per una notte. Fare la pasta lavorandola energicamente per almeno 1/4 d'ora, poi tirare la sfoglia sottilissima (meno di 1 mm) e ricavarne con un coltello dei quadrati di circa 3 cm di lato. Al centro disporre una piccola nocciola di composto, ripiegare a triangolo, premere bene gli orli poi arrotolare il triangolo attorno all'indice e fare combaciare le estremità stringendole. Lasciare riposare i tortellini anche per un giorno. Cuocerli in brodo di manzo e gallina facendoli bollire per due minuti. Servirli nella zuppiera con a parte il parmigiano grattugiato. Nel caso avanzasse il ripieno si può conservare in freezer o, come alcune donne suggeriscono, impastandolo con pochissima farina se ne può ricavare un piccolo polpettone da unire al brodo per insaporirlo.

## Zuppa d'orzo con i funghi

### Ingredienti per 4 persone:

250 g d'orzo perlato  
400 g di funghi porcini piccoli e sodi  
1 l di brodo (anche di dado)  
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva  
1 cipolla media  
2 spicchi d'aglio  
sale e pepe  
nepitella

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Pulite i funghi togliendo la parte terrosa del gambo ed eventuali parti guaste. Raschiate leggermente con un coltellino per togliere i residui di terriccio e strofinateli con carta da cucina umida evitando, se possibile, di lavarli. Affettate sottilmente le cappelle e tenetele da parte. Tritate finemente la cipolla e uno spicchio d'aglio. Scaldate un cucchiaio d'olio in una casseruola e fatevi appassire, a fuoco moderato, il trito d'aglio e cipolla. Quando comincia a prendere colore, aggiungetevi i gambi tritati, mescolate e lasciateli soffriggere per qualche minuto. Unite quindi l'orzo, mescolate e lasciatelo insaporire per qualche minuto prima di aggiungere tutto il brodo bollente. Incoperchiate e lasciate cuocere per poco meno di un'ora (se usate la pentola a pressione, saranno sufficienti 20 minuti di cottura). Nel frattempo preparate i funghi. Scaldate l'altro cucchiaio di olio e fatevi imbiondire uno spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato, eliminatelo e versate nella padella i funghi affettati, insaporiteli con sale e pepe e lasciateli cuocere, a fuoco dolce, per una decina di minuti, mescolando con delicatezza. Quando l'orzo è cotto, unitevi tutto il contenuto della padella con i funghi, regolate il sale e proseguite la cottura per qualche minuto. Servite la zuppa ben calda e, se durante la cottura si fosse addensata troppo, unitevi altro brodo. Il sapore dei funghi viene esaltato dall'aggiunta di qualche fogliolina di nepitella, un'erba aromatica spontanea che cresce nei boschi, ai margini dei campi e lungo i viottoli di campagna. E' alta al massimo una trentina di centimetri ed ha le foglie piccolissime disposte lungo tutto il fusto e i fiori di colore azzurro violetto.

## Zuppa di fagioli e vongole

### Ingredienti:

fagioli cannellini  
1 mazzetto di odori  
2 vongole  
pane casareccio  
olio  
aglio  
peperoncino  
sale

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 120 minuti

La zuppa di fagioli e vongole sembra un piatto di cucina creativa ma in realtà appartiene alla cucina tradizionale della zona fra Lazio e Campania. Si prepara facendo lessare, con un mazzetto di odori, dei fagioli cannellini e, un quarto d'ora prima di toglierli dal fuoco, vi si unisce una sauté di vongole con tutto il condimento. La zuppa si serve su fettine di pane casareccio tostate. Per preparare il sauté si versano le vongole, lasciate spurgare per qualche ora in acqua salata, in un soffritto di olio, aglio e peperoncino, si mette il coperchio e si lasciano cuocere per pochi minuti fino a che saranno tutte aperte.

## Zuppa di lenticchie e frutti di mare

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di lenticchie piccole  
1,5 Kg fra cozze e vongole  
1 seppia di circa 300 g  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1/2 bicchiere di passata di pomodoro  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
1 piccola cipolla  
1/2 costola di sedano  
1 piccola carota  
2 spicchi d'aglio  
peperoncino  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 60 + 10 minuti

Lavate bene le vongole e lasciatele immerse per alcune ore in abbondante acqua salata leggermente tiepida. Sciacquate le lenticchie, mettetele in una casseruola e copritele con acqua fredda che sopravanza di due dita. Unitevi la cipolla, il sedano e la carota mondati quindi salate, incoperchiate e lasciate cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora fino a che le lenticchie saranno tenere. Raschiate le cozze con un coltello e passatele con uno spazzolino duro tenendole sotto il getto dell'acqua. Pulite la seppia, scartando l'osso e il contenuto della sacca quindi spellatela, lavatela sotto l'acqua corrente e tagliatela a pezzettini. Scaldare leggermente un cucchiaio d'olio in una padella larga, unitevi le cozze e le vongole ben sciacquate quindi incoperchiate e tenetele sulla fiamma fino a quando si saranno aperte. Sgusciatele e conservate il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato. Saldare due cucchiaini d'olio in un tegame e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino quindi unitevi i pezzettini di seppia, salate poco e fateli insaporire a fuoco vivace. Quando cominciano a prendere colore, unite il vino e fatelo sfumare prima di aggiungere il passato di pomodoro. Incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato. A questo punto unite le lenticchie cotte e scolate tutto il liquido dei molluschi. Lasciate insaporire il tutto per qualche minuto e, poco prima di togliere la zuppa dal fuoco, unite anche le cozze e le vongole. Servitela ben calda, spolverata di prezzemolo tritato.

**SECONDI PIATTI: PESCE**

## Calamari ripieni

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 calamari di misura piu' o meno uguale del peso complessivo di circa 800 g
- 1 cucchiaio di pangrattato molto fresco
- 2 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 uovo
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 400 g di polpa di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 2 dita di vino bianco secco
- prezzemolo
- un pezzetto di peperoncino rosso
- sale e pepe

**Tempo di preparazione: 40 minuti**

**Tempo di cottura: 60 minuti**

Staccate i tentacoli dei calamari dalle sacche quindi pulite accuratamente quest'ultime togliendo loro tutto quanto contenuto all'interno e la pellicina esterna (nel fare queste operazioni fate molta attenzione a non romperle) quindi lavatele piu' volte fino ad averle bianche. Lasciatele scolare e, nel frattempo, pulite anche i tentacoli togliendo il becco e gli occhi; dopo di che tritateli non troppo fini e metteteli in una ciotola. Unitevi il prezzemolo, tritato finissimo insieme a uno spicchio d'aglio, il pangrattato, il pecorino e l'uovo intero. Insaporite con sale e abbondante pepe e mescolate bene in modo da avere un composto ben amalgamato. Asciugate le sacche, anche all'interno, con carta da cucina e riempitele per circa due terzi con il composto preparato (durante la cottura il ripieno aumenta di volume e se le sacche sono riempite completamente si spaccheranno inevitabilmente; se vi avanza il ripieno, potete ricavarne delle polpettine da cuocere nel sugo insieme al pesce), quindi cucite l'apertura servendovi di un grosso ago e di filo bianco usato doppio. Scaldate l'olio in un tegame che possa contenere giustamente i calamari e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire uno spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato e il peperoncino quindi unite i "sacchetti" preparati e lasciateli leggermente rosolare. Bagnateli con il vino bianco e, quando e' evaporato, unite la polpa di pomodoro, salate, incoperchiate e proseguite la cottura per un'ora, rigirando i calamari tre o quattro volte. Serviteli caldi. Il sugo di cottura e piuttosto abbondante e molto saporito; se ne avanza potete usarlo per condire un piatto di spaghetti o di riso in bianco.

## Filetti di baccala' fritti

### Ingredienti per 8 persone:

1 Kg di baccala' gia' ammollato  
300 g di farina  
20 g di lievito di birra  
2 cucchiaini d'olio  
extravergine d'oliva  
olio di arachide per friggere  
sale

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mettete il lievito di birra in una ciotola e diluitelo con poca acqua tiepida fino ad averlo completamente sciolto. Unitevi la farina, l'olio e il sale e, mescolando, aggiungete ancora acqua fino ad ottenere una pastella piuttosto densa, liscia e senza grumi. Coprite la ciotola e fate riposare il composto, fuori dal frigorifero, per circa un'ora. Pulite con cura il baccala' togliendo la lisca centrale e le pinne e rimuovendo con attenzione eventuali spine presenti. Dato che il baccala' sara' avvolto nella pastella, quest'ultima operazione e' essenziale per non correre il rischio di inghiottire inavvertitamente una spina. Comunque le spine si trovano facilmente, basta passare ripetutamente i polpastrelli sulla polpa del baccala' prima di tagliarlo. Raschiate leggermente la pelle quindi ricavate dal baccala' dei filetti larghi circa 3 centimetri e lunghi 10. Mettete sul fuoco la padella dei fritti, riempitela a meta' di olio e, quando e' ben caldo, passate 3 o 4 filetti nella pastella rivestendoli bene e gettateli in padella. Fateli dorare bene, girandoli due o tre volte, finche' diventeranno ben croccanti quindi scolateli e appoggiateli su un doppio foglio di carta da cucina che assorbira' l'eccesso di unto. Friggete cosi' anche tutti gli altri e serviteli caldissimi, leggermente spolverati di sale.

## Orata in crosta di sale

### Ingredienti per 4 persone:

1 orata (oppure un branzino, un dentice o una bella triglia) del peso di circa 1,2 kg  
3 kg di sale grosso

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Eliminate le branchie del pesce, incidetelo dall'apertura anale fino alla testa e pulitelo accuratamente ma senza squamarlo (potete richiedere queste operazioni al pescivendolo). Lavatelo e asciugatelo con carta da cucina. Se lo preferite potete riempire l'apertura con erbe aromatiche come aneto, cerfoglio, prezzemolo, ma, se il pesce e' veramente molto fresco e di buona qualita', e' meglio lasciarlo al naturale per gustarne il pieno sapore. Formate uno strato di sale di circa tre centimetri in una pirofila di dimensioni adeguate, sistematevi l'orata e ricopritela con la stessa coltre di sale facendo attenzione che il pesce ne sia completamente coperto. Mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 250 gradi e fate cuocere per poco piu' di mezz'ora. A cottura avvenuta la crosta di sale deve presentarsi molto dura. Togliete la pirofila dal forno e fate riposare per 5 o 10 minuti. Per una presentazione di maggiore effetto, portate in tavola il pesce coperto dalla crosta di sale, rompetela, quindi estraete il pesce, dividetelo a filetti e serviteli insaporiti con una spruzzatina di pepe. Questo tipo di cottura si adatta magnificamente al pesce che conserva intatti il suo gusto e la sua consistenza e riceve dalla crosta solo la quantita' di sale necessaria. Per questo e' meglio evitare di condirlo dopo la sfilettatura o, al massimo, usare pochissimo olio extravergine di gusto delicato.



## Polpo alla luciana

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 polpo verace del peso di circa 1 Kg (il polpo verace si perche' ha le ventose dei tentacoli disposte in doppia fila)
- 4 pomodori San Marzano ben matura
- 3 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- prezzemolo
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 + 60 minuti

Appoggiate il polpo sul lavello e battetelo piu' volte con un batticarne o con un pestello insistendo, ovviamente, sulle parti piu' spesse quindi, se gia' non l'ha fatto il pescivendolo, rovesciate la sacca e svuotatela completamente dalle interiora. Rovesciatela ancora ed eliminate gli occhi e il becco posto nella parte inferiore, all'inizio dei tentacoli. Staccando un lembo di pelle della sacca con un coltellino, afferratela con un panno o della carta da cucina e tiratela via. Lavate bene il polpo sotto l'acqua corrente e accomodatelo in una pentola di coccio panciuta ma con l'imboccatura stretta. Questo e' tradizionalmente il recipiente ideale di cottura ma si puo' sostituire con una casseruola di acciaio inossidabile (del diametro di 16 - 18 cm.) a fondo molto pesante: il risultato non sara' lo stesso ma comunque accettabile. Cospargete il polpo di sale, pepe e prezzemolo tritato grossolanamente quindi aggiungete i pomodori privati dei semi e spezzettati, il peperoncino e l'olio. Chiudete l'imboccatura con un doppio foglio di carta oleata (ha lo scopo di non far uscire il vapore), fermatelo con un giro di spago e incoperchiate mettendo anche un peso sopra il coperchio. Mettete la pentola sul fuoco debolissimo e proseguite la cottura, senza mai rimestare o alzare il coperchio, per un paio d'ore. Trascorso questo tempo spengete la fiamma e lasciate intiepidire un po' la preparazione prima di servirla nello stesso recipiente di cottura. Quando il polpo viene cotto a fuoco molto debole e in un recipiente ermetico emette molta acqua dalle fibre e quindi, una volta aperta la pentola, lo troverete quasi coperto dal "brodo" di cottura che potrete gustare versandolo su delle fettine di pane casareccio tostate e agliate.

## **SECONDI PIATTI: CARNE**

## Coniglio ai peperoni

### Ingredienti per 4 persone:

un coniglio giovane del peso di circa 1 Kg  
4 peperoni gialli dolci e carnosi  
4 acciughe sotto sale  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
40 g di burro  
mezzo bicchiere d'aceto  
3 spicchi d'aglio  
1 foglia d'alloro  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Lavate i peperoni, divideteli in due e privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi interni quindi divideteli a striscioline regolari. Tagliate il coniglio in otto pezzi, lavatelo bene sotto l'acqua corrente ed asciugatelo. Scaldate in un tegame metà del burro con un cucchiaino d'olio, poi rosolate il coniglio insieme al rosmarino e alla foglia d'alloro. Proseguite la rosolatura, a fuoco moderato, per dieci minuti; quando il coniglio sarà ben dorato insaporitelo con sale e pepe e bagnatelo con due cucchiaini di brodo. Incoperchiate e proseguite la cottura aggiungendo poco brodo per volta quando il fondo di cottura tende ad asciugarsi troppo. Raschiate leggermente le acciughe, sciacquatele, diliscatele quindi tritatele finissime insieme agli spicchi d'aglio spellati. Scaldate in un tegame largo un cucchiaino d'olio con il burro rimanente e rosolate brevemente il trito; unite i peperoni e insaporiteli per qualche minuto a fiamma viva e mescolando continuamente. Aggiungete poco sale (le acciughe sono già salate) e pepe e bagnateli con l'aceto aggiunto poco alla volta. Quando l'aceto sarà evaporato, versate i peperoni con tutto il loro intingolo nel tegame con il coniglio (quando questo sarà circa a metà cottura), mescolate e finite di cuocere. Servite ben caldo.

## Coniglio al vino bianco e aromi

### Ingredienti per 4 persone:

un coniglio giovane del peso di circa 1 Kg  
2 cipolle medie  
1 bicchiere di vino bianco secco  
1 bicchiere di brodo (anche di dado)  
7-8 filetti di acciuga sott'olio  
5 pomodori pelati  
100 g di olive nere snocciolate  
1 grosso spicchio d'aglio  
2 cucchiaini di farina  
1 cucchiaio di aceto  
1 foglia di alloro  
dragoncello o, in mancanza, prezzemolo  
sale e pepe

### facoltativo:

qualche fetta di pancarre' per guarnire il piatto

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tagliate il coniglio in 10 pezzi e lavateli con cura in acqua corrente; quindi scolateli, asciugateli con carta da cucina e infarinateli leggermente. Scaldate l'olio in un largo tegame e, a fuoco brillante, fatevi dorare il coniglio in maniera uniforme. Nel frattempo pelate le cipolle e tritatele e, quando il coniglio sarà dorato, versatele nel tegame e fatele appassire. Insaporite la carne con sale e pepe e bagnate con il vino e il brodo caldo. Unite la foglia d'alloro e i pomodori spezzettati, incoperchiate e lasciate cuocere per circa tre quarti d'ora mescolando di tanto in tanto. Tritate finissimi i filetti d'acciuga insieme al dragoncello (o al prezzemolo) e allo spicchio d'aglio spellato e privato del germoglio interno. Quando il coniglio sarà cotto, tiratelo su dal tegame e tenetelo in caldo tra due piatti (possibilmente dentro al forno tiepido). Unite alla salsa un cucchiaio di aceto e, se necessario, fatela ridurre un poco a fuoco brillante (tenete comunque presente che deve risultare abbondante e piuttosto fluida) quindi amalgamatevi il composto di acciuga e le olive. Fate alzare il bollore e versate la salsa caldissima sui pezzi di coniglio. Guarnite il brodo del piatto da portata con dei triangolini di pancarre' tostati e servite subito.

## Coniglio con patate

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di carne di coniglio (possibilmente cosce e tronco escluse le spalle)  
600 g di patate a pasta gialla  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 cipolla media  
1 carota  
1 costola di sedano  
1 foglia di alloro  
mezzo bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini di conserva di pomodoro  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Dividete il coniglio a pezzi, lavatelo e asciugatelo. Mondate la cipolla, il sedano e la carota, lavateli e tritate tutto insieme. Scaldate l'olio in una casseruola, unite il battuto e, a fuoco moderato, fatelo appassire mescolando spesso. Aggiungete i pezzi di coniglio e fateli ben rosolare da ogni parte insaporendoli di sale e pepe. Quando il soffritto tende ad attaccare e il coniglio avrà assunto un colore dorato, bagnate con il vino che lascerete sfumare. Versate nella casseruola la conserva di pomodoro diluita in una tazza di acqua calda, incoperchiate, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa un'ora fino a che la carne sarà tenera. Sbucciate le patate, tagliatele a tocchi, lavatele e insieme all'alloro, unitele al coniglio dopo la prima mezz'ora di cottura. Assaggiate e regolate il sale. Servite ben caldo.

## Involtini di verza alla carne

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 verza
- 200 g di carne magra di manzo (meglio ancora : meta' maiale e meta' manzo)
- 2 fette di pancarre'
- mezzo bicchiere di latte
- 1 uovo
- 1 cucchiaio colmo di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla piccola
- 300 g di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- due dita di vino bianco secco
- un dado
- noce moscata
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Mondate la verza scartando le prime due o tre foglie che sono in genere dure e sciupate. Staccate delicatamente il resto delle foglie incidendole all'attaccatura del gambo, scegliete otto delle piu' grandi (potete utilizzare quelle che rimangono per preparare una minestra), lavatele ripetutamente e scottatele per 2 o 3 minuti in abbondante acqua salata in ebollizione. Tiratele su con una mestola bucata e tuffatele in acqua fredda, quindi scolatele e stendetele su un canovaccio e lasciatele asciugare (se alcune di loro avessero la costola centrale troppo grossa e dura, battetele leggermente con il batticarne facendo attenzione a non fare buchi). Spezzettate le fette di pancarre', mettetele in una tazza e bagnatele con il latte. Passate per due volte la carne al macinacarne insieme al pane strizzato fra le mani e mettetela in una ciotola, unite l'uovo intero, il parmigiano, una grattatina di noce moscata, sale e pepe. Lavorate bene il composto con le mani in modo che diventi liscio e omogeneo quindi distribuitelo sulle foglie di verza dandogli la forma di un salsicciotto. Arrotolate delicatamente ogni foglia intorno al ripieno partendo dalla base della costola e fermate gli involtini ottenuti con uno stecchino. Scaldate l'olio in un tegame (possibilmente del tipo antiaderente) e, a fuoco moderato, fatevi imbiondire la cipolla tritata finemente; unite gli involtini e, girandoli con delicatezza, fateli colorire da tutte le parti. Bagnate con il vino, fatelo sfumare e versate nel tegame la passata di pomodoro insieme al dado sbriciolato.

Incoperchiate e fate cuocere per circa mezz'ora, sempre a fuoco moderato, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda se la preparazione tendesse ad attaccarsi.

Oltre che con la carne cruda questi involtini possono essere farciti anche con avanzi di arrosto di vitella o di maiale o, per chi non mangia carne, con un composto di ricotta, uovo, parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato.

## Pollo alla cacciatora

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo ruspante del peso di circa 1 Kg
- 2 cucchiai d'olio d'oliva
- 3 acciughe sotto sale
- 2 dita di vino bianco secco
- 2 dita di aceto bianco di buona qualita'
- 2 spicchi d'aglio
- salvia e rosmarino
- 1 cucchiaio di capperi piccoli sotto sale
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Fiammeggiate con cura il pollo e togliete le eventuali pennette rimaste, spuntate le ali e dividetelo in ottavi tagliandolo alle giunture per ottenere dei pezzi regolari. Lavatelo bene sotto l'acqua corrente e asciugatelo con carta da cucina. Scaldate l'olio in un largo tegame a fondo pesante, mettetevi i pezzi di pollo e fateli rosolare a fuoco vivace mescolandoli spesso. Insaporite con sale e pepe e proseguite la rosolatura fino a che il pollo avra' preso uniformemente un bel colore dorato. Spellate gli spicchi d'aglio e tritateli finissimi insieme a quattro o cinque foglie di salvia e agli aghi di un rametto di rosmarino. Spolverate il pollo con questo trito e, sempre mescolando, fatelo ben insaporire con gli aromi quindi bagnatelo con il vino e con l'aceto mescolati. Fate evaporare un po' cercando contemporaneamente di staccare il fondo di cottura con un cucchiaio di legno, quindi abbassate la fiamma al minimo, incoperchiate e terminate la cottura (complessivamente il pollo dovra' cuocere circa un'ora) aggiungendo un cucchiaio di acqua calda se necessario. Raschiate le acciughe per togliere il sale in eccesso, sciacquatele rapidamente, diliscatele e tritatele. Quando il pollo sara' cotto, versate nel tegame i capperi dissalati e le acciughe tritate e mescolate in modo che il tutto si insaporisca bene e le acciughe si sciolgano formando una salsetta. Servite la preparazione tiepida o fredda ma non di frigorifero. Data la presenza delle acciughe e di erbe aromatiche, la preparazione risulta ugualmente saporita anche utilizzando un pollo non ruspante o semplicemente alcune sue parti come cosce, ali e fusi. Si puo' usare, con buoni risultati, anche dello spezzatino di tacchino.

## Pollo e agnello fritto

### Ingredienti per 4 persone:

8 costolettine di agnello la meta' di un giovane pollo ruspante  
2 uova  
una manciata di farina  
100 g di pane grattugiato  
olio d'oliva o di arachidi per friggere  
sale

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Spuntate l'estremita' dell'ala del pollo, quindi fiammeggiate per eliminare la peluria e togliete la base delle pennette. Dividetelo in pezzi piuttosto piccoli (ricavando due pezzi dalla coscia, due o tre dall'anca, due dall'ala e tre dal petto) quindi lavatelo bene facendo attenzione di eliminare le piccole schegge di ossa. Asciugatelo con carta da cucina quindi infarinatelo e immergetelo in una scodella con l'uovo sbattuto, lasciandovelo per una mezz'ora. Ripulite l'osso delle costolette scartando anche eventuali nervetti e parti grasse in modo che, attaccato al "manico", rimanga solo un piccolo medaglione di carne magra che e' la parte centrale del carre'. Appiattitele leggermente con il batticarne, quindi passatele nell'uovo sbattuto e nel pangrattato cercando contemporaneamente di dare loro una forma regolare. Tirate su uno alla volta i pezzi di pollo e immergeteli nell'olio inizialmente molto caldo; dopo qualche minuto abbassate di poco la fiamma (non al minimo), in modo che i pezzi di pollo possano cuocere bene anche all'interno, e alzatela di nuovo a fine cottura per dare un bel colore. Girateli due o tre volte, quindi tirateli su con l'apposita paletta di rete, appoggiateli su un doppio foglio di carta da cucina e spolverateli di sale. E' difficile dare il tempo esatto di cottura, comunque se i pezzi di pollo sono piccoli sara' sufficiente un quarto d'ora o poco piu'. Fate riprendere calore all'olio e immergetevi le costolette di agnello, girandole una volta e cuocendole per una decina di minuti. Tiratele su, appoggiatele su carta da cucina e spolveratele di sale.



## Polpettone in cassetta

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa magra di vitellone  
2 salsicce  
4 fette di pancarre'  
1 cipolla media  
50 g di parmigiano grattugiato  
2 uova  
un bicchiere di latte  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
una noce di burro  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe  
noce moscata

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Mettete ad ammorbidire nel latte le fette di pancarre' spezzettate. Tritate finemente la cipolla insieme allo spicchio d'aglio e fatela appassire nell'olio, a fiamma moderata, facendo attenzione che non prenda colore. Passate dal tritacarne la polpa di vitellone insieme alle salsicce spellate e al pane ben strizzato, raccoglietela in una ciotola e unitevi le uova intere, il soffritto di cipolla, il parmigiano, una grattatina di noce moscata, sale e pepe. Mescolate un po' con la forchetta quindi lavorate il composto per qualche minuto con le mani in modo da ottenere un impasto liscio e omogeneo. Dategli la forma di un grosso salsicciotto e sistematelo in un piccolo stampo da plum cake precedentemente imburrato. Premetelo un poco quindi coprite lo stampo con un foglio di alluminio e mettetelo nel forno già scaldato a 200 gradi. Lasciatelo cuocere per circa un'ora quindi togliete il polpettone dal forno e lasciatelo raffreddare nello stesso recipiente di cottura. Una volta raffreddato, sformatelo, avvolgetelo in un foglio di alluminio e conservatelo in frigorifero. Preparate tranquillamente il polpettone il giorno prima del pic-nic perché, lasciato riposare e consumato freddo, risulta più buono.

## Spezzatino con piselli

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di spalla magra di vitellone  
1 Kg di piselli  
400 g di patatine novelle  
1 cipolla  
1 carota  
1 costola di sedano  
1 spicchio d'aglio  
un ciuffetto di prezzemolo  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
mezzo bicchiere di vino bianco secco  
300 g di passata di pomodoro circa una tazza di brodo (anche di dado)  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 60 + 30 minuti

Mondate sedano, cipolla e carota e tritateli. Scaldate l'olio in una casseruola a fondo pesante e fatevi appassire le verdure preparate. Spellate lo spicchio d'aglio, privatelo del germoglio interno e, insieme al prezzemolo, tritatelo finissimo. Quando il battuto sta per prendere colore, versate nella casseruola il secondo trito preparato, mescolate e unite anche la carne tagliata a cubetti. Lasciate rosolare da ogni parte lo spezzatino a fuoco vivace e mescolando spesso, insaporite di sale e pepe e, quando la carne avrà preso colore, bagnate con il vino. Lasciatelo sfumare quindi aggiungete la passata di pomodoro, incoperchiate e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate cuocere per circa un'ora e mezza e mescolate di tanto in tanto aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda se il fondo si asciuga troppo. Nel frattempo sgranate i piselli, raschiate e lavate le patatine novelle (se non sono piccolissime dividetele in due o quattro parti) e, a mezz'ora dalla fine della cottura, unite il tutto alla carne. Aggiustate di sale e pepe, bagnate con il brodo e alzate la fiamma in modo che lo spezzatino riprenda bollore, quindi incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco moderato fino a che le patate e i piselli saranno teneri e il sugo giustamente ristretto. Accomodate la preparazione nel piatto da portata e servitela spolverata di prezzemolo tritato.

## **SECONDI PIATTI: UOVA**

## Uova in cocotte di pomodoro

### Ingredienti per 4 persone:

4 uova  
pomodori rotondi e ben maturi  
basilico  
olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 + 5 minuti

Si toglie la calotta superiore ai pomodori quindi, dopo averli svuotati dei semi e di parte della polpa, si mettono al forno caldo per un quarto d'ora. Trascorso questo tempo si insaporiscono con sale, pepe, poco olio e basilico spezzettato e si rompe un uovo freschissimo dentro ogni "scodellina" di pomodoro. Ancora sale e pepe e di nuovo in forno per pochi minuti.

## Uova sulla bietola

### Ingredienti per 4 persone:

4 uova  
1 Kg di bietola  
1 cipolla  
olio d'oliva  
polpa di pomodoro  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 + 5 minuti

Soffriggere poca cipolla tritata fine nell'olio d'oliva, unire della polpa di pomodoro e far insaporire nel sughetto ottenuto la bietola, scottata e tagliata grossolanamente. Con il dorso di un cucchiaio fare quattro fossette sulla verdura e rompervi le uova. Insaporire con sale e pepe, incoperchiare e cuocere per pochi minuti.

## **SECONDI PIATTI: VERDURA**

## Cime di rapa e mollica

### Ingredienti per 4 persone:

cime di rapa  
mollica di pane raffermo  
olio d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Una ricetta pugliese: si fa soffriggere della mollica sbriciolata di pane raffermo in abbondante olio d'oliva; quando e' ben dorata, si versa con tutto l'olio sulle cime lessate e ancora calde e si completa con una macinata di pepe.

## Frittelle di cavolfiore

### Ingredienti per 4 persone:

cimette di cavolfiore  
filetti di acciuga  
farina  
1 uovo  
olio per friggere  
sale

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 + 10 minuti

Si avvolgono i filetti di acciuga attorno alle cimette di cavolfiore leggermente scottate in acqua bollente, ma ancora consistenti, si passano questi "involtini" in una pastella densa di farina, acqua e uovo e si friggono in abbondante olio. Si mangiano caldissime leggermente spruzzate di sale.



## Involtini di peperone

### Ingredienti per 4 persone:

4 peperoni gialli carnosì  
150 g di prosciutto cotto  
100 g di fontina valdostana  
affettata sottilmente  
1 cucchiaio di olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Lavate i peperoni e asciugateli quindi, tenendoli infilzati in una forchetta dalla parte del gambo, passateli direttamente sulla fiamma del gas tenuta al massimo, girandoli continuamente fino a che tutta la pelle è completamente nera e abbrustolita. Potete fare questa operazione anche mettendo una piccola griglia sul fornello a gas e appoggiandoci sopra il peperone girandolo continuamente. Via via che sono pronti, chiudete i peperoni in un sacchetto di carta da pane: il vapore che si formerà all'interno farà staccare la pelle dalla polpa facilitando la successiva operazione di spellatura. Togliete la pelle raschiando leggermente i peperoni con un coltellino ed eliminando i residui con della carta da cucina (evitate, se possibile, di lavarli perché la polpa assorbirebbe acqua), quindi divideteli in due per il lungo e mondateli anche all'interno scartando i semi e tagliando via i filamenti bianchi. Allineate i mezzi peperoni sul tavolo, insaporiteli con poco sale e pepe e mettete sopra ognuno una fettina di prosciutto cotto e una di fontina. Chiudeteli a involtino e disponeteli in una pirofila unta d'olio. Mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi e lasciate cuocere per una ventina di minuti. Lasciate intiepidire la preparazione prima di servire.  
Completare il pasto con un piatto di pasta o riso, pane, frutta.

## Sformato di cavolfiore

### Ingredienti per 4 persone:

1 cavolfiore  
poco burro  
una tazza di besciamella soda  
una manciata di parmigiano  
2 o 3 uova intere  
noce moscata  
sale e pepe  
pangrattato

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 + 45 minuti

Lessate il cavolfiore, schiacciatelo e fatelo asciugare in poco burro. Unire al cavolfiore la tazza di besciamella, il parmigiano, le uova e la noce moscata. Salate e pepate. Dopo aver messo il composto in uno stampo imburrato e spolverato di pangrattato cuocere in forno a bagnomaria per 3/4 d'ora.

## Torta di spinaci

### Ingredienti per 4 persone:

1 Kg di spinaci  
un bicchiere di latte  
3 cucchiaini di farina  
3 uova intere  
una manciata di parmigiano  
noce moscata  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Mescolare gli spinaci (lessati, strizzati e tritati) insieme ad un bicchiere di latte, tre cucchiaini di farina, tre uova intere, una manciata di parmigiano, noce moscata, sale e pepe. Il composto ottenuto si versa in una tortiera imburrata e si mette nel forno caldo per una ventina di minuti. Si mangia tiepido.

## Zucca in agrodolce

### Ingredienti per 4 persone:

zucca  
olio per friggere  
sale  
zucchero  
uno spicchio d'aglio  
aceto  
qualche foglia di menta

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 + 10 minuti

Tipica della cucina siciliana. Mondata e affettata sottilmente deve essere fritta nell'olio quindi, una volta cotta, di scola l'olio dalla padella e si condisce la zucca con sale, zucchero, aglio tritato, aceto e qualche foglia di menta. Si lascia sul fuoco al minimo per una decina di minuti, girandola continuamente per farla ben insaporire, e si serve calda.

## CONTORNI

## **Carciofi fritti**

### **Ingredienti:**

**carciofi  
succo di limone  
farina  
uovo  
olio per friggere  
sale**

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 20 minuti**

Divisi a spicchi e tenuti in acqua acidulata con succo di limone, i carciofi devono essere asciugati, passati nella farina e nell'uovo sbattuto quindi messi a friggere in abbondante olio ben caldo. Si servono cosparsi soltanto di sale senza "ucciderli" con spruzzi di limone.

## Carciofi ritti

### Ingredienti per 4 persone:

4 carciofi ritti del tipo romano (oppure 8 piu' piccoli)  
50 g di pancetta tesa  
2 spicchi d'aglio  
una manciata di prezzemolo  
il succo di mezzo limone  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Eliminate le foglie piu' esterne di carciofi, date loro una spuntatina con un coltello ben affilato e tagliate a raso i gambi e conservateli. Passate i carciofi con il mezzo limone che vi rimane dopo averlo spremuto e allargatene bene le foglie cercando contemporaneamente di togliere, con uno scavino o con un coltellino, il fieno interno. Sbucciate i gambi messi da parte e metteteli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone. Spellate gli spicchi d'aglio, togliete loro l'eventuale germoglio interno e tritateli finissimi insieme al prezzemolo e alla pancetta amalgamando bene il tutto. Farcite i carciofi con il composto preparato e sistemateli in piedi ("ritti", appunto) uno vicino all'altro in una pirofila munita di coperchio, che li contenga di misura; spruzzateli con l'olio, insaporiteli di sale e pepe quindi versate mezzo bicchiere d'acqua fredda nel fondo della pirofila, incoperchiatela e mettetela nel forno gia' scaldato a 200 gradi. Lasciate cuocere per circa tre quarti d'ora fino a che i carciofi saranno teneri e quasi asciutti. Serviteli tiepidi o freddi.

Anche se e' previsto l'uso dei carciofi romani, i carciofi ritti appartengono alla cucina tradizionale toscana.

## Cavolo cappuccio alla siciliana

### Ingredienti per 4 persone:

cavolo cappuccio  
un bicchiere di vino bianco  
un cucchiaio di concentrato di pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe  
olio d'oliva

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Si mette in una casseruola un cavolo tagliato a fettucce, si bagna con un bicchiere di vino bianco quindi si aggiunge un cucchiaio di concentrato di pomodoro, aglio tritato, sale, pepe e olio d'oliva. Si incoperchia e si fa cuocere per circa un'ora, mescolando spesso.



## Champignons farciti \*

### Ingredienti per 4 persone:

16 grossi champignons freschi e sodi  
50 g circa di mollica di pane casareccio raffermo  
mezzo bicchiere di latte  
2 spicchi d'aglio  
una manciata di prezzemolo  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mettete la mollica di pane a bagno nel latte. Mondate gli champignons, lavateli rapidamente sotto l'acqua corrente e asciugateli. Staccate le cappelle dai gambi e tritate finemente questi ultimi insieme agli spicchi d'aglio spellati e al prezzemolo (potete eseguire questa operazione con il mixer). Mette il trito preparato in una ciotola e unitevi la mollica di pane, ben strizzata e sbriciolata, il sale e il pepe. Mescolate bene quindi dividete il composto in 16 parti uguali dando ad ognuna la forma di una polpetta rotonda. Riempite le cappelle con le "polpette" preparate, premendo un poco per far aderire bene il ripieno e disponetele, una vicina all'altra, in una pirofila rotonda leggermente unta di olio. Spruzzate l'olio rimanente sui funghi e mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi lasciando cuocere per tre quarti d'ora. Lasciate intiepidire la preparazione prima di servirla come antipasto o piatto di mezzo.

## **Frittura di funghi \***

### **Ingredienti per 4 persone:**

**12 champignons molto freschi e piuttosto grandi**  
**4 funghi pleurotus di media grandezza**  
**il succo di un limone**  
**una manciata di farina**  
**pangrattato**  
**2 uova**  
**un pizzicone di origano secco**  
**olio di oliva di arachidi per friggere**  
**sale**

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 15 minuti**

Mondate gli champignons scartando l'estremita' dei gambi quindi dividete ognuno in quattro spicchi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone via via che sono pronti. Mondate anche i pleurotus, sciacquateli rapidamente e asciugateli. Rompete le uova in una scodella, salatele e sbattetetele con una forchetta insieme all'origano. Passate i pleurotus nell'uovo e impanateli. Mettete l'olio nella padella dei fritti in modo che arrivi a meta' altezza. Passate gli champignons nella farina in modo da rivestirli in maniera uniforme quindi metteteli nella scodella con l'uovo rimasto e mescolate bene. Quando l'olio e' ben caldo immergetevi, uno alla volta, gli spicchi di champignons e lasciateveli fino a che saranno ben dorati quindi tirateli su e appoggiateli su un doppio foglio di carta da cucina, spolverateli di sale e metteteli nel piatto da portata. Friggete nello stesso anche i pleurotus e servite il tutto ben caldo.

## **Insalata di patate novelle**

### **Ingredienti per 4 persone:**

**patate novelle  
vino bianco secco  
olio  
sale e pepe  
prezzemolo tritato**

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 30 minuti**

Per dare un gusto nuovo all'insalata di patate si affettano ancora calde e si spruzzano con un buon vino bianco secco e, solo dopo che si sono intiepidite, si condiscono con olio, sale e pepe e prezzemolo tritato.

## Insalata di rinforzo alla napoletana

### Ingredienti:

- 2 cavolfiori molto freschi e sodi
- 100 g di acciughe sotto sale di buona qualita' (raccomandabili quellespagnole morbide e carnose) o 1 barattolino di filetti d'acciughe sott'olio
- 150 g di olive nere di Gaeta
- 50 g di capperi sotto aceto
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva ottimo aceto
- sale e pepe
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti (o 20 a vapore)

Dividete i cavolfiori in cimette, lavatele e tuffatele in acqua salata in ebollizione lasciandole cuocere per poco piu' di dieci minuti in modo che rimangano consistenti. Meglio ancora, se possedete l'apposito cestello, lessatele a vapore, lasciandole cuocere, in questo caso, circa venti minuti. Scolatele e lasciatele asciugare nel colapasta. Raschiate leggermente le acciughe, sciacquatele, asciugatele e spinatele. Snocciate le olive dividendole contemporaneamente a meta'. Mettete l'olio in una ciotola larga, unitevi l'aceto (la quantita' dipende dal gusto personale) il sale e il pepe e sbattete con una forchetta fino ad ottenere un'emulsione. Se ne amate il sapore, mescolate al condimento anche poco aglio passato dallo schiaccia aglio in modo che il condimento stesso risulti solo leggermente profumato. Unitevi il cavolfiore, le acciughe spezzettate, le olive e i capperi e mescolate. Servite il cavolfiore disposto a cupola in un piatto da portata guarnito da ciuffetti di prezzemolo e rondelle di uovo sodo. Questa saporita insalata viene preparata la vigilia di Natale e viene mangiata per tutto il periodo delle feste, fino all'Epifania, e ogni giorno viene "rinforzata" con gli stessi ingredienti per sostituire la parte consumata.

## Insalata multicolore

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di fagiolini verdi  
200 g di zucchine piccole e freschissime  
300 g di pomodori maturi e ben sodi  
1 peperone giallo di qualita' dolce  
200 g di tonno sott'olio sgocciolato  
qualche filetto d'acciuga sott'olio  
2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
senape dolce  
basilico  
origano  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Spuntate i fagiolini e lavateli; lavate anche le zucchine e lessatele insieme ai fagiolini in acqua salata in ebollizione. Fate cuocere le verdure in modo che rimangano al dente e lasciatele raffreddare. Lavate i pomodori e affettateli in senso orizzontale. Lavate e mondate con cura il peperone togliendo i semi e i filamenti bianchi interni quindi dividetelo in quattro falde e, successivamente, in listarelle sottilissime. Mettete il tonno sfaldato, le verdure cotte e quelle crude in un piatto da portata rotondo cercando di disporre il tutto in maniera armoniosa, cospargete con filetti d'acciuga, con il basilico spezzettato e con l'origano. In una ciotolina mescolate l'olio, l'aceto, la senape, il sale e il pepe e sbattete bene con una forchetta fino ad ottenere un'emulsione omogenea. Versate a filo il condimento sull'insalata e mescolatela solo all'ultimo momento.

Completare il pasto con pasta al pomodoro e basilico, pane e frutta.

## Peperonata leggera

### Ingredienti per 4 persone:

peperoni  
pomodori maturi  
olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti circa

In un tegame a fondo pesante si mettono dei peperoni, mondati e tagliati a grossi pezzi irregolari e dei pomodori maturi spellati e senza semi, si aggiunge olio sale e pepe, si incoperchia e si mette sul fuoco al minimo senza mai mescolare. Le verdure cuociono nella loro acqua di vegetazione e ne viene fuori una peperonata saporita e meno pesante di quella fatta con il soffritto di cipolla.

## Piselli al prosciutto

### Ingredienti per 4 persone:

2 Kg di piselli piccoli e teneri  
120 g di prosciutto cotto di buona qualita'  
2 cipolline novelle  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe  
zucchero

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Eliminate le radici e la parte verde alle cipolline e tritatele finissime. Scaldate l'olio in una casseruola e, a fuoco moderato, fatevi appassire il trito facendo attenzione che non prenda assolutamente colore, unite i piselli sgranati e mescolate. Insaporite con sale, pepe e una puntina di zucchero e bagnate con mezza tazza di acqua calda. Sgrassate accuratamente il prosciutto, tagliatelo a pezzettini ed unitelo ai piselli. Incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco moderato fino a che i piselli saranno teneri (se sono piccoli e freschissimi sara' sufficiente un quarto d'ora). Una preparazione molto semplice che esalta la freschezza e la dolcezza dei piselli novelli.

## Piselli con la lattuga

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg di piselli da sgranare
- 10 cipolline novelle
- 1 pianta di lattuga romana
- 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- una puntina di zucchero
- sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Sgranate i piselli, mondate le cipolline, scartate le foglie piu' esterne della lattuga e lavatela bene lasciandola intera. Radunate in un tegame piselli, cipolline e lattuga, unite mezzo bicchiere d'acqua e l'olio, insaporite con il sale e lo zucchero quindi incoperchiate e, una volta raggiunta l'ebollizione, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per una ventina di minuti (piu' o meno a seconda della grossezza e della freschezza dei piselli). Quando i piselli saranno cotti e il liquido ritirato, dividete la lattuga in quattro nel senso della lunghezza e servite subito.

Questo modo di cucinare i piselli e' di origine francese. La dolcezza dei piselli viene accentuata dalla presenza delle cipolline e della lattuga e ne deriva un piatto di gusto fresco e primaverile.

Completare il pasto con pastasciutta o risotto, pane e frutta.



## Scarola imbottita

### Ingredienti per 4 persone:

4 cespi di scarola di media grandezza  
100 g di olive nere del tipo dolce  
30 g di capperi sotto sale sciacquati  
30 g di pinoli  
50 g di uvetta sultanina  
1 cucchiaio colmo di pecorino grattugiato  
1 cucchiaio di pangrattato fresco  
8 filetti d'acciuga sott'olio  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
mezzo spicchi d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ponete l'uvetta in una tazza di acqua tiepida e lasciatela rinvenire. Mondate le scarole lasciandole intere e scartando soltanto le foglie piu' esterne, lavatele bene sotto il getto dell'acqua poi intaccate il torsolo e dividetele in due parti, quindi scottatele in abbondante acqua salata in ebollizione per tre o quattro minuti. Tiratele su con la schiumarola, appoggiatele sul colapasta e lasciatele intiepidire. Riunite in una ciotola le olive snocciolate e spezzettate, l'uvetta sciacquata e asciugata, i pinoli, i capperi, il pecorino, i filetti d'acciuga a pezzetti, poco prezzemolo tritato e qualche goccia di succo d'aglio (lo si ottiene passando l'aglio dall'apposito utensile); insaporite con una macinata di pepe ma non salate (acciuغه e capperi sono gia' salati) quindi mescolate il tutto. Premendole delicatamente fra le mani, asciugate le scarole il piu' possibile poi, allargando un po' le foglie, farcite ogni mezza pianta con un po' del composto preparato. Ripiegate verso il centro i bordi delle scarole in modo da chiudere completamente la farcia e da formare come un grosso involtino. Ungete una pirofila con un cucchiaio d'olio e disponetevi in un solo strato le scarole, una vicino all'altra, cospargetele con il pangrattato, bagnatele con il resto dell'olio e mettetele nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi. Lasciatele cuocere per una mezz'ora fino a che il pangrattato non avra' formato una crosticina dorata. Una versione un po' alleggerita della scarola imbottita, piatto tipico della cucina napoletana.

Completare il pasto con un piatto di pasta condito in modo semplice, insalata di cavolo, pane, frutta.

(E' bene utilizzare la scarola entro un paio di giorni dall'acquisto perche' i margini delle foglie tendono ad annerire).

## Teglia di patate e carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate a pasta bianca  
3 grossi carciofi (varietà romana)  
oppure 6 normali  
1/2 l di latte  
50 g di burro  
40 g di farina  
1 limone  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti + 30 minuti

Tagliate quasi tutto il gambo dei carciofi poi togliete le foglie esterne più dure quindi eliminate la punta con un taglio netto e la scorza dura del fondo. Divideteli in due, eliminate l'eventuale fieno interno e tagliateli a fettine sottilissime che lascerete cadere in acqua acidulata con il succo di limone. Fate scaldare il latte. Fate sciogliere il burro in una piccola casseruola a fondo pesante e, appena comincia a sfrigolare, unite la farina setacciata. Mescolate con un cucchiaino di legno e lasciate rosolare la farina, a fuoco moderato, per circa un minuto sempre continuando a mescolare. Amalgamatevi il latte caldo, salate e lasciate cuocere la salsa per una decina di minuti facendo attenzione che non attacchi. Sbucciate le patate e tagliatele a fette di 4 o 5 mm di spessore. Imburrate una pirofila profonda e alternatevi strati di fette di patate, fettine di carciofi (scolati dall'acqua e asciugati) e besciamella, insaporendo via via con sale e pepe gli strati di verdure. Mettete la pirofila nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi e lasciate cuocere per un'ora e mezza. Servite la preparazione calda o tiepida.

Completare il pasto con un piatto di pesce o pollo cucinato a piacere, un'insalata, pane e frutta.

## Verza in padella

### Ingredienti per 4 persone:

cavolo verza  
poco olio d'oliva  
pancetta o prosciutto grasso  
mezzo bicchiere di vino bianco  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Il cavolo verza in padella e' un ottimo contorno per le salsicce e le braciole di maiale. Si fanno soffriggere in poco olio d'oliva dei pezzetti di pancetta o di prosciutto grasso, quindi si unisce la verza, privata delle costole piu' dure e tagliata a strisciole e si fa cuocere con il coperchio. Non occorre aggiungere acqua ma mezzo bicchiere di vino bianco quasi a fine cottura.

## Zucchine a scapece

### Ingredienti per 4 persone:

zucchine  
sale  
olio per friggere  
qualche foglia di menta (o origano)  
aceto

### Tempo di preparazione: 15 + 120 minuti

Per preparare questo tipico piatto napoletano si affettano delle zucchine e si mettono asciugare al sole per un paio d'ore prima di friggerle in olio ben caldo. Quando hanno preso un bel colore dorato, si scolano, si salano e si dispongono in una terrina. Si insaporiscono con le foglie di menta o con un pizzicone di origano e si coprono con buon aceto. Si conservano per qualche giorno diventando sempre piu' buone.

## Zucchine al funghetto

### Ingredienti per 4 persone:

zucchine  
2 spicchi d'aglio  
olio  
sale e pepe  
origano e timo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Dopo aver tagliato a dadini le zucchine, si fanno saltare a fuoco vivace in una padella con olio nel quale siano stati fatti imbiondire un paio di spicchi d'aglio. Quando sono colorite si insaporiscono con sale e pepe e, al momento di toglierle dal fuoco, si cospargono di origano e di timo.

## Zucchine e fiori di zucca fritti

### Ingredienti per 4 persone:

2 o 3 zucchine molto fresche

16 fiori di zucca

per la pastella -

200 g di farina

1 uovo

due dita di birra

1 cucchiaio d'olio d'oliva

olio d'oliva o di arachidi per friggere

Tempo di preparazione: 60 + 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Setacciate la farina in una ciotola e diluitela con la birra e tanta acqua fino ad ottenere una pastella liscia e fluida, unitevi l'uovo intero (non salate) e amalgamate bene. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciate riposare la pastella per almeno un'ora in modo che gli ingredienti leghino fra loro e la pastella raggiunga la densità ottimale. Specialmente se la pastella viene usata per friggere le verdure, è consigliabile tenerla piuttosto liquida in modo che le verdure stesse ne siano rivestite da un velo leggero e conservino in pieno il loro sapore. Tagliate le zucchine a fette longitudinali di pochi mm di spessore e ricavate da ogni fetta delle lunghe striscioline, spolveratele di sale, mettetele in un colapasta e lasciatele riposare per una mezz'ora in modo che perdano un po' d'acqua quindi sciacquatele e asciugatele bene. Mondate i fiori di zucca controllate che all'interno non vi siano piccoli parassiti, tagliate via il gambo, togliete il pistillo interno e le piccole puntine verdi esterne quindi lavatele rapidamente sotto il getto dell'acqua e asciugateli delicatamente con carta da cucina. Passate i fiori nella pastella e immergeteli nell'olio caldissimo girandoli una volta e facendoli cuocere per pochi minuti fino a che avranno assunto un bel colore d'oro, quindi tirateli su con l'apposita paletta, appoggiateli su carta da cucina e spolverateli di sale. Fate lo stesso con le listarelle di zucchine e servite subito.

Questa pastella può essere usata per friggere anche altri tipi di verdure come fettine di melanzana, spicchi di carciofi e cimette di cavolfiore, oppure, specialità toscana, le foglie nuove della salvia grandi e molto tenere che si trovano proprio in questo periodo.

## Zucchine trifolate

### Ingredienti per 4 persone:

zucchine  
aglio e prezzemolo  
olio d'oliva  
sale e pepe  
un pizzico di timo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Si fa rosolare per mezzo minuto un battutino finissimo di aglio e prezzemolo nell'olio caldo, si aggiungono le zucchine affettate sottilmente e, mescolandole, si fanno insaporire per qualche minuto nel soffritto quindi si aggiunge sale, pepe e un pizzico di timo, si abbassa la fiamma e si portano a cottura con il coperchio.

S A L S E



## Salsa verde

### Ingredienti:

un mazzo di prezzemolo  
1 spicchi d'aglio  
2 acciughe  
1 pugno di mollica  
aceto  
mezzo cucchiaino di capperi  
1 cipollina fresca  
1 tuorlo d'uovo sodo  
abbondante olio d'oliva

### Tempo di preparazione: 30 minuti

Dopo aver privato il prezzemolo dei gambi se ne trita un bel mazzo insieme ad uno spicchio d'aglio, due acciughe pulite e spinare, un pugno di mollica bagnata nell'aceto e strizzata, mezzo cucchiaino di capperi, una cipollina fresca e un tuorlo d'uovo sodo. Si diluisce il trito con abbondante olio d'oliva di qualita' e si lascia riposare per una mezz'ora prima di servirla con il bollito.

**CONSERVE**

## Peperoni farciti sott'olio

### Ingredienti:

peperoni  
800 g di aceto bianco  
1 cucchiaio di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
3 cucchiaini d'olio  
acciughe sotto sale  
capperi sott'aceto  
qualche grano di pepe  
foglie secche di alloro  
olio extravergine d'oliva  
di tipo leggero  
stuzzicadenti

### Tempo di preparazione: 30 minuti

Scegliere dei bei peperoni molto freschi e carnosi, preferibilmente gialli perché sono in genere più dolci e quindi più adatti a questo tipo di conserva. Pulirli senza lavarli passandoli soltanto con un panno leggermente umido; aprirli e privarli dei semi eliminando i filamenti bianchi interni. Ricavare da ogni peperone da quattro a sei falde il più possibile regolari. Portare ad ebollizione 800 g di aceto bianco con un cucchiaio di zucchero, un cucchiaino di sale e tre cucchiaini d'olio, scottarvi le falde di peperone, sette o otto alla volta, per quattro minuti; quindi tirarle su con una schiumarola e disporle su un canovaccio e farle asciugare, possibilmente al sole, per tre o quattro ore. Raschiare leggermente delle acciughe sotto sale e pulirle con carta da cucina senza lavarle quindi aprirle in due e diliscarle. Farcire ogni falda di peperone con un filetto d'acciuga e qualche capperone sott'aceto; chiuderla ad involtino fermandola con uno stuzzicante. Disporre gli involtini, uno accanto all'altro, in barattoli di vetro a bocca larga, pigiandoli bene e intervallandoli con qualche grano di pepe e con dei pezzetti di foglie secche di alloro. Coprirli con olio extravergine d'oliva di tipo leggero premendoli leggermente per far uscire l'aria. Nei due giorni seguenti, quando i peperoni avranno assorbito parte dell'olio, colmare nuovamente i barattoli. Conservare al buio in luogo fresco.

## DESSERT

## Crema caramel

### Ingredienti per 6 persone:

750 g di latte  
5 uova  
200 g di zucchero  
1 baccello di vaniglia  
limone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Riunite in una casseruola il latte, 100 g di zucchero e il baccello di vaniglia e portate ad ebollizione. Spegnete il fuoco e lasciate un po' intiepidire. Nel frattempo mettete 100 g di zucchero in un tegamino a fondo pesante insieme a due cucchiaini di acqua fredda e qualche goccia di succo di limone; sistemate il tegamino sul fuoco moderato e lasciate caramellare lo zucchero mescolando con un cucchiaino di legno fino a che avra' raggiunto un colore biondo dorato non troppo scuro (attenzione a non farlo bruciare). Quando e' pronto versate il caramello in uno stampo a pareti lisce e con il buco centrale che girerete in ogni senso in modo da rivestire le pareti con il caramello. Rompete le uova in una terrina, sbattetele leggermente con una forchetta e, sempre mescolando, incorporatevi tutto il latte (dal quale avrete tolto il baccello di vaniglia). Versate il composto nello stampo caramellato e sistematelo in un recipiente che sia poco piu' alto e piu' largo. Versate nel recipiente tanta acqua calda che arrivi ad un paio di centimetri dal bordo dello stampo. Mettete tutto nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi e lasciate cuocere per un'ora abbondante facendo attenzione che l'acqua del bagnomaria non raggiunga mai l'ebollizione (se dovesse succedere aggiungetene poca fredda). A cottura ultimata, togliete il recipiente dal forno e lasciate lo stampo immerso nell'acqua fino a che la crema si sara' raffreddata. Coprite lo stampo con pellicola trasparente e tenetelo in frigorifero fino al momento di servirlo. Passate un coltello fra la crema e la parete dello stampo, appoggiate su questo un piatto da portata e, tenendoli entrambi ben saldi, capovolgeteli con un movimento rapido quindi togliete lo stampo e servite il crema caramel accompagnandolo con biscottini secchi. Consigliamo di preparare il dolce il giorno prima: andra' a tutto vantaggio della bonta' della preparazione e permettera' di ridurre notevolmente i tempi di permanenza in cucina per la fattura complessiva del pranzo.

## Crostata di fragole e panna

### Ingredienti per 4 persone:

una confezione di pasta foglia surgelata del tipo da stendere  
400 g di fragole  
mezzo vasetto di gelatina di fragole o di ribes  
un tuorlo d'uovo  
poca farina  
250 g di panna montata

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Infarinate leggermente la spianatoia e il mattarello e stendete la mattonella di pasta fino allo spessore di circa mezzo centimetro. Con un coltellino a punta rifilate i lati in modo da ottenere un rettangolo abbastanza perfetto che trasferirete sulla placca del forno bagnata d'acqua. Spennellate la superficie della pasta con il tuorlo d'uovo diluito con un cucchiaino di acqua fredda facendo attenzione che non coli sui bordi (questo impedirebbe alla pasta di gonfiare); quindi, tenendo il coltellino in verticale, fate delle leggere incisioni tutto intorno al perimetro a distanza di un paio di centimetri: queste permettono al calore di penetrare meglio dentro la pasta accentuando, dopo la cottura, il caratteristico aspetto a sfoglie. Praticare una leggera incisione anche sopra a circa due dita dal bordo. Mettete la placca nel forno precedentemente scaldato a 220 gradi e fate cuocere per un ventina di minuti o poco più fino a che la pasta sarà ben gonfia e dorata quindi sfornatela e lasciatela raffreddare su una griglia. Con un coltello staccate delicatamente il "coperchio" che si sarà formato con la cottura e, sempre con delicatezza, premetelo sul fondo. Distribuite nella scatola di pasta le fragole lavate e ben asciugate. Scaldare la gelatina di frutta sciogliendola bene insieme ad un cucchiaino d'acqua quindi cospargetela sulle fragole. Servite il dolce passando a parte la panna montata.

## Melone al porto

### Ingredienti per 4 persone:

**piccoli meloni cantalupo ben maturi**

### Tempo di preparazione: 20 minuti

Si dividono a meta' dei piccoli meloni cantalupo ben maturi, e, con uno scavino, si privano dei semi e dei filamenti formando una cavita' che verra' riempita di Porto rosso. I meloni vanno quindi posti in frigo fino al momento di portarli in tavola poi, dato che il vino avra' preso un sapore "acquoso", conviene svuotarli e riempirli con del nuovo Porto. Si mangia con il cucchiaino da dessert "scavando" la polpa che si insaporira' gradevolmente di vino.

## Peches melba

### Ingredienti per 6 persone:

800 g di gelato di tipo artigianale  
3 grosse pesche gialle a polpa soda  
300 g di zucchero  
1 baccello di vaniglia  
per la salsa: 200 g di lamponi  
100 g di zucchero

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Immergete per un minuto le pesche in abbondante acqua in ebollizione, tiratele su, passatele in acqua fredda, pelatele e dividetele in due (le pesche dovrebbero essere di una varietà con il nocciolo staccato). In una casseruola fate bollire 3/4 di litro d'acqua con 300 g di zucchero e il baccello di vaniglia e, quando lo zucchero sarà sciolto, mettetevi le mezze pesche, incoperchiate, abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per quattro o cinque minuti. Ritirate la casseruola dal fornello e lasciate raffreddare le pesche nello sciroppo di cottura. Cuocete per tre o quattro minuti, a fuoco moderatissimo, i lamponi con lo zucchero schiacciandoli contemporaneamente con una forchetta fino ad ottenere una salsa fluida. Lasciatela raffreddare. Al momento di servirlo distribuite il gelato in sei piattini dandogli una forma rotonda schiacciata, accomodatevi sopra le mezze pesche ben sgocciolate dallo sciroppo e distribuite su tutto la salsa di lamponi.



## Sorbetto di lamponi

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di lamponi  
250 g di zucchero  
il succo di mezzo limone  
mezza chiara d'uovo  
qualche fogliolina di menta

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Il sorbetto si prepara unendo a mezzo litro di sciroppo freddo (ottenuto facendo bollire 250 g di acqua con altrettanto zucchero) i lamponi passati al setaccio e il succo di mezzo limone; si incorpora delicatamente al composto mezza chiara d'uovo montata a neve ferma e si versa il tutto nella gelatiera. Si serve in piccole coppe di vetro decorando con qualche fogliolina di menta.

## Sorbetto di mandarino

### Ingredienti per 4 persone:

450 g di succo di mandarino

100 g di zucchero

il succo di un limone

la scorza grattugiata di due mandarini

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 + 20 minuti

Si sciolgono a fuoco moderato, lo zucchero, 200 g di acqua e quando lo sciroppo si sarà raffreddato, vi si uniscono il succo di mandarino filtrato, il succo del limone e la scorza grattugiata di due mandarini. Si amalgama delicatamente al composto un albume montato a neve ben ferma e si passa tutto alla gelatiera.

## Torta all'uva

### Ingredienti per 6 persone:

1 Kg di uva moscato  
200 g di farina  
2 uova  
50 g di zucchero  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini di rum  
mezza bustina di lievito per dolci  
poco burro per la tortiera  
1 cucchiaio di latte

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Lavate bene l'uva sotto l'acqua corrente quindi sgranatela e appoggiatela su un doppio foglio di carta da cucina per asciugarla. Rompete le uova in una terrina, aggiungete lo zucchero e lavoratele per qualche minuto con un cucchiaio di legno. Sempre mescolando, unite l'olio e il rum e infine la farina setacciata insieme al lievito. Lavorate ancora un poco il composto fino ad averlo liscio e omogeneo piuttosto fluido (se fosse troppo duro unite un cucchiaio di latte). Imburrate una tortiera di 24 cm di diametro e infarinatela leggermente quindi versatevi l'impasto e pareggiatelo. Distribuite in maniera regolare gli acini d'uva sulla torta e mettetela nel forno precedentemente scaldato a 180 gradi lasciandola cuocere per circa 40 minuti. Toglietela dal forno e lasciatela intiepidire prima di sfornarla. Servite fredda questa rustica torta accompagnandola con un bicchiere di Moscato.

## Torta di ciliege

### Ingredienti per 8 persone:

#### per la pasta -

300 g di farina

150 g di burro

un pizzico di sale

per il ripieno - 800 g di ciliege nere mature

200 g di zucchero

un cucchiaio di maizena

#### per lucidare la torta -

un cucchiaino da te' di zucchero a velo

due cucchiaini di latte

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e mettete al centro il burro morbido e a pezzetti e un pizzico di sale. Amalgamate farina e burro lavorandoli con la punta delle dita fino ad ottenere come delle grosse briciole; unite 6 o 7 cucchiaini di acqua fredda e lavorate gli ingredienti il minimo indispensabile per ottenere un impasto omogeneo (la pasta brisee', perche' riesca friabile, va lavorata molto poco evitando, nei limiti del possibile, di "bruciarla" con il calore delle mani. Raccoglietelo a palla, avvolgetelo in pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno un'ora (potete prepararla anche il giorno prima e conservarla, avvolta nella pellicola, in frigorifero). Al momento di confezionare la torta, lavate e asciugate le ciliege e, servendovi dell'apposito utensile, snocciolatele raccogliendo contemporaneamente il succo che dovesse sgocciolare. Mescolate lo zucchero con la maizena, unitelo alle ciliege, amalgamate bene e lasciate riposare il composto per una ventina di minuti. Imburrate e infarinate una pirofila rotonda da crostate di 28 cm di diametro. Dividete la pasta in due parti di cui una doppia dell'altra e con il mattarello stendete fino ad ottenere due dischi di 3 o 4 mm di spessore. Rivestite la pirofila con il disco piu' grande lasciando debordare la pasta, versatevi il composto di ciliege e coprite con il disco piu' piccolo. Rifilate il bordo con un coltello e pizzicatelo tutto intorno in modo da unire bene le sue parti. Con un piccolo tagliapasta rotondo o con un coltellino molto affilato ritagliate un foro al centro del coperchio (di circa un cm di diametro) e inseritevi un cilindretto di cartoncino rivestito di un foglio di alluminio che servira' come sfiatatoio per il vapore che si sviluppera' durante la cottura. Stendete i ritagli e ricavate delle semplici decorazioni che attaccherete alla superficie della torta con qualche goccia d'acqua fredda. Sciogliete lo zucchero a velo nel latte e spennellatevi la superficie della torta. Mettete la tortiera nel forno precedentemente scaldato a 220 gradi; dopo dieci minuti abbassate la temperatura a 180 gradi e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Servite la torta tiepida senza toglierla dal recipiente di cottura e, per i piu' golosi, servite a parte della panna montata o del gelato alla vaniglia (non inclusi nella valutazione nutrizionale).

**SECONDI PIATTI: PESCE**

## Alici al pomodoro

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di alici fresche  
300 g di polpa di pomodoro  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 grosso spicchio d'aglio  
prezzemolo  
origano  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Staccate la testa alle alici prendendola con due dita e premendo leggermente; tirando la testa in avanti usciranno anche le interiora. Apritele quindi a libro togliendo contemporaneamente la lisca. Lavatele bene sotto l'acqua corrente e asciugatele appoggiandole su un doppio foglio di carta da cucina. Spellate lo spicchio d'aglio, privatelo del germoglio interno e tritatelo finissimo insieme a una manciata di prezzemolo quindi mescolate un grosso pizzico di origano al trito preparato. Rivestite il fondo di una pirofila rotonda con la metà della polpa di pomodoro e accomodatevi sopra le alici disposte a raggera. Insaporitele con sale e pepe e spolveratele con il composto di aglio e prezzemolo. Distribuitevi il resto del pomodoro e l'olio e mettete la pirofila nel forno già scaldato a 180° lasciando cuocere per non più di un quarto d'ora. Lasciate leggermente intiepidire le alici prima di servirle cosparse con altro prezzemolo fresco.

Completare il pasto con riso pilaf, verdura di stagione, pane e frutta.

## Filetto di salmone in padella

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 filetto di salmone non spellato del peso di circa 600 g
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- insalatine da taglio per guarnire il piatto

**Tempo di preparazione: 10 minuti**

**Tempo di cottura: 10 minuti**

Passandolo con le dita, controllate che nel filetto di salmone non vi siano rimaste delle spine; al caso toglietele strappandole con una pinzetta. Con un coltello ben affilato praticate sulla pelle delle leggere incisioni oblique incrociate in modo da formare delle losanghe quindi dividete il filetto in quattro parti. Scaldate il forno a 200° e mettetevi dentro una piccola teglia che vi servirà dopo. Ungete leggermente una padella antiaderente a fondo pesante e fatela scaldare a fuoco vivace. Quando è ben calda appoggiatevi i filetti con la pelle di sotto. Fate cuocere per circa 5-6 minuti: attraverso le incisioni praticate sulla pelle, il leggero deposito di grasso, che si trova subito sotto, si fonde e la pelle stessa diventa piacevolmente croccante. Quando la pelle è arrostita, il salmone non sarà ancora cotto: per finire la cottura anziché girarlo, mettetelo nella teglia che avete fatto scaldare (sempre lasciando la pelle sotto) e mettetelo per 2-3 minuti nel forno dopo averlo insaporito con sale e pepe e spruzzato con qualche goccia d'olio. In questo modo, pur cuocendo perfettamente, rimarrà morbido e giustamente umido. Accomodate il pesce nel piatto da portata e servitelo ben caldo contornato di insalatina. Completare il pasto con un passato di verdure, patate saltate in padella, verdura cruda, pane e frutta.

## Orata al forno con patate

### Ingredienti per 4 persone:

1 orata del peso di circa  
1,200 Kg  
1 Kg di patate a pasta gialla  
3 o 4 spicchi d'aglio con la buccia  
rosmarino  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
qualche cucchiaino di vino bianco secco  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 + 15 minuti

Sbucciate le patate e tagliatele a fettine di circa mezzo cm. Sciacquatele più volte e asciugatele con un canovaccio. Mettetele in una pirofila ovale e conditele con sale, pepe e due cucchiaini d'olio. Unitevi le foglioline di un rametto di rosmarino e gli spicchi d'aglio non spellati e mescolate bene. Ponete la pirofila nel forno già scaldato a 200° e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Nel frattempo togliete le pinne all'orata, squamatela e svuotatela dopo avervi praticato un taglio dalla testa all'apertura anale. Lavatela bene sotto l'acqua corrente, asciugatela e insaporitela con sale e pepe anche internamente. Dopo la prima mezz'ora di cottura delle patate toglietele dal forno e adagiatevi sopra l'orata. Cospargetela con un cucchiaino d'olio, rimettete la pirofila nel forno e proseguite la cottura per altri tre quarti d'ora circa, avendo l'accortezza di spruzzare il pesce con poco vino bianco per 2 o 3 volte. Servite ben caldo nello stesso recipiente di cottura.



## Seppie con carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

2 o 3 seppie del peso complessivo di circa 1 Kg (o 600 g surgelate)  
6 carciofi  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 piccola cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
7-8 cm di pasta d'acciughe  
mezzo bicchiere di vino bianco secco  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Pulite le seppie. Staccate la sacca dai tentacoli, privatela dell'osso quindi rovesciatela e svuotatela. Rovesciatela ancora e spellatela. Togliete dai tentacoli gli occhi e il becco quindi lavate il tutto ripetutamente. Tagliate le sacche a striscioline e dividete i tentacoli l'uno dall'altro. Spellate la cipolla e l'aglio e tritateli finissimi insieme a una macinata di prezzemolo lavato. Scaldate l'olio in un tegame e, a fuoco moderato, fatevi appassire il trito mescolandolo spesso. Quando comincia a prendere colore, unitevi la pasta d'acciughe, mescolate per farla sciogliere bene quindi alzate la fiamma e unite le seppie. Salatele, pepatele e fatele insaporire per qualche minuto a tegame scoperto. Quando sono quasi asciugate, bagnatele con il vino, abbassate la fiamma, incoperchiate e proseguite la cottura per circa tre quarti d'ora. Nel frattempo mondate i carciofi. Togliete loro quasi tutto il gambo, scartate le foglie esterne più dure quindi eliminate le punte con un taglio netto e la scorza dei gambi. Divideteli a metà, togliete se necessario il fieno interno e ricavate da ognuno otto spicchi lasciandoli cadere in acqua acidulata con succo di limone via via che sono pronti. Dopo circa venti minuti di cottura delle seppie, mettete nel tegame anche i carciofi, mescolate e finite di cuocere regolando il sale. Servite le seppie ben calde, cosparse di prezzemolo tritato. Completare il pasto un primo piatto di pasta o riso, pane e frutta.

## Stelline di baccalà

### Ingredienti per 4 persone:

300 g di baccalà ammollato (peso netto)  
3 fettine di pane bianco raffermo  
1 bicchiere di latte  
1 spicchio d'aglio  
mollica di pane grattugiata  
prezzemolo riccio  
olio extravergine d'oliva  
farina  
sale

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Spinare con molta cura il baccalà; tenendo il coltello quasi in orizzontale affettatelo sottilmente e tagliate ogni fettina a listarelle. Tritatelo infine grossolanamente usando sempre il coltello e ponetelo in una ciotola. Tagliate la crosta alle fette di pane e bagnatele con il latte freddo. Strizzatele fortemente fra le mani, sbriciolatele e unitele al baccalà. Unitevi anche poco prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio passato dallo schiaccia aglio e circa mezzo cucchiaino di farina. Impastate con le mani fino ad avere un composto omogeneo e abbastanza sostenuto. Se il composto per qualche ragione risultasse troppo morbido, unitevi poca mollica di pane grattugiata. Infarinate il tavolo, appoggiatevi l'impasto di baccalà e stendetelo con il mattarello allo spessore di circa un centimetro (per evitare che si attacchi, ungete uniformemente d'olio il mattarello stesso). Ritagliate delle stelline usando un apposito stampino e rimpastate i ritagli in modo da usare tutto il composto. Scaldate l'olio e friggetevi le stelline, due minuti per parte, fino al colore oro. Scolatele e appoggiatele su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Lavate il prezzemolo, scuotetelo bene e friggetelo per mezzo minuto nell'olio in cui avete fritto le stelline. Disponete tutto su un piatto da portata e servite ben caldo.

## Triglie al cartoccio

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 triglie di scoglio da circa 300 g l'una
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 foglie d'alloro
- prezzemolo
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Pulite le triglie. Per prima cosa tagliate tutte le pinne quindi, con il dorso di un coltello o con l'apposito utensile squamatele (la triglia è un pesce molto fragile, agite quindi con molta delicatezza) quindi praticatevi un lungo taglio, dalla bocca all'apertura anale, e svuotatele. Lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele. Preparate sul tavolo un rettangolo di foglio d'alluminio pesante, ungetelo con poco olio e disponete una triglia nella prima metà del foglio. Insaporitela con sale e pepe e circondatela con qualche rametto di prezzemolo, lo spicchio d'aglio con la buccia e mezza foglia di alloro. Spruzzate il pesce con un po' d'olio quindi piegatevi sopra il mezzo foglio libero e accartocciatelo tutto intorno in modo da formare un cartoccio ermetico ma non troppo stretto. Fate così anche con le altre triglie quindi appoggiatele su una placca e mettetele nel forno già scaldato a 200°. Lasciate cuocere per circa mezz'ora fino a che i cartocci saranno ben gonfi e serviteli appena sfornati senza aprirli.

Completare il pasto con patate al vapore o saltate in padella, un piatto di verdura, pane e budino di riso.

## **SECONDI PIATTI: CARNE**

## Carne al ragù

### Ingredienti per 4 persone:

#### per la lardellatura:

100 g di prosciutto  
50 g di pancetta salata  
prezzemolo  
pepe

#### per la carne al ragù:

1,500 Kg di primo taglio di vaccina o di maiale  
100 g di conserva di pomodoro +  
200 g di concentrato (oppure 400 g di solo concentrato)  
50 g di lardo tritato  
100 g di strutto  
150 g di cipolla  
pepe  
50 g di olio  
1 spicchio d'aglio  
2 dl + 1/2 di vino rosso secco  
sale solo a fine cottura

### Tempo di preparazione: 15 minuti

### Tempo di cottura: 5 o 6 ore

Lardellate la carne col prosciutto, 20 g di pancetta a listelline, un po' di prezzemolo tritato e pepe e poi legatela. Passate cipolle, aglio, lardo e pancetta al tritacarne, raccogliendo il sugo che possa eventualmente colarne, in una casseruola ovale (la tradizione imporrebbe un tegame di creta, "tiano", oppure di rame). In questa ponete gli ortaggi tritati, la carne che rivolterete di tanto in tanto, lo strutto, l'olio, il pepe; coprite e lasciate cuocere a fuoco bassissimo. Quando le cipolle cominceranno a prendere colore, scoprite e mescolate più spesso, aggiungendo poco alla volta il vino e lasciandolo ogni volta evaporare. A questo punto le cipolle saranno ben rosolate, ogni traccia di liquido scomparsa, e non avrete che il grasso che sobbolle lentamente (prima fase: due ore circa). Aumentate il fuoco e versate un paio di cucchiaini di concentrato o, se l'avete, di conserva sciolta in mezza tazza d'acqua (in questo caso salate la carne solo alla fine se ve ne sarà bisogno), continuando a rimestare molto spesso e lasciando soffriggere finché il pomodoro sarà diventato scurissimo, quasi nero. Aggiungete allora un altro paio di cucchiaini di concentrato e lasciate di nuovo scuire, e così via finché avete pomodoro (seconda fase: due ore circa). Terminata questa fase, la più importante e delicata, aggiungete un paio di mestoli d'acqua, abbassate il fuoco, ricoprite la casseruola e lasciate cuocere ancora per circa due ore badando che ci sia sempre acqua a sufficienza. Durante questo tempo la carne sarà probabilmente divenuta tenera. In questo caso toglietela pure dal fuoco e continuate a lasciar cuocere la salsa e ad aggiungere, se diventasse troppo densa, un pochino d'acqua per volta. Perché il ragù sia pronto occorre che il pomodoro non sappia di crudo e che la salsa si presenti scurissima, untuosa, lucida e densa. A questo punto verificate il sale, rimettete la carne in casseruola e fatele dare ancora qualche bollo. E' preferibile, dato il tempo occorrente (5 o 6 ore), fare il ragù il giorno precedente a quello del suo impiego. Sarà così anche facile di privare,

usando un cucchiaino, la salsa dell'eccesso del grasso che la mattina dopo si troverà rappreso alla superficie. La lardellatura della carne è facoltativa, ma dà migliori risultati. Per rendere l'intingolo ancora più gustoso, qualcuno consiglia di allungarlo con brodo invece che con acqua. La carne fornirà un ottimo secondo piatto, specialmente se accompagnata da broccoli strascinati. La salsa potrà essere impiegata in altre ricette a piacere.

## Coniglio farcito agli aromi

### Ingredienti per 6 persone:

1 coniglio del peso di circa 1,200 Kg disossato  
200 g di polpa di vitella magra  
20 g di parmigiano grattugiato  
4 uova  
foglioline di prezzemolo e  
cerfoglio tritate  
noce moscata  
sale e pepe  
100 g di mollica di pane bagnata nel latte caldo

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tagliate a pezzetti la polpa di vitella e passarla al tritacarne unitamente alla mollica di pane, al prezzemolo e al cerfoglio. Amalgamare bene il composto ottenuto aggiustando di sale, pepe e noce moscata con l'aggiunta del parmigiano grattugiato. Dividere il coniglio a metà e disossarlo. Stendere la polpa di coniglio e spalmare sopra la farcia. Arrotolare legando con uno spaghino sottile, avvolgere in carta stagnola e cuocere in forno a 150° per circa 30 minuti. A cottura ultimata tagliare il coniglio a fette e disporle sopra un piatto di portata guarnendo con legumi freschi.

## Coniglio preparato per cucinare

**Ingredienti:**            1    coniglio

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

A volte, specie negli esemplari meno giovani, il coniglio può avere un sentore di selvatico poco gradevole. In questi casi, prima di cucinarlo, occorre fargli "fare l'acqua". Basta metterlo in un tegame coperto e tenerlo sul fuoco moderato per una decina di minuti senza alcun condimento. Dopo di che va asciugato e cucinato nel modo desiderato.



## Cosce di pollo alla viennese

### Ingredienti per 6 persone:

12 cosce di pollo (complessivamente circa 1 Kg)  
il succo di mezzo limone  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
una manciata di farina  
2 uova  
200 g di pangrattato molto fresco  
olio d'oliva o di arachidi per friggere  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 + 60 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Togliete la pelle alle cosce di pollo quindi lavatele e asciugatele. Versate in una ciotola il succo di limone e i due cucchiaini d'olio d'oliva, unitevi sale e pepe e sbattete con una forchetta fino ad ottenere un'emulsione. Mettetevi le cosce di pollo e giratele nel condimento in modo che si insaporiscano uniformemente. Coprite la ciotola con un coperchio e lasciate riposare al fresco per circa un'ora mescolando un paio di volte. Poco prima di andare a tavola sbattete le uova in una padella, tamponate le cosce con carta da cucina in modo da averle ben asciutte quindi infarinatele, passatele nell'uovo e rivestitele bene con il pangrattato facendo attenzione a lasciare pulita l'estremità dell'osso. Ponete sul fuoco la padella dei fritti, riempitela circa a metà con l'olio e quando sarà ben caldo (180°) tuffatevi le cosce preparate badando di non metterne troppe per volta per non raffreddare l'olio. Quando si sarà formata una crosticina dorata, abbassate leggermente la fiamma (150°), non al minimo, e proseguite la cottura per almeno un quarto d'ora. Scolatele, appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina, spruzzatele di sale e conservatele nel forno tiepido con lo sportello semi aperto fino a che saranno tutte pronte. Rivestite la parte scoperta dell'osso con del foglio di alluminio e accomodate le cosce in un piatto da portata rivestito con carta pizzo.

## Costolette con purea d'aglio

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 costolette di maiale con l'osso del peso complessivo di circa 600 g
- 2 grosse teste d'aglio (o tre più piccole)
- una noce di burro
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Spellate gli spicchi d'aglio, divideteli in due per il lungo e privateli del germoglio interno. Mettete sul fuoco due piccole pentole piene d'acqua salata e portate a ebollizione. Tuffate gli spicchi d'aglio in una delle due e fateli bollire per un paio di minuti quindi tirateli su con la mestola forata e trasferiteli nella seconda pentola. Gettate la prima acqua e rimettete la pentola sul fuoco con altra acqua calda e, quando anche questa avrà raggiunto l'ebollizione, trasferiteci nuovamente gli spicchi d'aglio. Questi dovranno cuocere complessivamente per una decina di minuti (fino a che saranno teneri) cambiando l'acqua quattro o cinque volte. Una volta pronti metteteli in una piccola padella e schiacciateli accuratamente con la forchetta fino ad ottenere una purea liscia. Togliete dalle costolette eventuali nervetti, cospargetele abbondantemente di pepe e appoggiatele sulla griglia ben calda (l'ideale sarebbe cuocerle sul fuoco di legna ma la piastra di ghisa scanalata da' comunque buoni risultati) girandole una volta e salandole solo durante l'ultimo minuto di cottura. Mentre le costolette cuociono, mettete la purea d'aglio sulla fiamma moderatissima, insaporitela con sale e pepe e, appena è calda, ritiratela dal fuoco e completatela con il burro. Mescolate e servite subito. Malgrado la quantità di aglio, la salsa risulta delicatissima e perfettamente digeribile grazie alla cottura particolare. E' comunque consigliabile togliere il germoglio che ha un sapore più acre e indigesto.

Completare il pasto con gratin di patate, broccoletti (o altra verdura), pane e frutta.

## Fricassea d'agnello

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 coscia d'agnello del peso di circa 1 Kg
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere scarso di vino bianco
- 1/2 cucchiaio scarso di farina
- 2 uova freschissime
- il succo di un limone
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- qualche cucchiaio di brodo
- rosmarino
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Ritagliate l'agnello in pezzi della grandezza più o meno di un piccolo uovo scartando contemporaneamente le ossa. Scaldare l'olio in un tegame insieme agli spicchi d'aglio leggermente schiacciati. Quando l'aglio avrà preso colore, scartatelo e mettete nel tegame i pezzi di agnello insieme alla foglia di alloro e qualche fogliolina di rosmarino. Fate rosolare la carne a fuoco vivace girandola continuamente e, quando avrà preso un bel colore uniforme, spolveratela leggermente con la farina fatta cadere da un setaccio. Abbassate un po' la fiamma e fate rosolare ancora la carne in modo che la farina prenda colore quindi insaporite con sale e pepe e bagnate con il vino. Fate evaporare un attimo quindi abbassate la fiamma al minimo, incoperchiate e lasciate cuocere fino a che la carne sarà tenera. Durante la cottura mescolate ogni tanto e aggiungete qualche cucchiaio di brodo o acqua in modo che alla fine il sugo risulti abbondante e abbastanza liquido. Rompete le uova in una scodella, salatele e sbattetele insieme al succo di limone. Ritirate il tegame dal fuoco, tirate su la carne e tenetela in caldo fra due piatti quindi versate le uova nel fondo di cottura mescolando rapidamente finché la salsa si sarà addensata, diventando cremosa, senza tuttavia rapprendersi troppo o, peggio, stracciarsi. Rimettete la carne nella salsa, mescolate e passatela nel piatto da portata. L'agnello può essere cucinato con qualche ora di anticipo ma quest'ultima operazione deve essere fatta necessariamente al momento di portare il piatto in tavola in quanto, com'è intuibile, non è possibile riscaldarlo. La fricassea può anche essere fatta con altri tagli dell'agnello come la spalla, il petto o il carré e, in questo caso, la carne non va disossata ma fatta tagliare dal macellaio a pezzi piuttosto grossi. La minore "raffinatezza" del piatto è compensata da un maggior sapore.

## Involtini di tacchino ai carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di petto di tacchino tagliato in 8 fettine sottili  
4 fette sottilissime di bacon  
8 carciofi  
1 limone  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 dita di vino bianco secco  
poca farina  
prezzemolo  
sale e pepe  
8 stuzzicadenti

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tagliate quasi tutto il gambo dei carciofi, poi togliete le foglie esterne più dure quindi eliminate la punta con un taglio netto e la scorza dura dal fondo. Dividete ogni carciofo in otto spicchi che metterete via via in acqua acidulata con succo di limone. Allineate le fettine di carne sul tagliere e appiattitele leggermente con il batticarne. Cospargetele di sale e pepe e su ognuna appoggiate mezza fettina di bacon e due spicchi di carciofo. Chiudete ogni fettina a involtino con uno stuzzicadenti o con del filo bianco quindi infarinateli leggermente. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare gli involtini girandoli spesso in modo che si colorino uniformemente. Bagnateli con il vino e, quando è evaporato, sgocciolate i carciofi dall'acqua e uniteli agli involtini mescolando in modo che si insaporiscano nel fondo di cottura. Salate un poco solo i carciofi, spolverateli di prezzemolo tritato quindi unite qualche cucchiaio di brodo o di acqua calda, incoperchiate e lasciate cuocere una ventina di minuti fino a che i carciofi saranno teneri e abbastanza asciutti. Togliete il filo o lo stuzzicadenti dagli involtini prima di servire. Completare il pasto con un minestrone con riso, un contorno di patate, pane e frutta.

## Peperoni imbottiti

### Ingredienti per 6 persone: 12

peperoni grandi  
500 g di melanzane  
50 g di capperi  
100 g di olive nere di Gaeta  
10 g di acciughe salate  
1 spicchio d'aglio grattugiato  
1 spicchio d'aglio intero  
origano a piacere  
1 ciuffo di prezzemolo  
12 cucchiaini da tavola colmi  
di pangrattato ( dadini di pane raffermo da un cm)  
2 dl di olio  
2 pomodori a pezzetti  
1/2 padella di olio d'oliva  
pepe  
sale se occorre

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Ritagliate una calottina intorno al gambo dei peperoni, private questi ultimi dei semi, lavateli e asciugateli. Fateli friggere in padella a due o a tre per volta, in mezzo cm di olio e a fuoco forte, fino a farne bruciare la pelle. Spellateli e strofinateli delicatamente con un panno umido senza farli rompere, per nettarli di ogni traccia di bruciato. Ho constatato comunque che si può anche evitare questa spellatura preliminare e imbottire i peperoni a crudo prima di infornarli. In tal caso sarà necessario portare il tempo di cottura a circa un'ora. Sbucciate e tagliate le melanzane in piccoli cubi, friggetele in abbondante olio e sgocciolatele. Mettete in una padella 75 g di olio con uno spicchio d'aglio e fate soffriggere. Quando l'aglio sarà biondo, toglietelo e aggiungete il pangrattato che lascerete a sua volta rosolare. Mettete infine le olive snocciolate e divise a metà, i capperi ben lavati, i pomodori, l'origano, il prezzemolo, un po' d'aglio grattugiato e un po' di pepe. Fate cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e aggiungete in ultimo le acciughe a pezzetti, lavate e spinatate, e le melanzane, mescolando bene tutto. Assaggiate il composto e se occorresse sale, aggiungetene. Dividete in dodici parti il ripieno e imbottite i peperoni che per comodità potrete anche aprire e arrotolare intorno al ripieno; disponeteli poi con un solo strato in un ruoto unto, cospargeteli col resto dell'olio e metteteli in forno già caldo per mezz'ora o tre quarti d'ora a calore normale. Se li mangerete freddi e magari uno o due giorni dopo, saranno ancora più buoni. Variante: nell'imbottitura, invece del pangrattato, alle melanzane si possono unire dei dadini di pane raffermo spessi circa 1 cm, fritti in olio nella proporzione di due terzi di melanzane e un terzo di dadini di pane.

## Pollo al rosmarino

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo ruspante del peso di circa 1 Kg
- poca farina
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 tazza di brodo (anche di dado)
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- poco vino bianco
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Fiammeggiate il pollo e dividetelo in otto parti incidendolo alle giunture. Lavatelo sotto l'acqua corrente, asciugatelo e infarinatelo. Scaldate l'olio in un tegame, mettetevi il pollo e fatelo rosolare girandolo spesso. Mondate la cipolla e tritatela finissima insieme allo spicchio d'aglio e alle foglioline di un rametto di rosmarino. Quando il pollo avrà preso un bel colore uniforme, tiratelo su dal tegame e tenetelo in caldo. Versate nel tegame il trito e fatelo appassire a fuoco moderato. Quando la cipolla comincia a prendere colore, rimettete il pollo nel tegame, salate, pepate e fatelo insaporire per qualche minuto aggiungendo qualche cucchiaino di vino quando tende ad attaccarsi. Infine aggiungete il brodo, incoperchiate e proseguite la cottura per circa tre quarti d'ora. Servite ben caldo.

Completare il pasto con patate arrosto, carciofi alla romana, pane e frutta fresca.

## Pollo con i cantarelli

### Ingredienti per 4 persone:

1 piccolo pollo ruspante oppure la metà di uno grosso per circa 1 Kg di peso  
500 g di funghi cantarelli (o funghi Moneta)  
2 o 3 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di burro  
poca farina  
1/2 bicchiere di brodo (anche di dado)  
1 rametto di nepitella (erba aromatica che esalta molto bene il profumo dei funghi)  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Pulite i funghi tagliando l'estremità del gambo e passandoli con un pennello da cucina evitando, se possibile, di lavarli. Lasciate interi quelli piccoli e dividete in due o quattro gli altri. Fiammeggiate il pollo, togliete le eventuali pennette quindi dividetelo in otto parti cercando di inciderlo alle giunture senza spezzare le ossa. Lavatelo più volte sotto l'acqua corrente quindi scolatelo e asciugatelo con carta da cucina e passate ogni pezzo nella farina in modo che ve ne rimanga un velo leggero. Mettete l'olio e il burro in un tegame insieme agli spicchi d'aglio non spellati e, quando i grassi cominceranno a sfrigolare, unitevi i pezzi di pollo. Lasciateli rosolare lentamente e uniformemente girandoli spesso. Insaporite con sale e pepe e dopo i primi minuti, abbassate la fiamma in modo che il pollo, rosolando, arrivi quasi a cottura senza bruciarsi: occorrerà circa una mezz'ora. A questo punto togliete il pollo, mettetelo fra due piatti fondi e mantenetelo al caldo dentro il forno tiepido. Mettete nel tegame i funghi, salateli, pepateli e insaporiteli con qualche fogliolina di nepitella. Mescolate bene cercando di staccare il fondo di cottura quindi incoperchiate e fateli cuocere per circa un quarto d'ora aggiungendo poco brodo se tendessero ad asciugarsi troppo. Rimettere il pollo nel tegame e lasciate cuocere ancora un quarto d'ora circa. Scartate gli spicchi d'aglio prima di servire.

## **Pollo fritto all'americana (zia Irene)**

### **Ingredienti per 6 persone:**

**1 pollo ruspante del peso di circa 1,5 Kg già pulito**  
**farina**  
**paprika**  
**origano**  
**timo in polvere**  
**1 uovo**  
**poco latte**  
**succo di limone**  
**olio per friggere**  
**sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 30 minuti**

Fiammeggiate il pollo, togliete eventuali penne rimaste, spuntate le ali. Il Southern fried chicken che tutti noi abbiamo mangiato con gli occhi in tanti film americani è un pollo fritto in maniera particolare. Il pollo, tagliato in otto o dieci pezzi, viene passato nella farina insaporita con sale, pepe, paprika, origano e timo in polvere. Dopo una passata nell'uovo sbattuto con poco latte e succo di limone, i pezzi di pollo vengono ripassati nella farina aromatizzata e quindi lasciati asciugare per un'oretta. Infine vengono fritti in abbondante olio a 180° lasciandoli in padella almeno per un quarto d'ora in modo che possano cuocersi anche all'interno.



## Trippa alla fiorentina

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg di trippa di vitellone ricavata dal ruminale e dal reticolo (nell'acquisto preferite quella più scura: significa che non è stata trattata con sbiancanti ed è molto più buona)
- 300 g di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- prezzemolo
- 80 g di parmigiano grattugiato
- qualche cucchiaio di brodo
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 180 minuti

Acquistate la trippa senza farvela affettare dal macellaio, sciacquatela e mettetela a bollire in abbondante acqua salata in ebollizione insieme a una carota di affettata, una costola di sedano a pezzi, una cipolla e un mazzetto di prezzemolo. Fate riprendere l'ebollizione quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per circa un'ora e mezza (questa prelessatura può essere fatta anche con un giorno di anticipo). Lasciatela intiepidire e, nel frattempo, preparate un battuto con una cipolla, una carota, una costola di sedano, qualche fogliolina di rosmarino e uno spicchio d'aglio. Scaldate l'olio in un tegame a fondo pesante e, a fiamma media, fatevi appassire il trito preparato mescolandolo spesso (occorreranno una ventina di minuti). Affettate la trippa a striscioline e versatela nel tegame. Alzate la fiamma, unite sale e pepe e fatela rosolare nel soffritto mescolandola spesso e curando che si insaporisca bene perché da questo dipende la bontà del piatto. Dopo circa mezz'ora, quando la trippa comincerà ad attaccarsi, salate, pepate ed unite la passata di pomodoro. Incoperchiate e proseguite la cottura per almeno un'ora mescolando ogni tanto e aggiungendo qualche cucchiaio di brodo, se necessario. Togliete il coperchio negli ultimi minuti di cottura se il sugo non fosse sufficientemente ritirato. Versate la trippa nel piatto da portata e servitela caldissima, spolverata di parmigiano grattugiato. Questa è la versione più semplice della trippa alla fiorentina. La versione più autentica prevede di mescolare alla trippa un terzo del suo peso di zampa di vitella lessata. Questa aggiunta conferisce al sugo la caratteristica consistenza e collosità.

## Vitello tonnato

### Ingredienti per 10 persone:

- 1 Kg di polpa di vitello ricavata dalla noce e tagliata in forma regolare
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costola di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 3 gambi di prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1/2 limone non trattato qualche grano di pepe

### per la salsa:

- 250 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 2 tuorli d'uovo
- 250 g d'olio d'oliva di gusto molto delicato o d'arachide
- il succo di mezzo limone
- pasta d'acciughe
- pepe bianco

### per decorare:

- capperi
- cetriolini

### Tempo di preparazione: 45 minuti

### Tempo di cottura: 60 minuti

Praticate qualche foro nella carne con un coltellino appuntito e infilatevi i filetti d'acciuga quindi legatela con spago da cucina per tenerla in forma. Mondate e lavate cipolla, sedano e carota e affettateli. Mettete la carne in una casseruola a fondo pesante che la contenga di misura, unite le verdure affettate, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio spellato, la scorza (solo la parte gialla tagliata a spirale) e il succo del mezzo limone, i grani di pepe, il vino bianco e due bicchieri di acqua fredda (non unite sale). Incoperchiate e fate prendere l'ebollizione quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per un'ora. Tirate su la carne, slegatela e mettetela in un contenitore rettangolare (potete usarne uno di plastica da frigoriferi oppure uno stampo di plum cake), unitevi il liquido di cottura filtrato quindi coprite e lasciate raffreddare. Per il raffreddamento occorreranno alcune ore per cui potete cuocere la carne anche il giorno precedente conservandola in frigorifero immersa nel brodo. Sgocciate bene il tonno dall'olio di conservazione e passatelo dal mixer fino a ridurlo finissimo, mettetelo in una ciotola, unitevi circa 10 cm di pasta d'acciughe e diluite il tutto con qualche cucchiata di liquido di cottura della carne in modo da renderlo abbastanza morbido. Preparate la maionese con le uova, l'olio e il succo di limone e, una volta pronta, amalgamatela con il composto di tonno e insaporite con il pepe bianco. La salsa deve risultare abbastanza fluida: se necessario, aggiungetevi ancora un po' di brodo. Affettate la carne più sottilmente possibile e disponetela a strati in un piatto da portata profondo ricoprendo ogni strato con parte della salsa. Decorate la superficie con i capperi e con fettine di cetriolino disposti in maniera armoniosa quindi sigillate il piatto con la pellicola trasparente e conservatelo in frigorifero fino al momento di servirlo. La carne di vitello può essere sostituita, con buoni risultati, dalla fesa di tacchino e, volendo sveltire il lavoro, anziché fare la maionese se ne possono usare circa 300 g di quella industriale.

## Vitello tonnato raffinato

### Ingredienti per 6-8 persone:

800 g di girello di vitello da latte  
50 g di burro  
30 g d'olio extravergine d'oliva  
1/2 cipolla  
1 carota piccola  
1 costola di sedano  
rosmarino  
poco brodo  
sale

### per la salsa:

200 g di tonno sott'olio di buona qualità ben sgocciolato  
150 g di maionese  
30 g di buon aceto bianco  
1 grossa acciuga sotto sale  
pulita e diliscata  
10 capperi

### Tempo di preparazione: 45 minuti

### Tempo di cottura: 60 minuti

Scaldate il forno a 180°. Mondate e affettate la cipolla, la carota e il sedano. Scaldate l'olio e il burro in un tegame basso e, appena sfrigolano, unitevi le verdure preparate e un rametto di rosmarino. Mescolate e appena gli odori cominciano a soffriggere, unitevi la carne. Lasciatela rosolare a fiamma vivace per cinque o sei minuti girandola continuamente (nel fare questo fate attenzione a non bucarla) quindi salatela e mettetela nel forno già caldo lasciandola per poco meno di mezz'ora (all'interno la carne deve rimanere rosa. Durante questo tempo giratela una volta e unitevi qualche cucchiaio di brodo se vedete che attacca. Quando è pronta tiratela su dal tegame e, una volta fredda, mettetela in un contenitore e tenetela in frigo per un giorno. Durante questo tempo la carne, essendo cotta quasi al sangue, perderà molto liquido e per questo dovrebbe rimanere sollevata dal fondo del recipiente e asciugata spesso con carta da cucina. Al momento di preparare il piatto, usando un coltello ben affilato ripulite perfettamente la superficie della carne da pellicine e nervetti e affettatela con l'affettatrice, ricavando delle fettine sottilissime e quasi trasparenti. Disponetele in piatto da portata con al centro la salsa e rifinitelo con una piccola decorazione di insalata riccia o di radicchio. Per preparare la salsa mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullateli fino ad ottenere una crema molto liscia. Si tratta di una versione raffinata del classico vitello tonnato.

## SECONDI PIATTI: UOVA

## Uova con i pomodori

### Ingredienti per 2 persone:

500 g di pomodori San Marzano ben maturi  
4 uova  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Immergete i pomodori in acqua in ebollizione lasciandovi per mezzo minuto quindi passateli nell'acqua fredda e pelateli. Divideteli in due, privateli dei semi e spezzettateli. Scaldate l'olio in una padella a fuoco moderato, fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellato. Prima che gli spicchi d'aglio si scuriscano, toglieteli dalla padella e versatevi i pomodori e qualche foglia di basilico. Insaporiteli con sale e pepe e cuoceteli a fuoco vivace per una decina di minuti fino a che si saranno un po' asciugati senza tuttavia disfarsi. Rompete un uovo in un piattino e fatelo scivolare sui pomodori e fate così anche con le altre uova cercando di distribuirle nella padella in maniera regolare. Mettete un coperchio sulla padella e lasciate cuocere le uova per 3 o 4 minuti in modo che, pur essendo cotte, rimangano morbide. Spolverate le uova di sale e pepe appena macinato quindi fate scivolare il contenuto della padella in un piatto da portata rotondo e servite subito. Anziché le uova intere si possono aggiungere ai pomodori le uova sbattute mescolandole continuamente durante la cottura, come si fa con quelle strapazzate. Nella loro estrema semplicità possono essere un piatto squisito se si usano pomodori freschi e ben maturi rinunciando ai pelati in scatola.

Per completare il pasto: un'insalata di riso, pane e frutta.

## Uova in cocotte

### Ingredienti per 4 persone:

4 uova freschissime  
150 g di spinaci già lessati  
2 cucchiaini di crema di latte fresca  
una noce di burro  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Strizzate bene gli spinaci e tritateli fini con il coltello. Imburrate quattro piccole cocotte precedentemente scaldate con acqua bollente (sono piccoli recipienti di porcellana o terracotta simili agli stampini da soufflé) e distribuitevi gli spinaci tritati. Rompete un uovo dentro ogni cocotte, insaporiteli con sale e pepe e completate con la crema di latte. Disponete i piccoli recipienti in una teglia contenente acqua bollente che arrivi a due terzi di altezza. Appoggiate un coperchio sopra la teglia e mettete nel forno già caldo a 180°. Lasciate cuocere per una decina di minuti fino a quando l'albume si sarà leggermente solidificato. Toglietele dal forno e servitele subito con pane tostato (o con scones - vedi ricetta). Se avete il forno occupato da un'altra preparazione potete cuocere le uova sul fornello. Fermo restando il bagnomaria, sistemate le cocotte in un tegame ben chiuso e diminuite un po' il tempo di cottura.

## **SECONDI PIATTI: VERDURA**

## Carciofi alla romana

### Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi romani chiamati anche mamme o mammole
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 limone
- 2 spicchi d'aglio
- mentuccia
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Togliete ai carciofi le foglie esterne più dure e quasi tutto il gambo e spuntateli con un taglio netto. Con un coltellino ben affilato, tenuto un po' inclinato, tornite il fondo in modo da dargli una forma conica. Via via che sono pronti, strofinateli con un limone tagliato a metà in modo che non anneriscano. Allargate un poco le foglie e introducetevi qualche fettina d'aglio, qualche fogliolina di mentuccia, sale e pepe. Accomodate i carciofi e testa in giù, in una pirofila che li contenga a misura e versatevi un bicchiere d'acqua e l'olio. Insaporite ancora con sale e pepe, incoperchiate e fate prendere il bollore. Passate la pirofila nel forno già scaldato a 180° lasciandovela per circa un'ora fino a che i carciofi saranno teneri.



## Pomodori al gratin

### Ingredienti:

pomodori San Marzano maturi e ben sodi  
sale e pepe  
pangrattato  
aglio  
prezzemolo  
olio extravergine d'oliva

Tempo di preparazione: 60 + 10 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Dopo aver diviso in due per il lungo i pomodori San Marzano, maturi ma ben sodi, si svuotano dai semi, si salano e si lasciano riposare per un'oretta in modo che perdano un po' dell'acqua di vegetazione. Dopo di che si riempiono con pangrattato mescolato con sale, pepe e con un trito di aglio e prezzemolo. Dopo averli spruzzati d'olio, si mettono i pomodori nel forno caldo lasciandoveli per circa tre quarti d'ora fino a che si sarà formata una crosticina croccante.

## Scarola imbottita

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 cespi di scarola di media grandezza
- 100 g di olive nere del tipo dolce
- 30 g di capperi sotto sale sciacquati
- 30 g di pinoli
- 50 g di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio colmo di pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio di pangrattato fresco
- 8 filetti d'acciuga sott'olio
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- mezzo spicchi d'aglio
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ponete l'uvetta in una tazza di acqua tiepida e lasciatela rinvenire. Mondate le scarole lasciandole intere e scartando soltanto le foglie più esterne, lavatele bene sotto il getto dell'acqua poi intaccate il torsolo e dividetele in due parti, quindi scottatele in abbondante acqua salata in ebollizione per tre o quattro minuti. Tiratele su con la schiumarola, appoggiatele sul colapasta e lasciatele intiepidire. Riunite in una ciotola le olive snocciolate e spezzettate, l'uvetta sciacquata e asciugata, i pinoli, i capperi, il pecorino, i filetti d'acciuga a pezzetti, poco prezzemolo tritato e qualche goccia di succo d'aglio (lo si ottiene passando l'aglio dall'apposito utensile); insaporite con una macinata di pepe ma non salate (acciuغه e capperi sono già salati) quindi mescolate il tutto. Premendole delicatamente fra le mani, asciugate le scarole il più possibile poi, allargando un po' le foglie, farcite ogni mezza pianta con un po' del composto preparato. Ripiegate verso il centro i bordi delle scarole in modo da chiudere completamente la farcia e da formare come un grosso involtino. Ungete una pirofila con un cucchiaio d'olio e disponetevi in un solo strato le scarole, una vicino all'altra, cospargetele con il pangrattato, bagnatele con il resto dell'olio e mettetele nel forno precedentemente scaldato a 180°. Lasciatele cuocere per una mezz'ora fino a che il pangrattato non avrà formato una crosticina dorata. Una versione un po' alleggerita della scarola imbottita, piatto tipico della cucina napoletana. Completare il pasto con un piatto di pasta condito in modo semplice, insalata di cavolo, pane, frutta.

(E' bene utilizzare la scarola entro un paio di giorni dall'acquisto perché i margini delle foglie tendono ad annerire).

## Soufflé di cavolfiore

### Ingredienti per 4 persone:

1 cavolfiore del peso di circa 1 Kg  
50 g di burro  
40 g di farina  
400 g di latte  
50 g di parmigiano grattugiato  
3 uova  
1 cucchiaio di pangrattato  
noce moscata  
sale e pepe  
qualche goccia di limone

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Dividete il cavolfiore in cimette scartando le foglie e il torsolo, lavatele sotto l'acqua corrente e lessatele in abbondante acqua salata per circa un quarto d'ora. Scolatele e passatele al passaverdura con disco medio o frullatele con il robot. Mettete la purea in una padella antiaderente e, senza aggiungere alcun condimento, fatela asciugare per qualche minuto mescolando continuamente. Fate sciogliere 40 g di burro in una piccola casseruola a fondo pesante, aggiungetevi la farina, mescolate e lasciate rosolare il composto per pochi secondi fino a quando diventa schiumoso. Aggiungete il latte e mescolate continuamente fino all'ebollizione. Insaporite con sale e pepe e proseguite la cottura, a fiamma moderata, per cinque o sei minuti mescolando di tanto in tanto. In una ciotola mescolate il cavolfiore con la besciamella, unitevi il parmigiano grattugiato, una grattatina di noce moscata e, se serve, un po' di sale. Separate le chiare dai tuorli e aggiungete questi ultimi al composto di cavolfiore mescolando con cura. Battete le chiare a neve finissima (un pizzichino di sale o qualche goccia di limone favoriscono la montatura) e amalgamatele delicatamente al resto con un movimento dall'alto in basso e viceversa. Imburrate uno stampo da soufflé, rivestitelo con il pangrattato e versatevi il composto preparato. Paregiate la superficie e mettete lo stampo nel forno precedentemente scaldato a 180°. Cuocete il soufflé per circa tre quarti d'ora e servitelo appena tolto dal forno.

## Teglia di verdure

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di patate a pasta gialla  
500 g di pomodori ben maturi  
2 peperoni gialli dolci e carnosì  
2 melanzane di tipo allungato  
100 g di pecorino grattugiato  
3 cucchiaini di pangrattato  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Lavate i peperoni, divideteli in due nel senso della lunghezza quindi privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti bianchi interni e tagliateli a listarelle. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fettine dello spessore di un paio di mm. Lavate e affettate sottilmente anche i pomodori e le melanzane. Mescolate il pangrattato con una cucchiainata di pecorino grattugiato. Ungete leggermente una pirofila di media grandezza e rivestitene il fondo con delle fette di pomodoro, copritele con la metà delle patate e accomodate sopra a queste prima la metà delle melanzane e dopo la metà dei peperoni. Proseguite con i pomodori e con tutte le altre verdure disposte nello stesso ordine, distribuendovi ogni tanto delle foglie di basilico spezzetate e coprendo il tutto con fettine di pomodoro. Ogni strato deve essere insaporito con sale e pepe e spolverato con poco pecorino grattugiato. Terminate le verdure, sgocciolate sopra la teglia tutto l'olio e spolverate con il pangrattato al formaggio. Mettete la teglia nel forno precedentemente scaldato a 200° e lasciate cuocere per circa un'ora fino a che le verdure saranno tenere e si sarà formata una crosticina dorata. Servite la preparazione tiepida o fredda.

Per una cena estiva da preparare in anticipo, far precedere da un'insalata di riso o di pasta e completare il pasto con una macedonia o un gelato di frutta.

## Terrina vegetariana

### Ingredienti per 8 persone:

- 1 mazzo di cipollotti o
- 2 cipolle bianche di media grandezza
- 1 grosso peperone giallo sodo e carnoso
- 1 peperone verde
- 2 o 3 piccole melanzane del tipo allungato del peso complessivo di circa 400 g
- 300 g di pomodori a ciliegina
- 300 g di zucchine molto piccole e fresche
- 6 uova
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- 2 spicchi d'aglio
- basilico
- timo
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 + 45 minuti

Pelate le cipolle e affettatele finemente. Lavate tutte le altre verdure. Dividete in due i peperoni, scartate i semi e i filamenti bianchi interni e tagliateli a quadretti. Dividete i pomodorini in quattro spicchi e scartate i semi. Tagliate le melanzane a cubetti di circa 1 centimetro. Spuntate le zucchine, dividetele in due nel senso della lunghezza e tagliatele a fettine di circa 1/2 centimetro. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e fatevi saltare i peperoni per circa 5 minuti girandoli spesso. Unitevi le cipolle e lasciate cuocere altri cinque minuti sempre mescolando. Aggiungete infine le zucchine, le melanzane, i pomodori e insaporite con sale e pepe e con un pizzicone di timo. Mescolate, inoperchiate e proseguite la cottura, a fuoco moderato, per poco meno di mezz'ora fino a che le verdure saranno cotte ma ancora consistenti e la preparazione quasi asciutta. Rompete le uova in una ciotola, aggiungetevi sale e pepe e sbattete insieme al parmigiano grattugiato. Imburrate uno stampo da plum cake. Togliete dal fuoco la padella e versate le uova sbattute sulle verdure caldissime mescolandole subito. Unitevi anche gli spicchi d'aglio passati allo schiaccia aglio e una manciata di foglie di basilico spezzettate. Mescolate ancora, versate il composto nello stampo preparato e copritelo con un foglio di alluminio nel quale praticherete alcuni piccoli buchi per far uscire il vapore. Mettete lo stampo nel forno già scaldato a 180° e fate cuocere per tre quarti d'ora. Lasciate raffreddare la terrina prima di sformarla. Servitela come antipasto dopo averla tagliata a fette spesse che disporrete, leggermente accavallate, sul piatto da portata guarnito da spicchi di pomodoro e da foglioline di insalata.

## Torta ai peperoni

### Ingredienti per 8 persone:

#### per la pasta:

300 g di farina  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale

#### per il ripieno:

4 peperoni gialli  
1 cipolla  
200 g di ricotta di pecora  
2 uova  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
basilico  
sale e pepe

### Tempo di preparazione: 60 minuti

### Tempo di cottura: 60 minuti

Lavate i peperoni, divideteli in due, privateli del gambo, dei semi e dei filamenti bianchi interno e tagliateli a striscioline. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi appassire la cipolla affettata sottilmente. Quando comincia a prendere colore, unitevi i peperoni, insaporite con sale e pepe e lasciateli cuocere a fuoco dolce e a recipiente coperto per una ventina di minuti. Controllate spesso la cottura: i peperoni dovrebbero cuocere con la sola acqua di vegetazione, senza aggiunta di liquido ma, se tendessero ad attaccare, potete aggiungere un cucchiaino d'acqua. Quando sono cotti e ben asciutti, spegnete la fiamma e mentre si intiepidiscono, preparate la pasta. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e versatevi l'olio, un pizzico di sale e un bicchiere scarso di acqua tiepida. Cominciate ad amalgamare gli ingredienti con una forchetta e poi lavorate la pasta con le mani fino ad averla liscia ed elastica ma abbastanza morbida. Raccoglietela a palla, copritela con un canovaccio piegato in quattro e preparate il ripieno. Sbattete le uova in una ciotola, unitevi la ricotta, il parmigiano grattugiato, sale e pepe e amalgamate bene; aggiungete tutto il contenuto della padella e completate con cinque o sei foglie di basilico spezzettate. Dividete la pasta in due parti di cui uno poco più grande dell'altro e, con il mattarello, stendete il pezzo più grande in una sfoglia sottile. Ungete leggermente una tortiera da crostate (del diametro di 28 cm) e foderatela con la sfoglia preparata. Versatevi il composto di peperoni, pareggiatelo quindi stendete anche il secondo pezzo di pasta e appoggiatelo sul ripieno. Con un coltellino ritagliate la pasta in eccesso e pizzicatela tutto intorno per unire i due dischi. Con un pennello ungete leggermente la superficie della torta, bucatela in più punti con i denti di una forchetta e mettetela nel forno già scaldato a 200° lasciandola cuocere per circa tre quarti d'ora. Servitela tiepida o fredda. Questa torta si può usare come primo piatto a cui far seguire una portata di carne con verdura oppure come piatto unico mangiandone due porzioni.

## Torta di carciofi

### Ingredienti per 8 persone:

#### per la pasta:

300 g di farina  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale

#### per il ripieno:

8 carciofi di media grandezza  
200 g di ricotta di pecora  
1 uovo  
2 cucchiaini di pecorino o parmigiano grattugiato  
il succo di un limone  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
maggiorana  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tagliate tutto il gambo dei carciofi, scartate le foglie esterne più dure, spuntateli e divideteli a metà. Togliete il fieno interno e affettateli finemente nel senso della lunghezza lasciandoli cadere in acqua acidulata con il succo di limone. Togliete la scorza esterna dei gambi e tagliateli a rondelline sottili. Quando sono tutti pronti, tirateli su dall'acqua e metteteli in un tegame. Unitevi 2 cucchiaini d'acqua, l'olio, un po' di prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio a pezzettini, sale e pepe e un pizzico di maggiorana. Incoperchiate, fate alzare il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere fino a che i carciofi saranno teneri e asciutti. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e versatevi l'olio, un pizzico di sale e un bicchiere scarso di acqua tiepida. Cominciate ad amalgamare gli ingredienti con una forchetta e poi lavorate la pasta con le mani fino ad averla liscia ed elastica ma abbastanza morbida. Raccoglietela a palla, copritela con un canovaccio piegato in quattro e intanto preparate il ripieno. Mettete la ricotta in una ciotola, lavoratela un poco per ammorbidirla quindi unitevi l'uovo intero, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Amalgamate il tutto e infine aggiungete i carciofi mescolando bene. Dividete la pasta in due parti di cui uno poco più grande dell'altro e, con il mattarello, stendete il pezzo più grande in una sfoglia sottile. Ungete leggermente una tortiera da crostate (del diametro di 28 cm) e foderatela con la sfoglia preparata. Versatevi il composto di carciofi, pareggiatelo quindi stendete anche il secondo pezzo di pasta e appoggiatelo sul ripieno. Con un coltellino ritagliate la pasta in eccesso e pizzicatela tutto intorno per unire i due dischi. Con un pennello ungete leggermente la superficie della torta, bucatela in più punti con uno stuzzicadenti e mettetela nel forno già scaldato a 200° lasciandola cuocere per circa tre quarti d'ora. Servitela tiepida o fredda. Completare il pasto facendo precedere un piatto di pasta o riso e finendo con frutta fresca; può anche essere considerato un primo sostanzioso.

## CONTORNI



## Anello di carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi di grandezza media (aumentare o diminuire il numero secondo la loro dimensione)  
30 g di burro più un poco per lo stampo  
30 g di farina  
300 g di latte  
2 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato  
2 uova  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di pangrattato  
il succo di un limone  
poco prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tagliate quasi tutto il gambo dei carciofi, scartate le foglie esterne più dure quindi con un taglio netto eliminate le punte e la scorza dei gambi. Divideteli a metà e, con la punta di un coltellino, togliete il fieno interno quindi tagliateli a spicchi sottili lasciandoli cadere in acqua acidulata con succo di limone. Metteteli in un tegame e unitevi poco sale e pepe, poco prezzemolo tritato, l'olio e due o tre cucchiaini d'acqua. Incoperchiate e lasciate cuocere fino a che i carciofi saranno tenerissimi ed asciutti. Preparate la besciamella. Fate sciogliere il burro in una piccola casseruola, unitevi la farina setacciata, mescolate e, dopo un minuto, quando il composto comincia a schiumare, unitevi il latte caldo mescolando continuamente. Salate e fate cuocere la besciamella, a fuoco moderato, per sette o otto minuti mescolando ogni tanto. Lasciatela raffreddare e quando anche i carciofi si saranno raffreddati, tritateli grossolanamente e uniteli alla besciamella. Aggiungete le uova intere e il parmigiano e regolate il sale dopo aver assaggiato. Imburrate uno stampo rotondo con il buco centrale (del diametro di 20 cm con pareti alte e lisce) e rivestitelo con il pangrattato senza trascurare la parte centrale. Versatevi il composto di carciofi, pareggiatelo, spolverate la superficie con un velo di pangrattato e distribuitevi qualche fiocchetto di burro. Cuocete, a bagnomaria, nel forno già scaldato a 180° per un'ora abbondante facendo attenzione che l'acqua sobbolla appena (se fosse necessario, aggiungete poca acqua fredda nel bagnomaria). A cottura ultimata (lo stuzzicadenti infilato dentro al composto dovrà uscire pulito e quasi asciutto), togliete lo stampo dal forno e aspettate una decina di minuti prima di sformarlo in un piatto da portata rotondo. Sistematevi tutto intorno la fricassea d'agnello e servite subito.

## Cavolfiore all'acciuga

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 cavolfiore del peso di circa 1 Kg
- pasta d'acciughe
- il succo di un limone
- mezzo bicchiere d'aceto
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mondate il cavolfiore scartando il torsolo e le foglie esterne dure (non buttate quelle piccole e tenere che sono buonissime) quindi mettetelo per una mezz'ora a bagno in acqua acidulata con aceto. Questo serve per far uscire eventuali piccoli parassiti e per far depositare le tracce di terra. Sciacquatelo, incidete a croce la parte inferiore del torsolo e tuffatelo con la testa in su in una casseruola con acqua salata in ebollizione che lo copra a metà. Lasciatelo cuocere per circa un quarto d'ora quindi tiratelo su con una mestola forata e appoggiatelo sul piatto da portata. Mentre il cavolfiore cuoce, scaldate l'olio in un padellino e, tenendo la fiamma al minimo, fatevi sciogliere circa 10 cm di pasta d'acciughe (di più o di meno secondo i gusti). Diluitela con il succo di limone e versate subito la salsetta ottenuta sul cavolfiore ancora caldo. Completate con una macinata di pepe e servite. Un pezzo di pane secco messo nell'acqua di cottura elimina, almeno in parte, l'odore sgradevole che il cavolfiore emette durante la cottura.

Completare il pasto con un piatto di carne o pesce.

## Crauti di cavolo cappuccio

### Ingredienti:

1 cavolo cappuccio  
pancetta  
olio  
sale e pepe  
1 bicchiere di aceto

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

I crauti da servire con i wusterl o con la carne di maiale possono essere preparati con il cavolo fresco invece che con i Sauer Kraut in salamoia. Si unisce il cavolo cappuccio tagliato a striscioline a un soffritto di cipolla, pancetta e olio. A fuoco vivo e mescolando continuamente si fa insaporire per qualche minuto dopo aver aggiunto sale e pepe. Si bagna con un bicchiere di aceto e si lascia cuocere per una mezz'ora con il coperchio.

## Fagioli alla toscana

### Ingredienti:

fagioli cannellini secchi  
salvia  
aglio  
olio d'oliva  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 120 + 5 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

In Toscana, dove questo legume è particolarmente apprezzato, la cottura dei fagioli è un vero rito. I fagioli, ovviamente "cannellini", dopo l'ammollo vengono messi in una pentola di coccio con aglio, salvia e sale. Coperti d'acqua vengono portati ad ebollizione su fuoco debolissimo che deve restare tale per tutta la durata della cottura (i fagioli non devono quasi muoversi). Via via che l'acqua evapora ne viene aggiunta un po', sempre bollente, in modo che i fagioli ne siano sempre coperti a filo e non di più. Condimento di elezione: olio d'oliva buono e pepe.

## **Insalata di cipollotti**

### **Ingredienti:**

**cipollotti  
acciughe  
olio e aceto  
sale e pepe**

### **Tempo di preparazione: 60 + 10 minuti**

Prima di usarli si affettano a rotelline sottili, si separano gli anelli e si mettono a bagno per un'oretta nell'acqua fresca cambiandola più volte. In questo modo diventano dolcissimi e perfettamente digeribili. Ottimi mescolati a filetti di acciughe e conditi con olio, aceto, sale e pepe.

**SALSE**

## Salsa di mandarino

### Ingredienti:

- 4 tuorli d'uovo
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino da caffè di fecola o maizena
- la scorza grattugiata di un mandarino
- 400 g di succo di mandarino filtrato

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero, la fecola o maizena e con la scorza grattugiata di un mandarino. Quando il composto diventa gonfio e biancastri, diluirlo con il succo di mandarino filtrato. Far addensare la crema a fuoco dolcissimo mescolandola continuamente, facendo attenzione che non alzi il bollore o, meglio ancora, farla addensare a bagnomaria. Per accompagnare il soufflé alla vaniglia, la panna cotta o il gelato di crema.

## Salsa di mela

### Ingredienti:

2 o 3 mele di gusto asprigno  
la scorza di mezzo limone  
sale  
zucchero  
uno spicchio di cannella

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

La salsa di mela è ottima per l'arrosto di maiale, oca e per le carni grasse in genere. La versione più semplice si prepara facendo cuocere due o tre mele di gusto un po' asprigno con pochissima acqua e la scorza di mezzo limone. Le mele devono essere prima sbucciate e private del torsolo e, quando sono cotte, si frullano e si insaporiscono con sale, pochissimo zucchero e un pizzico di cannella.



CONSERVE

## Cognà di nonno Federico

### Ingredienti:

2 l di mosto  
1/2 Kg di pere martine  
1/2 Kg di mele cotogne  
1 manciata di gherigli di noce  
200 g di nocciole

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: qualche ora

Sfruttando l'alto contenuto zuccherino del mosto, in Piemonte si fa una squisita marmellata senza zucchero aggiunto. Occorre far bollire il mosto per qualche ora fino a che si riduce a circa due terzi del peso iniziale. A questo punto si aggiungono le pere e le mele sbucciate e tagliate a fettine e si prosegue l'ebollizione per un altro paio d'ore. Poco prima della fine della cottura si aggiungono al composto i gherigli di noce e le nocciole tritati grossolanamente. Ancora un bollore prima di versare la marmellata, ancora calda, nei vasetti di vetro a chiusura ermetica. Una volta raffreddata la cognà diventa quasi solida, quasi come la cotognata.

## Marmellata di arance e limoni

### Ingredienti:

1 Kg di arance  
2 limoni  
800 g di zucchero  
un pizzico di vaniglia

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 + 20 minuti

Scegliere arance e limoni possibilmente non trattati chimicamente. Lasciate la frutta a bagno in acqua lavandola e spazzolandola accuratamente. Tagliare quindi ciascun frutto in quattro parti, eliminando tutti i semi e riducendo poi polpa e scorza in pezzi più minuti. Volendo si può anche passare i pezzi al mixer. Depositare la frutta così sminuzzata o frullata in una pentola insieme a due bicchieri d'acqua. Ricordarsi di pesare prima il recipiente: questa operazione risulterà utile al momento di calcolare l'esatto peso della composta dopo la prima fase di cottura. Far cuocere a fuoco lentissimo per 40 minuti circa dall'inizio della bollitura. Il liquido dovrà evaporare quasi completamente. Finita questa prima fase di cottura pesare il contenuto e aggiungere lo zucchero per ogni chilogrammo di composta. Far cuocere di nuovo per una ventina di minuti (calcolando sempre dal momento di inizio della bollitura) avendo cura di non far attaccare la marmellata sul fondo. Per essere sicuri della giusta consistenza raggiunta si faccia la così detta prova cucchiaino ovvero si stenda una cucchiainata di marmellata su un piatto che dovrà essere passato per qualche minuto in freezer. Se si forma una sottile pellicola significa che la marmellata è pronta. Ma esiste un metodo più preciso per i meno esperti. Chi non ha molta pratica con le marmellate può ricorrere all'aiuto del termometro per zuccheri (il caramellometro). La marmellata può considerarsi pronta quando raggiunge i 105°. Solo alla fine aggiungere un pizzico di vaniglia; lasciar quindi raffreddare qualche istante. Preparare intanto i vasi che andranno prima riscaldati in forno. Riempirli fin quasi all'orlo (lo spazio rimasto dal bordo del vaso non dovrà superare il mezzo centimetro) e chiuderli ermeticamente. la sterilizzazione sarà automatica.

## DESSERT

## Al cioccolato

### Ingredienti:

250 g di cioccolato fondente  
150 g di zucchero  
150 g di burro  
150 g di farina  
100 g di noci sgusciate  
3 uova  
1 cucchiaino da tè di essenza liquida di vaniglia o 1 bustina di vaniglina

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Spezzettare il cioccolato dentro una casseruolina, farlo fondere a bagnomaria insieme al burro e lasciarlo intiepidire. Rompere le uova in una ciotola e sbatterle per un po' fino a che diventano schiumose. Unire lo zucchero e la vaniglia e sbattere ancora per qualche minuto prima di aggiungere anche il composto di cioccolato ormai freddo, le noci spezzettate e la farina setacciata. Mescolare con cura fino ad avere un composto liscio e ben amalgamato quindi versarlo in una teglia rettangolare (circa 18 x 25 cm) ben imburata. Pareggiate la superficie e mettere la teglia nel forno già scaldato a 180° lasciando cuocere per circa tre quarti d'ora, controllando di tanto in tanto, per evitare che alla fine l'impasto risulti troppo secco. Questo è il segreto della buona riuscita dei brownies. lasciar raffreddare quindi tagliare la pasta a quadretti di circa 5 cm di lato. Ottima merenda accompagnata da un bicchiere di latte freddo.

## Budino al cioccolato

### Ingredienti per 6 persone:

- 80 g di cioccolato fondente
- 70 g di burro
- 70 g di zucchero
- 50 g di farina
- 3/4 l di latte intero
- 1 baccello di vaniglia

### per decorare:

- 1 tazza di panna montata
- 12 lingue di gatto
  - o piccole cialde
- 6 ciliegine candite
- 6 coppette di vetro

### Tempo di preparazione: 40 minuti

### Tempo di cottura: pochi minuti

Portate ad ebollizione il latte con il baccello di vaniglia. A fuoco moderato fate sciogliere il burro in una casseruola a fondo pesante quindi unitevi lo zucchero, mescolate e aggiungete anche la farina setacciata. Mescolate ancora e, appena la farina si è amalgamata, togliete la casseruola dal fuoco, versatevi il cioccolato tagliuzzato e una piccola parte del latte, sempre continuando a mescolare. Rimettete la casseruola sulla fiamma al minimo e unite al composto tutto il latte versandone poco alla volta. Senza mai smettere di mescolare portate la crema a ebollizione e proseguite la cottura per due o tre minuti. Togliete il baccello di vaniglia, distribuite il composto in 6 coppette di vetro e, una volta che si sarà raffreddato, coprite ognuna con pellicola trasparente e mettetele in frigorifero per qualche ora (anche tutta la notte). Poco prima di servire disponete al centro di ogni coppetta una ciliegina, circondatela con dei ciuffetti di panna montata e infilatevi due biscottini.

## Budino morbido al cioccolato

### Ingredienti per 6 persone:

un tocchetto da 100 g di cioccolato fondente  
1 litro di latte  
4-5 cucchiaini di zucchero  
80 g di farina  
scorza di limone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Appoggiate il tocchetto di cioccolato sul tagliere e tagliuzzatelo con un coltello pesante. Setacciate la farina in una piccola casseruola a fondo pesante, aggiungetevi lo zucchero e, sempre mescolando con la frusta, diluite con il latte freddo. Aggiungetevi il cioccolato e la scorza di limone (solo la parte gialla) e mettete la casseruola sul fuoco. Tenendo la fiamma al minimo, continuate a mescolare fino a che la crema comincia ad addensare e ad alzare il bollore. Lasciate bollire per un paio di minuti, sempre mescolando quindi scartate la scorza di limone, versate la crema in una salsiera e servitela, fredda, con il panettone.

## Castagnole di carnevale

### Ingredienti per 6 persone:

300 g di farina più un poca per la spianatoia  
50 g di zucchero  
2 uova  
70 g di burro  
1 bicchierino di rhum  
un pizzico di sale  
1 cucchiaino da tè di  
lievito in polvere  
zucchero a velo  
olio di arachide per friggere

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Setacciate la farina con il lievito in una larga ciotola. Fate la fontana e mettetevi le uova intere, il burro fuso, il rhum, lo zucchero e il sale. Sbattete gli ingredienti con la forchetta e, quando l'impasto comincerà ad amalgamarsi, trasferitelo sulla spianatoia infarinata e lavoratelo con le mani fino ad averlo ben liscio e omogeneo. La pasta dovrà risultare consistente ma abbastanza morbida. Staccatene un pezzo e, rotolandolo sulla spianatoia con le mani, formate un cordoncino di circa un centimetro di diametro e tagliatelo a pezzetti regolari. Date a ogni pezzetto la forma di una pallina grande come una castagna e, quando le avrete tutte pronte, mettete sul fuoco la padella dei fritti e riempitela a metà di olio. Fatelo scaldare ma non al punto del fumo (se usate la friggitrice regolatela a 160°) e friggetevi le castagnole poche per volta. Non è necessario girarle, basta muovere la padella in senso circolare e si gireranno da sole. Appena saranno diventate di un bel colore d'oro, tiratele su e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Quando si saranno intiepidite, spolverate le castagnole di zucchero a velo e accomodatele su un piatto da portata rivestito di carta di pizzo.



## Crostata di limone

### Ingredienti per 12 persone:

#### per la pasta:

- 250 g di farina
- 125 g di burro più un poco per la tortiera
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 1 limone non trattato

#### per il ripieno:

- 2 limoni molto succosi non trattati
- 100 g di burro
- 100 g di zucchero
- 3 uova
- 200 g di fragoline di bosco o di lamponi

### Tempo di preparazione: 30 minuti

### Tempo di cottura: 30 minuti

Preparate per prima cosa la pasta. Lavate il limone e grattugiatene la scorza (solo la parte gialla) dentro una terrina. Unitevi il burro morbido a pezzetti e lo zucchero e lavorate con un cucchiaino di legno per una decina di minuti fino a che il composto diventa liscio e ben montato. Aggiungete l'uovo intero, mescolate quindi unite anche la farina setacciata e continuate a lavorare la pasta, rapidamente e con la punta delle dita fino a che diventa liscia e omogenea. Raccoglietela a palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fatela riposare per un paio d'ore (o anche tutta la notte) nella parte meno fredda del frigo. Preparate la crema al limone. Lavate i limoni, asciugateli e grattugiate finemente solo la parte gialla della scorza lasciandola cadere in una piccola ciotola quindi spremeteli (anche quello usato per la pasta) e versate 200 g di succo nella ciotola con la scorza. Mettete il burro in una casseruola a fondo pesante e immergete quest'ultima in un'altra casseruola poco più grande piena a tre quarti di acqua mantenuta caldissima ma non in ebollizione. Quando il burro sarà fuso, aggiungete lo zucchero quindi, senza smettere di mescolare, aggiungete anche le uova sbattute a parte e il succo di limone con la scorza. Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando continuamente fino a che la crema al limone si sarà ispessita quindi filtratela e lasciatela raffreddare, dopo averla sigillata con pellicola trasparente. Imburrate una tortiera da crostate del diametro di 26 cm quindi stendete la pasta dello spessore di circa mezzo cm e rivestite la tortiera tagliando via l'eccedenza tutto intorno. Bucherellate il fondo con i denti di una forchetta quindi foderate la pasta con carta da forno, riempitela di ceci o fagioli secchi e mettetela nel forno già scaldato a 180° lasciandola cuocere per circa 10 minuti. Trascorso questo tempo togliete la carta con tutti i legumi e rimettete la crostata nel forno per un altro quarto d'ora quindi toglitela e lasciatela raffreddare. Riempitela con la crema di limone e tenetela in frigorifero per circa un'ora. Al momento di servirla decorate la superficie della crema con le fragoline o i lamponi disposti in maniera armoniosa.

## Gelato di crema con salsa al cioccolato

### Ingredienti per 4 persone:

600 g di gelato di crema  
100 g di cioccolato fondente da copertura (vanno bene anche gli avanzi dell'uovo di Pasqua)  
100 g di latte  
2 cucchiaini di rhum da servire insieme: qualche biscottino tipo lingue di gatto o sfogliatine

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Mettete il cioccolato su un tagliere e spezzettatelo con un grosso coltello. Mettetelo in una casseruolina e unitevi il latte e ponete la casseruolina dentro una casseruola più grande piena a tre quarti di acqua bollente. Trasferite le sue casseruole sulla fiamma tenuta al minimo e, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, fate sciogliere completamente il cioccolato che amalgamandosi il latte, si trasformerà in una salsa densa ma fluida. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di latte. Fuori dal fuoco completare la salsa con il rhum, versatela in un bricchetto e portatela in tavola insieme al gelato distribuito in ciotoline individuali. Ogni commensale la verserà calda sul proprio gelato. Preparandola con un po' di anticipo è consigliabile lasciare la salsa dentro al bagnomaria, caldo ma con la fiamma spenta, mescolandola ogni tanto.

## Granita di caffè

### Ingredienti per 4 persone:

80 g di zucchero  
1/4 l di acqua  
2 tazze da tè di caffè ristretto  
panna montata

Tempo di preparazione: 10 + 180 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mettere in una casseruolina lo zucchero con l'acqua e portare a ebollizione mescolando finché lo zucchero si sarà sciolto. Preparare il caffè ristretto con la macchina espresso o con la moka (nel secondo caso, perché il caffè venga ristretto, basta diminuire la quantità d'acqua) e aggiungerlo allo sciroppo di zucchero. Lasciar raffreddare quindi versare il composto in una vaschetta d'alluminio e passarlo nel freezer per due o tre ore mescolandolo spesso durante il congelamento, in modo da rompere i cristalli di ghiaccio e ottenere una massa soffice. Servire la granita in coppette di vetro sormontata da ciuffi di panna montata.

## Panna cotta con salsa di fragole

### Ingredienti per 4 persone:

250 g di crema di latte fresca  
250 g di latte intero fresco  
80 g di zucchero a velo vanigliato  
10 g di colla di pesce

### per la salsa:

200 g di fragole ben mature  
40 g di zucchero  
qualche ciliegina candita verde o  
qualche fogliolina di menta per guarnire

### Tempo di preparazione: 30 minuti

### Tempo di cottura: 10 minuti + qualche ora in frigorifero

Mettete i fogli di colla di pesce in una ciotolina di acqua fredda per farli ammorbidire. Mettete la crema di latte in una casseruolina insieme allo zucchero a velo e fatela scaldare, senza farla bollire, mescolando per far sciogliere lo zucchero. Contemporaneamente scaldate anche il latte e fatevi sciogliere la colla di pesce scolata dall'acqua e strizzata. Riunite il contenuto delle due casseruole, mescolate con cura e distribuitelo in quattro stampini di crème caramel (vanno bene anche quelli in foglio di alluminio, usa e getta). Mettete gli stampini in frigorifero e lasciateveli per almeno 3 o 4 ore o anche fino al giorno dopo. Al momento di servire il dessert, lavate rapidamente le fragole sotto l'acqua corrente, privatele del picciolo e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina per asciugarle. Mettetele nel bicchiere del mixer insieme allo zucchero e frullatele fino ad ottenere una salsina liscia e fluida. Distribuite la salsa fra quattro piattini da dessert e sformatevi sopra la panna cotta. Decorate con qualche fogliolina di menta o con spicchietti di ciliegine candite di colore verde. Per sformare facilmente la panna cotta tuffate per un attimo gli stampini in acqua bollente quindi asciugateli rapidamente e capovolgeteli.

## Schiacciata con l'uva

### Ingredienti:

- 1 Kg di uva di vigna di una varietà dolce, nera, con gli acini piccoli
- 500 g di pasta da pane
- 2 o 3 cucchiai d'olio d'oliva
- 1 rametto di rosmarino
- 2 o 3 cucchiai di zucchero

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Nella campagna toscana, durante il periodo dell'uva, si fa ancora questo dolce rustico che pare risalga a più di 25 secoli fa, al tempo degli Etruschi. Lavate l'uva, asciugatela e separatela dal raspo. Per la pasta fate soffriggere, a fuoco dolcissimo, l'olio con il rosmarino e, dopo che si sarà raffreddato, eliminate il rosmarino e lavoratelo con la pasta da pane. Quando l'olio è stato ben assorbito dividete la pasta in due parti uguali, stendetela ad uno spessore di un cm e adagiate il primo pezzo in una teglia unta d'olio. Ricoprite fittamente di chicchi d'uva, quindi con l'altro pezzo di pasta, ricoprite la schiacciata pizzicando tutto intorno per sigillare le due parti. Dopo aver bucherellato la superficie, mettete sopra ancora chicchi d'uva e spolverate con lo zucchero (gli Etruschi usavano il miele sciolto). Fate cuocere per circa 40 minuti nel forno a 180° (o, meglio ancora, nel forno a legna) e lasciate raffreddare prima di mangiarla.

## Semifreddo di caffè

### Ingredienti per 4-5 persone:

- 3 uova intere
- 70 g di zucchero
- 400 g di panna montata
- 10 biscotti savoiardi
- 2 tazze da tè circa di caffè ristretto

### Tempo di preparazione: 30 + 120 minuti

Rompere le uova separando gli albumi dai tuorli. Porre questi ultimi in una ciotola e lavorarli con la frusta elettrica insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto biancastro e spumoso. Sbattere gli albumi a neve fermissima e amalgamarli delicatamente al composto di uova e zucchero con un movimento circolare dall'alto in basso. Mescolarvi allo stesso modo anche la panna montata e, per ultimo, incorporare 3 o 4 cucchiaini di caffè freddo. Inzuppare leggermente i savoiardi nel caffè rimasto e disporli sul fondo di una coppa larga, versarvi la crema al caffè distribuendola bene e sigillarla con la pellicola trasparente. Tenere il dolce nel freezer per almeno un paio d'ore prima di servirlo.

## Sorbetto d'uva

### Ingredienti:

500 g di uva moscato (ben lavata e sgranata)

2 bicchierini di grappa

2 cucchiaini di zucchero

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 8 + 1 + 1 ore

Si fanno macerare l'uva, la grappa e lo zucchero per almeno otto ore. Trascorso questo tempo si passa tutto al setaccio, si mette il succo ottenuto nella sorbettiera e si lascia mantecare. Prima di servirlo si lascia rassodare per un'oretta nel freezer.

## Soufflé al cioccolato

### Ingredienti:

100 g di cioccolato fondente  
250 g di latte  
80 g di zucchero  
30 g di farina  
3 tuorli  
4 chiare  
1 bustina di vaniglia  
poco burro e zucchero a velo per lo stampo

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Sciogliere su fuoco dolce il cioccolato con 1/2 bicchiere di latte; togliere dal fuoco e aggiungere lentamente altri due bicchieri di latte bollente, unire lo zucchero e la vaniglia. Far riposare per circa un quarto d'ora. Sciogliere la farina in 1/2 bicchiere di latte freddo; rimettere la cioccolata sul fuoco, versarvi a filo la farina e cuocere fino al primo cenno di bollore. Bisognerà ottenere, alla fine, una sorta di besciamella densa. Quando il composto sarà freddo, unire, uno alla volta, i tuorli. Montare quindi a neve fermissima le chiare e aggiungerle delicatamente al composto con un movimento dall'alto in basso per evitare che si smontino. Versare il composto in uno stampo da soufflé precedentemente imburrrato e spolverizzato di zucchero a velo. Cuocere in forno a 180 gradi per circa tre quarti d'ora.



## Zabaione

### Ingredienti per 6 persone:

- 6 uova freschissime
- 2 cucchiaini colmi di zucchero
- 1 cucchiaio di Marsala
- 1 bicchiere di Moscato naturale

Separate gli albumi dai tuorli, mettete questi ultimi in un polsonetto di rame o in una casseruolina pesante con il fondo arrotondato. Unitevi lo zucchero e sbatteteli per qualche minuto con la frusta. Quando il composto comincia a sbiancare, unitevi il Marsala e il Moscato e mescolate. Mettete la casseruola dentro una bagnomaria caldo (ma non in ebollizione: l'acqua dovrebbe appena fremere) e lasciate cuocere per 5 o 6 minuti sempre sbattendo con la frusta. Quando lo zabaione sarà diventato ben gonfio, versatelo in una salsiera e servitelo, tiepido o freddo, insieme al panettone.

## PANE e PIZZA

### **Pane al sesamo**

#### Ingredienti:

250 g di farina  
250 g di farina integrale  
350 g di latte  
1 cubetto di lievito di birra  
fresco (25 g) oppure  
una bustina di lievito di birra liofilizzato  
2 cucchiaini colmi di semi di sesamo  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino da caffè di sale  
1 cucchiaino da tè di zucchero  
poco burro  
farina per lo stampo

Tempo di preparazione: 30 minuti + il tempo di lievitazione

Tempo di cottura: 50 minuti

Versate i semi di sesamo in una piccola padella o in un tegamino, non del tipo antiaderente, metteteli sulla fiamma al minimo e, mescolando continuamente, tenetevi per una decina di minuti fino a che saranno tostiti. Sbriciolate il lievito in una piccola ciotola, aggiungetevi lo zucchero (serve per "attivare" il lievito) e diluitelo con mezzo bicchiere di latte tiepido preso dai 350 g. Mescolate bene e lasciatelo "montare" per circa 10 minuti. Nel frattempo setacciate le due farine in una ciotola profonda, unitevi il sale, l'olio, i semi di sesamo tostiti, il latte tiepido rimasto e il lievito. Amalgamate gli ingredienti con un cucchiaio di legno; dopo di che lavorate il composto per circa dieci minuti. L'impasto risulterà piuttosto morbido e appiccicoso e quindi impossibile da impastare con le mani. Per questo scopo usate l'impastatrice del robot da cucina o la frusta elettrica montata con i ganci ad uncino. Se non possedete nessuno di questi utensili, lavoratelo con il cucchiaio di legno e, in questo caso, dovete raddoppiare il tempo dell'impastatura. Quando la pasta sarà pronta rovesciatela in un impasto da plum cake (della capacità di 1,5 l) imburrrato e infarinato. Paregiate la superficie, coprite lo stampo con un canovaccio piegato in quattro e fatelo lievitare in un luogo tiepido e senza correnti d'aria per un'ora. La temperatura ideale per la lievitazione è di 26-28° per cui andrà bene un posto vicino al radiatore o uno scaffale della libreria in alto, dove si raccoglie il calore. Quando la pasta sarà ben gonfia, mettete lo stampo nel forno già scaldato a 180° e lasciatelo cuocere per 50 minuti.

Per una cottura perfetta e per mantenere la giusta umidità al pane, è consigliabile appoggiare una casseruolina piena d'acqua nel forno al momento di accenderlo. Quando il pane sarà cotto, toglietelo dal forno, sformatelo e lasciatelo raffreddare su una griglia prima di affettarlo. Con queste dosi se ne ricavano 20 fette. Secondo il gusto personale, anziché mescolare le due farine, si può usare solo la farina bianca o anche sostituire un terzo di questa con altrettanta farina di segale lasciando invariati gli altri ingredienti.

## Pizza con i ciccioli

### Ingredienti:

500 g di farina  
1 cubetto di lievito di birra  
3 o 4 cucchiaini d'olio  
sale e pepe  
3 o 4 etti di sfrizzoli

Tempo di preparazione: 15 + 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ciccioli o sfrizzoli, chiamateli come volete adeguandovi alla latitudine e ai dialetti. Sono, in ogni caso, quei saporosi "residui" che affiorano dal grasso di maiale durante la preparazione dello strutto (o sugna, o assogna) e che vengono utilizzati come ripieno per una pizza saporita, tradizionale d'inverno in tutte le regioni, specie nel centrosud d'Italia, in cui la lavorazione "casalinga" del maiale tiene ancora il banco. Ecco come si prepara. Mescolate, per la pasta, la farina con il lievito di birra sciolto in acqua tiepida. Aggiungete un po' di sale, tre o quattro cucchiaini d'olio e lavorate l'impasto avendo cura che resti piuttosto morbido. Aggiungete a questo punto gli sfrizzoli, tre o quattro etti a seconda dei gusti e/o incubi da colesterolo, aprendo l'impasto e lavorandolo per qualche minuto (dopo averlo aggiustato a volontà di pepe) per distribuire meglio il ripieno. Stendete delicatamente la pasta in una teglia da forno unta e condite la superficie con olio, sale e pepe. E lasciate lievitare per circa 40 minuti in un luogo tiepido (una temperatura attorno ai 20 gradi è ideale) dopo aver coperto la teglia con un tovagliolo. Cuocete in forno per mezz'ora circa a 160-180 gradi.

## Scones agli aromi

### Ingredienti per 16 scones:

250 g di farina  
1 bustina di lievito per torte salate  
140 g di latte  
50 g di burro  
50 g di bacon a fettine sottili  
1 cucchiaino di senape in polvere  
rosmarino (o erba cipollina)  
sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Ungere con poco olio una padella antiaderente, disporvi le fettine di bacon e farle soffriggere a fuoco moderato, girandole un paio di volte, fino a quando diventano molto croccanti. Toglietele dalla padella e appoggiarle su carta da cucina per assorbire il grasso in eccesso quindi sbriciolarle con le mani. Setacciare la farina in una larga ciotola insieme al lievito, alla senape in polvere e al sale. Amalgamatevi anche un cucchiaino di rosmarino tritato e formate la fontana. Mettetevi il burro morbido a pezzetti e impastatelo con le dita fino ad ottenere un composto sbricioloso. Aggiungetevi il bacon e il latte e impastate quel tanto che basta per ottenere una pasta omogenea e decisamente consistente. Imburrate e infarinate la placca del forno (oppure rivestitela con la carta speciale da forno). Dividete la pasta in 16 parti e, rotolandolo fra le mani, ricavate una pallina da ogni pezzetto. Schiacciatela con il palmo e appoggiate la focaccina ottenuta sulla placca. Quando sono tutte pronte pennellatele con poco latte e mettetele nel forno precedentemente scaldato a 200° lasciandole cuocere per 15 minuti. Servite gli scones caldi insieme alle uova.

Gli scones andrebbero serviti appena tolti dal forno ma possono essere preparati anche con un giorno di anticipo. Dopo averli fatti raffreddare completamente, di chiudono in un sacchetto di plastica con chiusura ermetica e, al momento di servirli, di passano nel forno caldo per 5 o 6 minuti.

**COCKTAIL e LONG DRINK**

## Champagne cup

### Ingredienti:

frutta di stagione assortita

zucchero

qualche cucchiaino di Cognac

1 o 2 bottiglie di Champagne o di Prosecco ben fredde

### Tempo di preparazione: 10 minuti + qualche ora al fresco

Una bevanda che risale agli anni '30. In una grande coppa di vetro si mette della frutta di stagione assortita tagliata a pezzetti e si insaporisce con zucchero e con qualche cucchiaino di Cognac. Si copre il recipiente e si tiene la frutta a macerare al fresco per qualche ora. Al momento di presentarlo si versano nella coppa uno o due bottiglie di Champagne o di Prosecco ben fredde e si serve in coppe larghe tirandolo su con un mestolo di cristallo o d'argento.

## Cocktail Bellini

### Ingredienti:

**3 parti di centrifugato di pesca a polpa bianca**

**7 parti di Spumante o Prosecco ghiacciati**

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Questo cocktail è stato creato da Arrigo Cipriani, proprietario dell' Harry's Bar di Venezia per celebrare una mostra dedicata al pittore Giovanni Bellini Si prepara mescolando in una flûte o in un calice svasato, tre parti di centrifugato di pesca con sette parti di Spumante o Prosecco ghiacciati. La pesca deve essere necessariamente del tipo a polpa bianca che darà un succo rosato per via della buccia e della polpa intorno al nocciolo che è di colore rosso vivo.

## Drink di pompelmo

### Ingredienti:

cubetti di ghiaccio  
vodka  
Cointreau  
succo di pompelmo  
Prosecco  
Bitter Campari

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Un long-drink nuovo a base di pompelmo si prepara in un panciuto bicchierone a stelo. Si mettono nel bicchiere 4 o 5 cubetti di ghiaccio e vi si versano 2/10 di vodka, 2/10 di Cointreau e 5/10 di succo di pompelmo. Si mescola e di riempie il bicchiere con del Prosecco. Solo alla fine, senza più mescolare, si versa al centro del bicchiere 1/10 di Bitter Campari.



## Florida

### Ingredienti:

succo di arancia  
di limone  
di pompelmo  
di ananas  
sciroppo di granatina  
(Gin o Rhum bianco)

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Uno dei long drink analcolici più diffuso nel mondo. In un bicchiere a tumbler si mescolano in parti uguali succo di arancia, di limone, di pompelmo e di ananas quindi si versa nel bicchiere dello sciroppo di granatina che darà alla bibita una sfumatura rossa. Lo sciroppo ha un peso specifico maggiore del succo di frutta e, versato per ultimo al centro del bicchiere, si depositerà naturalmente sul fondo. La bibita ha molte varianti e alcune prevedono anche piccole aggiunte di Gin o Rhum bianco.

## Gin and Tonic

### Ingredienti:

30 g di Gin Gordon  
1 bottiglietta di acqua tonica  
Schweppes  
ghiaccio  
1 fetta di limone di Amalfi

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Di origine inglese è forse il più famoso dei long drink. Si prepara in un grande bicchiere di cristallo o di vetro rigorosamente bianco e trasparente. Trenta grammi di Gin Gordon, una bottiglietta di acqua tonica Schweppes, ghiaccio e una fetta di limone di Amalfi. Si serve come aperitivo. Per una presentazione più ricercata, con l'aiuto di un pelapatate, ricavate da un limone intero una lunga spirale di scorza. immergetela per metà nel bicchiere lasciando sporgere in fuori l'altra metà.

## Piña Colada

### Ingredienti:

1/2 di succo di ananas  
1/4 di Rhum bianco  
1/4 di latte di cocco  
qualche cubetto di ghiaccio  
ananas fresco  
ciliegine da cocktail

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Un cocktail tropicale particolarmente adatto nelle serate estive. Metà succo di ananas, un quarto di Rhum e un quarto di latte di cocco. Si mettono nel bicchiere del frullatore insieme a qualche cubetto di ghiaccio e si frullano fino a che il ghiaccio diventa tritatissimo. Si serve in un bicchiere a calice con altro ghiaccio "a neve" decorando con ananas fresco e con una ciliegina da cocktail. Usando succhi di frutta fresca la bibita ha ovviamente un maggior profumo.

## Sangria

### Ingredienti:

- 2 pesche
- 1 pera
- 1/2 limone
- 1 arancia
- 2 chiodi di garofano
- un pezzetto di cannella
- 2 o 3 cucchiaini di zucchero
- 1 bicchierino di Brandy o di Rhum
- 1 litro di vino rosso corposo e ricco di alcool
- cubetti di ghiaccio
- 2 bicchieri di soda o gassosa o acqua di selz

### Tempo di preparazione: 10 minuti + qualche ora in fresco

In una grande brocca di cristallo si mettono un paio di pesche e una pera tagliate a pezzetti, mezzo limone e un'arancia completi di buccia e affettati, due chiodi di garofano, un pezzetto di cannella e due o tre cucchiaini di zucchero. Si aggiungono un bicchierino di Brandy o di Rhum e un litro di buon vino rosso (corposo e ricco di alcool). Si mescola bene e si lascia per qualche ora in fresco. Al momento di servirla si aggiungono cubetti di ghiaccio e un paio di bicchieri di soda o gassosa o acqua di selz a seconda se si preferisce una bibita di gusto più o meno secco. Si serve all'ora dell'aperitivo o dopo cena.

## Tè alla pesca

### Ingredienti:

2 o 3 pesche mature e molto profumate  
zucchero  
5 cucchiaini di tè  
qualche cubetto di ghiaccio  
qualche rametto di menta fresca

Tempo di preparazione: 120 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Dopo aver affettato le pesche si cospargono di zucchero e si tengono in fresco per un paio d'ore. Si prepara il tè versando un litro d'acqua bollente sopra 5 cucchiaini di tè e si lascia in infusione per non più di quattro o cinque minuti. Dopo averlo filtrato e fatto raffreddare si mescola alle pesche aggiungendovi anche qualche cubetto di ghiaccio. Si serve in bicchieri alti decorati con rametti di menta fresca.

## Tropical

### Ingredienti:

latte freddo  
sciroppo di menta  
ghiaccio o una pallina di gelato  
alla vaniglia

### Tempo di preparazione: 10 minuti

Un nome esotico per una bibita comunissima: latte freddo, sciroppo di menta e ghiaccio. E' adattissima anche per i bambini come merenda o in alternativa al caffelatte della prima colazione. Sarà ancora più gradita se si sostituisce il ghiaccio con una pallina di gelato alla vaniglia. Chi non ama la menta può usare lo sciroppo di ribes o di amarena.

**CESTINO DA PIC NIC**

## **Panini B.L.T..**

### **Ingredienti per 12 panini:**

- 12 fette di pancarré (possibilmente ricavate da un pancarré ben conservato)**
- 80 g di maionese**
- 2 pomodori maturi e ben sodi**
- 6 foglie grandi di lattuga romana**
- 12 fettine sottilissime di bacon (complessivamente 150 g)**
- mezzo cucchiaio d'olio**

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 10 minuti**

Scaldare l'olio in una padella e disponetevi le fettine di bacon che lascerete friggere, voltandole un paio di volte, fino a che saranno diventate trasparenti e croccanti. Tiratele su dalla padella e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina che assorbirà il grasso in eccesso. Lavate l'insalata, asciugatela e dividete le foglie in due. Lavate i pomodori, tagliateli in orizzontale in fettine sottili e asciugatele dall'acqua di vegetazione con carta da cucina. Tostate da una sola parte le fette di pane e allineatele sul tavolo con la parte non tostata in su. Spalmate con un velo di maionese quindi distribuite fra sei di queste tutto quanto preparato, alternandolo in questo ordine: pomodoro, lattuga, bacon, lattuga. Coprite con le fette di pane rimaste e dividete i panini in due con un taglio trasversale, ottenendo dodici triangoli. Preparateli all'ultimo momento e avvolgeteli con pellicola trasparente per il trasporto. B.L.T. è l'abbreviazione di Bacon, Lattuga e Tomato Sandwich ed è uno dei panini più popolari negli Stati Uniti dove è conosciuto appunto con tale sigla.



## Tonno di coniglio

### Ingredienti per 6-8 persone:

- 1 giovane coniglio del peso di circa 1,2 Kg
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 2 costole di sedano
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 foglia di lauro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 chiodo di garofano
- 1 pizzico di timo
- prezzemolo
- basilico
- 2 teste d'aglio
- abbondanti foglie di salvia
- pepe in grani
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti in due tempi

Tempo di cottura: 90 minuti

Mettete circa due litri e mezzo d'acqua in una casseruola, salatela, unitevi il vino, una decina di grani di pepe, il chiodo di garofano, la foglia di lauro, il rametto di rosmarino e un pizzico di timo. Mondate sedano, carota e cipolla, lavateli, affettateli grossolanamente e versateli nella casseruola insieme al prezzemolo, al basilico, a due spicchi d'aglio spellati. Incoperchiate, fate prendere l'ebollizione e lasciate cuocere, a fuoco moderato, per una mezz'ora in modo da avere una specie di brodo vegetale molto profumato e aromatico. Nel frattempo lavate bene il coniglio, privatelo della testa e tuffatelo nel brodo in ebollizione. Proseguite la cottura a fuoco moderato fino a che la carne del coniglio sarà diventata tenerissima e comincerà a staccarsi dalle ossa (occorrerà circa un'ora e mezza). A questo punto scolatelo e, appena sarà un po' intiepidito, disossatelo con le mani in modo da ottenere dei pezzetti di carne più o meno regolari. Insaporiteli con sale e pepe e, quando saranno completamente raffreddati, disponeteli a strati in un contenitore da frigo alternando la carne con spicchi d'aglio spellati e con abbondanti foglie di salvia lavate e asciugate. Nell'alternare gli strati, cercate di non lasciare vuoti e, una volta esauriti gli ingredienti, coprite tutto con l'olio che dovrebbe sopravanzare la carne almeno un dito. Coprite il recipiente con il coperchi ermetico e, prima di consumarlo, tenetelo in frigorifero per almeno un giorno meglio se due in modo che il coniglio abbia il tempo di assorbire parte dell'olio profumato di aglio e salvia. Questo piatto, che appartiene alla cucina tradizionale della campagna piemontese, deve il suo nome al fatto che la carne di coniglio, già resa tenera dalla bollitura, assorbendo l'olio diventa ancora più morbida, prendendo appunto l'aspetto del tonno sott'olio.

## Tortiglia di patate spagnola

### Ingredienti per 6 persone:

800 g di patate a pasta gialla  
2 cipolle di media grandezza  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
6 uova  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Spellate le cipolle, dividetele in due per il lungo e affettatele finemente. Sbucciate le patate e tagliatele a fettine dello spessore di circa 3 mm quindi sciacquatele e asciugatele. Scaldate due cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e mettetevi le cipolle e le patate. Lasciate insaporire per qualche minuto mescolando continuamente quindi condite con sale e pepe, abbassate la fiamma, incoperchiate e proseguite la cottura per circa mezz'ora fino a che le patate saranno morbide. Durante questo tempo mescolate spesso con delicatezza e aggiungete un cucchiaino di acqua calda se la preparazione tendesse ad attaccare. Quando le patate sono cotte spegnete la fiamma e lasciatele intiepidire. Rompete le uova in una ciotola capiente, salatele e sbattetele quel poco che basta per mescolare tuorli e albumi dopo di che versatevi patate e cipolle e amalgamate con cura. Sciacquate la padella usata per le verdure, fatevi scaldare mezzo cucchiaino d'olio e versatevi il composto di uova. Cuocete la frittata muovendo spesso la padella perché non attacchi, finché la parte inferiore non avrà preso colore. Appoggiatevi sopra un coperchio e capovolgetela. Rimettete la padella sul fuoco con il resto dell'olio e, quando è caldo, fatevi scivolare la frittata e fatela cuocere anche da questa parte. Trasferitela in un piatto e lasciatela raffreddare prima di tagliarla a spicchi. Imfilate gli spicchi separandoli con un foglietto di carta oleata quindi avvolgeteli in un foglio di alluminio.

**SECONDI PIATTI**

**VERDURA**

## Frittelle di patate

### Ingredienti per 4-6 persone:

600 g di patate  
1 piccola cipolla  
1 zuccina  
1 carota  
2 uova  
poca farina  
olio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Sbucciate le patate, lavatele rapidamente sotto l'acqua corrente, asciugatele bene in carta da cucina e tagliatele a julienne con l'apposito mulinello. Tagliate a sottili filetti anche la cipolla, la carota e la zuccina tenendole separate. Suddividete in 3 ciotole le patate e unitevi rispettivamente la cipolla, la carota e la zuccina. Battete le uova con 2 cucchiai di farina e un pizzico di sale e pepe e suddividete il battuto nelle tre ciotole. Friggete i tre composti a cucchiaiate in abbondante olio ben caldo schiacciandoli bene in modo da ottenere delle frittelle piatte e molto croccanti.

## Rotolini di melanzane al prosciutto

### Ingredienti per 6 persone:

1/2 confezione di melanzane  
grigliate congelate  
300 g di ricotta  
150 g di prosciutto cotto in una fetta  
timo  
erba cipollina  
1 cucchiaio d'olio  
sale e pepe

### Tempo di preparazione: 30 minuti

Fate scongelare le melanzane a temperatura ambiente per circa 30 minuti. Tritate finemente il prosciutto, l'erba cipollina e il timo. Versate il tutto in una ciotolina, quindi amalgamatevi la ricotta, l'olio, il sale e il pepe. Mescolate molto bene gli ingredienti in modo da ottenere un composto omogeneo. Farcite con il composto le fette di melanzana, arrotolatele e legatele con un filo di erba cipollina. Adagiate i rotolini su un piatto di portata e servite.

**SALSE**

## Salsa di peperoni

### Ingredienti:

1 Kg di peperoni rossi  
500 g di pomodori  
500 g di cipolle  
1 bicchiere di aceto  
olio  
sale

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Tagliate a striscioline i pomodori e i peperoni dopo averli puliti. Tritate le cipolle, poi mettetele in una casseruola con qualche cucchiaio d'olio. Unitevi i pomodori e i peperoni. Salate e fate cuocere a fuoco lento per un'ora a recipiente scoperto. Aggiungete l'aceto e fate bollire per qualche minuto. Versate tutto in vasi ben puliti, poi ricoprite con olio d'oliva. Se volete conservare la salsa più a lungo aggiungete del salicilico.

**CONSERVE**



## Cavolfiore in agrodolce

### Ingredienti:

1 cavolfiore  
1/2 l di aceto  
50 g di olio  
50 g di sale  
50 g di zucchero  
grani di senape  
rafano nero  
qualche cipollina bianca

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Dividete il cavolfiore a cimette, lavatelo e lasciatelo scolare. In una casseruola versate l'aceto, l'olio, lo zucchero e il sale e portate a bollore. Unitevi le cimette di cavolfiore e fate cuocere per 10 minuti. Fate riposare in luogo asciutto e fresco. Sistematelo poi in vasi ben lavati, alternandolo con grani di senape bianca e pezzi di rafano nero. Aggiungete anche qualche cipollina bianca. Versatevi sopra l'aceto bollente. Chiudete i vasi dopo aver pulito i bordi. Se volete conservarli a lungo pastorizzateli.

## Filetti di peperoni sott'olio

### Ingredienti:

peperoni  
1 gambo di sedano  
capperi  
basilico  
aglio  
aceto  
olio

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Scegliete dei peperoni rossi e gialli, puliteli, poi tagliateli a strisce. Versate in una casseruola l'aceto con un'uguale quantità di acqua. Portate a bollore, quindi unitevi i peperoni. Appena il liquido riprende il bollore, con un mestolo forato sollevate i peperoni. Mettete nel liquido il gambo di sedano e continuate a far bollire per altri 5 minuti. Fate asciugare i peperoni su un canovaccio. Il giorno dopo sistemati in vasi ben puliti, alternandoli con capperi, basilico, aglio ed il sedano tagliato a fettine. ricoprite completamente con olio d'oliva e chiudete ermeticamente dopo aver asciugato bene i bordi.

## Zucchine sott'aceto al rosmarino

### Ingredienti:

- 390 g di zucchine
- 3 bicchieri di aceto bianco
- 1 bicchiere di olio
- 3 cucchiaini di sale
- 5 foglie di basilico
- 4 spicchi d'aglio
- rosmarino
- 1 cipolla tritata

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Affettate le zucchine ricavandone dei dischi non sottili. Mettete tutti gli ingredienti in una pentola, poi unitevi le zucchine. Lasciate cuocere per 5 minuti quindi fate raffreddare. Versate il ricavato in vasi ben lavati, poi chiudete i vasi ermeticamente e lasciate riposare.

**DESSERT**

## Crostata alle prugne gialle

### Ingredienti:

#### per la pasta frolla:

200 g di farina  
110 g di burro  
80 g di zucchero  
2 tuorli d'uovo  
1 bustina di vaniglina  
un pizzico di sale

#### per lo zabaione:

200 g di marmellata di prugne  
5 prugne gialle  
30 g di mandorle a filetti  
2 cucchiaini di zucchero

Tempo di preparazione: 60 + 10 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Lavorate il burro con lo zucchero in una ciotola, aggiungetevi la vaniglina, il sale e i tuorli uno alla volta. Unite quindi la farina setacciata e impastate. Coprite il recipiente con una pellicola trasparente e ponete in frigorifero per un'ora circa. Trascorso questo tempo, imburrate e infarinate una tortiera per crostate e stendetevi la pasta sul fondo e sulle pareti. Bucherellatela con una forchetta; versate sopra la pasta la marmellata di prugne e livellatela. Lavate e asciugate le prugne, poi tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo. Adagiate le mezze prugne sulla marmellata con la buccia rivolta verso l'alto. Spolverizzate con lo zucchero e spargetevi le mandorle a filetti. Infornate a forno già caldo a 180 gradi per 40 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare.

## Crostata di fragole

### Ingredienti:

#### per la pasta frolla:

200 g di farina  
110 g di burro  
80 g di zucchero  
2 tuorli d'uovo  
1 bustina di vaniglina  
un pizzico di sale

#### per lo zabaione:

200 g di panna da montare  
4 tuorli d'uovo  
8 cucchiaini di marsala secco  
6 cucchiaini di zucchero  
3 fogli di colla di pesce

#### per la guarnizione:

un cestino di fragole  
mezzo cestino di fragoline  
di bosco

Tempo di preparazione: 60 + 90 + 15 minuti

Tempo di cottura: 18 minuti

Lavorate il burro con lo zucchero in una ciotola, aggiungetevi la vaniglina, il sale e i tuorli uno alla volta. Unite quindi la farina setacciata e impastate. Coprite il recipiente con una pellicola trasparente e ponete in frigorifero per un'ora circa. Trascorso questo tempo, imburrate e infarinate una tortiera per crostate e stendetevi la pasta sul fondo e sulle pareti. Bucherellatela con una forchetta e cuocete in forno già caldo a 190 gradi per 18 minuti. Levate dal forno e fate raffreddare, quindi trasferite la torta su un piatto di portata. Mettete a bagno in poca acqua la colla di pesce, poi sbattete i tuorli con lo zucchero sino ad ottenere un composto gonfio e biancastro. Unitevi il marsala. Ponete sul fuoco e portate quasi a bollore. Levate dal fuoco la colla di pesce ben strizzata e fatela sciogliere. Lasciate quindi raffreddare. Montate la panna e incorporatela allo zabaione gelatinato. Versate il tutto sulla pasta frolla e ponete in frigorifero per circa 3 ore. Prima di servire decorare la superficie con le fragole tagliate a fettine e messe a fiore con le fragoline di bosco. Si può sostituire il marsala con del vino bianco secco.

## Crostata ripiena

### Ingredienti:

2 uova  
6 cucchiari di zucchero  
1 etto e 1/2 di burro  
1 dito di liquore  
2 mele  
circa 400 g di marmellata di pesche o di albicocche  
pinoli  
noci  
pasta frolla

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ricoprire una teglia con metà della pasta frolla e ricoprirne il fondo con le mele tagliate a fettine. Sulle mele spalmare la marmellata lavorata precedentemente in un piatto con una forchetta in modo da rendere più facile l'operazione. Aggiungere noci e pinoli e ricoprire il tutto con la pasta frolla rimasta. Mettere nel forno a 180°.

SECONDI PIATTI

PESCE



## Baccalà alla vicentina

### Ingredienti per 5-6 persone:

circa 1 Kg di stoccafisso marca Ragno, già ammollato  
1 Kg di cipolle bianche  
1/2 l d'olio di gusto delicato  
1/2 l di latte  
50 g di grana grattugiato  
6 filetti di acciughe sott'olio  
100 g di farina  
prezzemolo  
noce moscata  
sale

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 8 ore

Non sempre è possibile trovare lo stoccafisso già ammollato e non sempre è di buona qualità e allora, per un risultato migliore, conviene acquistare uno stoccafisso secco (si raccomanda il Ragno) e farlo ammollare. Dovete batterlo energicamente per circa cinque minuti, dalle due parti per tutta la lunghezza, usando un mazzolo di legno. Per evitare che squame e piccoli pezzetti di pelle schizzino tutto intorno, è consigliabile avvolgere il pesce con la pellicola trasparente. A questo punto sistematelo in una bacinella (se non entra, dividetelo in due) e tenetelo sotto un filo di acqua corrente per due o tre giorni. Lo stoccafisso deve stare completamente immerso nell'acqua ed è quindi necessario mettervi sopra una griglia sormontata da un peso, per non farlo galleggiare. Se decidete di cimentarvi nell'impresa, preparatelo pure in dosi abbondanti. Se ne avanza, conservatelo in frigorifero e scaldatelo il giorno seguente, meglio se a bagnomaria: sarà ancora migliore. Spellate e affettate sottilmente le cipolle. Mettetele con poco olio in una casseruola a fondo pesante e lasciatele stufare, a fuoco moderatissimo, per circa due ore. Le cipolle non devono assolutamente soffriggere o prendere colore quindi controllatele ogni tanto e aggiungete qualche cucchiaino di acqua se si asciugano troppo. Alla fine della cottura, aggiungete i filetti di acciughe spezzettati e fateveli sciogliere. Fuori dal fuoco, unitevi anche una manciata di prezzemolo tritato. Prendete la metà superiore dello stoccafisso; dopo aver tolto le pinne, apritelo a libro dalla parte della cavità addominale, ripulitelo completamente dalle pellicine scure raschiandolo con un coltellino e dalle spine passandolo con le dita. All'interno troverete una specie di sacca cartilaginosa (latùme): ripulite anche questa dalle pellicine scure e spezzettatela. Con un taglio verticale, dividete lo stoccafisso in due parti. Salate abbondantemente, grattugiatevi la noce moscata e distribuitevi i pezzetti di latùme. Spolverate di formaggio. Sistemate su ogni pezzo di pesce, per il lungo, la metà delle cipolle disponendole a striscia esattamente al centro. Piegare in due lo stoccafisso in modo da richiuderlo bene intorno al ripieno di cipolle quindi tagliatelo a trance alte circa due dita. Fate lo stesso con l'altra metà quindi passate ogni trancia nella farina in modo da rivestirla completamente. Via via che le infarinate, accomodate le trance in una casseruola pesante sistemandole in piedi cioè con la parte tagliata in alto. Calcolate bene la misura della casseruola perché le trance devono entrarci di stretta misura, ben serrate l'una all'altra. Alla fine, irrorate

lo stoccafisso con il latte e con tutto l'olio. Sistemate la casseruola dentro un'altra più grande, piena a metà d'acqua, interponendo sul fondo due asticelle che terranno leggermente sollevata quella più piccola. Accendete la fiamma e, quando l'acqua comincia a bollire, regolatela al minimo. Lo stoccafisso dovrà cuocere, scoperto, per circa sei ore (aggiungete acqua quando serve) e, durante la cottura, non deve essere mai mescolato. Servitelo caldissimo, con la polenta appena fatta.

## Baccalà con le patate

### Ingredienti per 8 persone:

- 1 Kg di patate a pasta gialla
- 1,5 Kg di baccalà ammollato (possibilmente spesso e polposo)
- 100 g d'olio extravergine d'oliva
- un mazzetto di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Lavate le patate e fatele cuocere in acqua salata, inizialmente fredda. Mettete il baccalà in una casseruola, copritelo di acqua fredda incoperchiate e fate prendere l'ebollizione regolando la fiamma a metà. Appena l'acqua inizia a bollire, ritirate la casseruola dal fuoco e lasciate intiepidire il baccalà, completamente immerso nell'acqua. Se procedete in questo modo il pesce si cuocerà perfettamente pur rimanendo morbido e soffice. Tirate su il baccalà dall'acqua e appoggiatelo in un piatto quindi spellatelo, spinatelo perfettamente e sfaldatelo delicatamente con le mani in modo da ottenere delle belle scaglie di polpa. Tagliate le patate a fette regolari non troppo sottili, salatele e disponetele armoniosamente sul piatto da portata, intervallandole con le scaglie di baccalà. Spellate gli spicchi d'aglio, privateli del germoglio interno e tritateli finissimi insieme al prezzemolo. Scaldate leggermente l'olio (non deve assolutamente friggere) e versatevi il trito di aglio e prezzemolo, mescolate e, tenendo la fiamma al minimo, fate soffriggere per pochi secondi quindi versate il tutto sul piatto di patate e baccalà distribuendolo con un cucchiaino. Servitelo tiepido o freddo completando il condimento con una macinata di pepe.

Il piatto deve avere un sapore fresco e "crudo". Fate quindi molta attenzione alla temperatura dell'olio, tenendo presente che il trito di prezzemolo non deve friggere ma appassire leggermente.

## Baccalà in guazzetto

### Ingredienti per 6 persone:

1,2 Kg di baccalà ammollato  
4 cipolle medie  
500 g di pomodori pelati  
1 cucchiaio colmo di pinoli  
1 cucchiaio colmo di uvetta sultanina  
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
basilico  
prezzemolo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Spellate il baccalà e spinatelo con cura quindi tagliatelo a pezzi poco più piccoli di una carta da gioco e accomodatelo in una pirofila che lo contenga in un solo strato. Scaldate l'olio in una padella e, a fuoco moderato, fatevi appassire le cipolle affettate. La cipolla deve cuocere quasi senza prendere colore quindi, all'occorrenza, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua. Quando le cipolle sono cotte e cominciano a dorarsi, alzate la fiamma e unitevi i pomodori pelati spezzettati, qualche foglia di basilico, i pinoli e l'uvetta (non aggiungete sale dato che, generalmente, il baccalà è salato a sufficienza). Lasciate cuocere per qualche minuto, quindi distribuite l'intingolo di pomodoro e cipolle sul baccalà e mettete la pirofila nel forno a 200°. Lasciate cuocere per poco meno di mezz'ora e servite la preparazione ben calda, leggermente spolverata di prezzemolo tritato.

## Baccalà mantecato

### Ingredienti per 6 persone:

1 Kg di stoccafisso ammollato  
300 g circa di olio extravergine d'oliva di gusto delicato  
qualche spicchio d'aglio  
sale  
polenta

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

La ricetta originale prevede l'aggiunta di aglio crudo tritato ma per ottenere un risultato più delicato senza snaturare il piatto, al ristorante Le Calandre usano l'olio aromatizzato. Il giorno precedente tagliate l'aglio a fettine e mettetelo in infusione dentro l'olio in modo che questo si aromatizzi in maniera decisa. Disponete il baccalà nell'apposito cestello e fatelo cuocere a vapore per circa un quarto d'ora. Quindi tiratelo su e lasciatelo intiepidire. Mondatelo perfettamente dalla pelle e dalle spine e contemporaneamente sminuzzatelo il più possibile con le mani. Mettetelo in una casseruola posta dentro un bagnomaria caldo e cominciate a sbattere energicamente con un cucchiaino di legno, aggiungendo via via l'olio come per una maionese. La sbattitura deve continuare abbastanza a lungo, fino a che lo stoccafisso si sarà trasformato in un composto candido e spumoso. Questa sarebbe la regola ma se avete un robusto sbattitore risparmierete molto tempo e fatica. In questo caso mettete nel bicchiere del mixer il pesce e l'olio aromatizzato, aggiungete il sale e frullate, a velocità media, fino a che lo stoccafisso avrà assorbito tutto l'olio e sarà diventato spumoso. Alla fine aggiungete un paio di mestolini di acqua di cottura e frullate ancora. Servite il baccalà con fettine di polenta arrostita e caldissima.

## Baccalà marinato all'olio di tartufo

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di baccalà ammollato scelto nella parte alta  
2 patate a pasta gialla lessate  
2 pomodori maturi e sodi  
1 bicchiere di aceto di mele olio d'oliva tartufato  
sale e pepe bianco  
patate  
pomodori  
crostini di pane

### Tempo di preparazione: 30 + 15 minuti

Spinare con cura il baccalà lasciando il pezzo intero quindi appoggiatelo dalla parte della pelle e, usando un coltello sottile e ben affilato, ricavatene delle fettine larghe e sottili (occorre tenere il coltello quasi orizzontale come si fa per il salmone affumicato). Disponetele in un solo strato su un piatto largo e bagnatele con l'aceto di mele (non usate l'aceto di vino perché troppo forte), lasciandole marinare per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, scolate le fettine di baccalà, asciugatele con carta da cucina e disponetele a corona, quattro o cinque per ogni piatto. Completate con fettine di patata lessa e con dadini di pomodori spellati senza semi da porre al centro del piatto. Insaporite con sale e pepe bianco appena macinato e irrorate con l'olio tartufato. Accompagnate con crostini di pane tostate e calde.

## Calamari ripieni

### Ingredienti per 4 persone:

- 8 calamaretti di media grandezza
- 24 code di scampi di media grandezza
- 2 cucchiaini di pangrattato freschissimo
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere scarso di vino bianco secco
- il succo di mezzo limone
- prezzemolo
- sale

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Staccate i tentacoli dalle sacche dei calamari e svuotate queste ultime senza romperle. Spellatele, lavatele e asciugatele anche all'interno. Pulite anche i ciuffi di tentacoli togliendo il becco, gli occhi e la pelle. Sgusciate gli scampi, passateli leggermente nel pangrattato, spruzzateli con il sale ed il succo di limone e mescolateli con il prezzemolo tritato. Usateli per riempire i calamari mettendone tre dentro ogni sacca. Chiudete con uno stuzzicadenti cercando contemporaneamente, con lo stesso stuzzicadenti, di attaccare il ciuffo di tentacoli alla sacca, in modo da ricreare la forma originale del calamaro. Quando sono tutti pronti, disponeteli in un tegame che li contenga giustamente, salateli e unitevi quasi tutto il vino, l'olio e mezzo bicchiere d'acqua. Incoperchiate, fate prendere l'ebollizione e lasciate cuocere, a fuoco moderato, per circa mezz'ora. A fine cottura, togliete il coperchio, alzate la fiamma e fate evaporare la parte liquida rimasta in modo che i calamaretti si rosolino nell'olio prendendo un leggero colore biondo. Unitevi il vino rimasto per formare una leggera salsetta e serviteli.

## Filetti di cernia ai funghi

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di cernia del peso complessivo di circa 600 g
- 500 g di funghi porcini piccoli e sodi
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- 2 spicchi d'aglio
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Pulite i funghi togliendo la parte terrosa del gambo ed eventuali parti guaste. Raschiateli leggermente con un coltellino per togliere i residui di terriccio e strofinateli con carta da cucina umida evitando, se possibile, di lavarli. Tagliateli quindi a fettine sottili. Scaldate la metà dell'olio e del burro in una padella e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati quindi eliminateli e versate nella padella i funghi. Insaporiteli con sale e pepe e lasciateli cuocere per una decina di minuti senza coperchio, mescolando con delicatezza di tanto in tanto. Scaldate il resto dell'olio e del burro in un'altra padella antiaderente e adagiatevi i filetti di cernia, lavati e asciugati. Fateli cuocere per tre minuti quindi girateli, insaporiteli con sale e pepe e lasciateli cuocere per altri tre o quattro minuti. Scaldate un piatto da portata, accomodatevi i filetti di pesce e distribuitevi sopra i funghi ben caldi. I funghi possono essere preparati e cucinati in anticipo, riscaldandoli al momento di portarli in tavola mentre il pesce dovrà essere saltato in padella solo all'ultimo momento facendo attenzione a farlo cuocere veramente pochi minuti in modo che rimanga tenero e succoso.



## **Insalata di trota di torrente, patate e cerfoglio**

### **Ingredienti per 6 persone:**

- 3 trote di torrente di 300 g ciascuna**
- 6 patate di media grandezza**
- un mazzetto di salvia alloro e timo serpillio e uno di cerfoglio**
- 1 cl di olio di noce**
- 2 limoni**
- sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 30 minuti**

Pulire e lavare accuratamente le trote e ricavarne i filetti, preparare a parte un brodo con acqua e sale, il succo di un limone e il mazzetto di salvia, alloro e timo serpillio e lasciare bollire a fuoco lento per almeno 15 minuti. A parte cuocere in abbondante acqua le patate con la buccia; mondare e lavare il cerfoglio quindi sbucciare le patate e tagliarle a rondelline fini, disporle sul piatto di servizio, salarle leggermente e spolverarle con un po' di pepe, quindi tuffare i filetti di trota nel brodo, lasciar cuocere per pochi minuti, scolarli e adagiarli sulle patate calde, spruzzare il tutto con il cerfoglio tritato, aggiustare di sale e pepe e finire con un po' di limone e olio di noci. Servire tiepido.

## Involtini di pesce spada

### Ingredienti per 6 persone:

7-800 g di pesce spada tagliato a scaloppine del peso di circa 80 g l'una  
poca farina

### Per il ripieno:

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
100 g di olive verdi siciliane  
100 g di formaggio primo sale (pecorino molto fresco)  
80 g di caciocavallo grattugiato  
1 cipolla  
1 arancia  
3 cucchiaini di pangrattato fine e freschissimo  
prezzemolo  
sale e pepe

### Per il sugo:

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 cipolla  
1 carota  
1 gambo di sedano  
1 cucchiaio di capperi sotto sale  
50 g di olive verdi siciliane  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
200 g di pomodori pelati tritati  
sale e pepe

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 30 minuti**

Per prima cosa preparate il ripieno. Tritate finissima la cipolla e fatela rosolare in una padella con l'olio, unendovi i capperi dissalati, le olive snocciolate e tritate e la scorza d'arancia grattugiata. Quando la cipolla è imbiandita, togliete la padella dal fuoco e versatevi il primosale tagliato a dadini, il caciocavallo, il pangrattato, il prezzemolo tritato, sale e pepe e il succo dell'arancia. Mescolate bene fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo (se fosse troppo morbido, aggiungete un altro po' di pangrattato). Stendete le scaloppine sul tavolo e distribuitevi un piccolo "salsicciotto" di ripieno quindi formate degli involtini che chiuderete con filo bianco. Preparate il sugo. Tritate la cipolla con l'aglio e tagliate a julienne finissima il sedano e la carota quindi mettete il tutto a rosolare in un tegame con l'olio. aggiungetevi i capperi dissalati e le olive snocciolate e tritate. Quando il soffritto è imbiandito, unitevi gli involtini leggermente infarinati e fateli dorare leggermente da ogni parte. Insaporiteli con sale e pepe e bagnateli con il vino. Appena questo è sfumato aggiungete i pomodori tritati e una puntina di zucchero quindi incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco dolce per sette, otto minuti. Servite gli involtini caldi. dopo aver tolto il filo.

## Pesce all'acqua pazza

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 oratine (o saraghi) del peso di circa 300 g l'una
- 1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
- 12 pomodorini da salsa ben maturi (nap: spunzilli)
- 4 spicchi d'aglio
- sale

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 20 minuti**

Svuotate le oratine, squamatele e tagliate le pinne tutto intorno. Lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele anche internamente con carta da cucina. Mettete dentro la pancia di ognuna uno spicchio d'aglio e il sale necessario. Scaldate l'olio in una padella o in una teglia sufficientemente ampie e fatevi rosolare rapidamente i pesci per tre o quattro minuti girandoli una volta. Aggiungetevi i pomodorini spezzettati e un paio di bicchieri di acqua fredda e mettete nel forno precedentemente scaldato a 200° lasciando cuocere per 10 minuti. Trascorso questo tempo, togliete le oratine dalla teglia, lasciandole in caldo, e fate restringere per qualche minuto la salsa sul fornello, schiacciando contemporaneamente i pomodorini con la forchetta. Versate la salsa sui pesci e servite subito. Per facilitare i commensali, è preferibile diliscare e sfilettare il pesce prima di versarvi la salsa. La perfetta riuscita di questo piatto, per altro molto semplice, dipende soltanto dalla qualità delle materie prime quindi: pesce freschissimo, olio di qualità e pomodori saporiti e non di scatola.

## Salmone in court-bouillon

### Ingredienti per 8 persone:

- 1 salmone eviscerato del peso di circa 1,8 Kg
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 2 cipolle bianche
- 2 o 3 carote
- prezzemolo
- 1 foglia di alloro
- una decina di grani di pepe
- sale

### Tempo di preparazione: 10 minuti

### Tempo di cottura: 60 + 40 minuti

Mondate e lavate carote e cipolle quindi affettatele in una casseruola insieme a qualche gambo di prezzemolo, all'alloro e ai grani di pepe. Unitevi circa tre litri di acqua fredda, il vino e una manciata di sale. Fate prendere l'ebollizione quindi abbassate la fiamma e proseguite la cottura, a recipiente coperto, per circa un'ora. Quando il court-bouillon è pronto, filtratelo e lasciatelo raffreddare. Lavate il salmone sotto l'acqua corrente quindi sistematelo dentro la pescera e copritelo completamente con il court-bouillon freddo (non è necessario squamarlo visto che dovrà essere spellato). Fate alzare lentamente il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per circa quaranta minuti facendo attenzione che, durante questo tempo, l'acqua non raggiunga mai la piena ebollizione ma frema soltanto. A cottura avvenuta, spegnete la fiamma e lasciate il salmone immerso nel liquido di cottura fino a che si intiepidisce. Quindi tiratelo su e spellatelo subito: la pelle, ancora bagnata, verrà via facilmente lasciando intatto il pesce. Accomodatelo in un piatto da portata adeguato e decoratelo con mazzolini di prezzemolo e fettine di limone. Il salmone freddo può essere servito con la classica maionese o con olio e limone. Oppure con una salsa composta d'olio d'oliva leggero, cubetti di polpa di pomodoro maturo, poca scorza di limone grattugiata e pezzettini di olive nere dolci.

## Sogliole alla giuliese

### Ingredienti per 4 persone:

- 8 piccole sogliole o 4 grandi
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- il succo di mezzo limone
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- 1 manciata di olive nere dolci (tipo baresane)
- sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Svuotate le sogliole dopo aver praticato una piccola apertura nella pancia quindi incidete la pelle scura con un taglietto dalla parte della coda. Sollevate leggermente la pelle con un coltellino quindi afferratela con un canovaccio o con carta da cucina e tirate energicamente verso la testa: in questo modo la pelle verrà via perfettamente. Generalmente la pelle bianca si lascia, ma, se non la gradite, potete toglierla allo stesso modo. Quando le sogliole saranno tutte spellate, ritagliate con le forbici le pinne tutte intorno. Sciacquatele rapidamente, asciugatele e disponetele in un tegame in modo che vi stiano in un solo strato o leggermente accavallate. Distribuitevi lo spicchio d'aglio e il prezzemolo tritati, il succo di limone, l'olio e bagnate con mezzo bicchiere scarso d'acqua (fate attenzione alla quantità di acqua aggiunta: alla fine della cottura la salsetta che si sarà formata dovrà essere leggermente densa e non acquosa). Insaporite con il sale e fate cuocere a fuoco moderato per pochi minuti (da sei a dieci, secondo la grandezza delle sogliole). Un momento prima di toglierle dal fuoco unitevi le olive, intere o snocciolate, e servitele subito guarnendo il piatto con fettine di limone. Come è facile intuire, la riuscita di questo semplicissimo piatto dipende tutta dalla scelta del pesce. Si raccomanda di usare esclusivamente le sogliole dell'Adriatico assicurandosi inoltre che siano freschissime. Sono spesso più piccole delle altre e anche più costose ma il loro sapore di mare ne giustifica il prezzo.

## Stoccafisso alla ligure

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di stoccafisso ammollato, scelto nella parte più spessa e polposa  
2 acciughe sotto sale (o 4 filetti sott'olio)  
250 g di polpa di pomodoro in scatola  
1 cipolla media  
1 carota  
1 gambo di sedano  
1 ciuffetto di prezzemolo  
qualche foglia di basilico  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
30 g di pinoli  
30 g di funghi secchi  
1 pizzico di cannella in polvere  
noce moscata  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 150 minuti

Tagliate lo stoccafisso a pezzi delle dimensioni di una mezza carta da gioco privandolo contemporaneamente delle spine ma non della pelle. Mettete i funghi a bagno nell'acqua tiepida per farli ammorbidire. Raschiate leggermente le acciughe, lavatele rapidamente quindi asciugatele e spinatele. Spellate la cipolla e gli spicchi d'aglio e tritateli insieme alla carota raschiata, al sedano e al prezzemolo. Scaldate l'olio in un tegame possibilmente di terracotta e, a fuoco prima vivace e poi moderato, fatevi soffriggere tutto il preparato, mescolando spesso. Appena il soffritto è pronto e leggermente imbiondito fatevi sciogliere le acciughe schiacciandole con la forchetta. Unitevi i pezzetti di stoccafisso, asciugati con carta da cucina, e lasciateli rosolare per qualche minuto girandoli ogni tanto in modo che si insaporiscano bene nel soffritto. Cospargeteli di sale e pepe quindi aggiungetevi la polpa di pomodoro e i funghi strizzati e tagliuzzati. Pestate i pinoli nel mortaio, diluiteli con poca acqua fredda e aggiungete questa "crema" al sugo di cottura, insieme a qualche foglia di basilico spezzettata, a un pizzico di cannella ed a una grattugiata di noce moscata. Incoperchiate e lasciate cuocere, con la fiamma al minimo, per circa due ore controllando ogni tanto che lo stoccafisso non attacchi e, in questo caso, aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda. Servitelo ben caldo nello stesso recipiente di cottura. E' una preparazione veramente squisita, anche se un po' lunga da preparare, non presenta alcuna difficoltà per chi ha un minimo di esperienza in cucina. Agli altri raccomandiamo di prestare molta attenzione nelle prime fasi della preparazione in modo che la cipolla si cuocia bene senza tuttavia bruciare e, al momento di insaporire lo stoccafisso nel soffritto, occorre regolare il fuoco in modo che quest'ultimo non si scurisca troppo. Per la ricchezza di ingredienti è da considerarsi un piatto unico da accompagnare con patate al vapore, verdura, pane e frutta.

## Timballo di alici e carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di alici freschissime 6 carciofi romaneschi (mammole)  
1 limone  
circa un bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Staccate la testa alle alici prendendola con due dita e premendo leggermente: tirando la testa in avanti, usciranno anche le interiora. Quindi apritele a libro (lasciandole cioè unite sul dorso) togliendo contemporaneamente la lisca. Lavatele più volte sotto l'acqua corrente e asciugatele distendendole su un doppio foglio di carta da cucina. Tagliate il gambo dei carciofi poi scartate le foglie esterne quindi spuntateli con un taglio netto ed eliminate la scorza dura dal fondo. Divideteli in due, eliminate il fieno interno e tagliateli a spicchi sottili che lascerete cadere in acqua acidulata con succo di limone. Spellate gli spicchi d'aglio e tritateli finissimi insieme a una manciata di prezzemolo. Fate un primo strato di carciofi in una piccola pirofila rotonda (circa 20 cm di diametro) e cospargeteli di sale e pepe e di una piccola parte del trito di aglio e prezzemolo. Coprite i carciofi con uno strato di acciughe che insaporirete nello stesso modo e continuate così, alternando gli strati e terminando con uno di carciofi. Versate su tutto il vino, in modo che arrivi quasi al filo dell'ultimo strato quindi spruzzate con l'olio e coprite la pirofila con carta da forno o con un foglio di alluminio. Mettete nel forno precedentemente scaldato a 180° e lasciate cuocere per circa mezz'ora fino a che i carciofi saranno teneri tenendo presente che il timballo dovrà rimanere un po' umido. Servitelo tiepido o freddo nello stesso recipiente di cottura.

SECONDI PIATTI  
CARNE



## Agnelletto con carciofi in fricasea

### Ingredienti per 6 persone:

- 1,5 Kg di spalla di agnello con l'osso
- 8 carciofi del tipo con le spine
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 3 tuorli d'uovo
- 2 limoni succosi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 cipolla
- prezzemolo
- sale

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Mondate i carciofi come di consueto avendo cura di ripulire bene il fondo dalla scorza dura e fibrosa. Ricavate da ciascun carciofo quattro spicchi lasciandoli cadere in acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Dal macellaio fatevi tagliare la carne a pezzi grandi circa come un uovo. Scaldate l'olio in un tegame largo e fatevi rosolare la carne insieme alla cipolla tagliata fine. Tenete la fiamma moderata e girate spesso i pezzi di carne in modo che si colorino in maniera uniforme senza che tuttavia si bruci la cipolla. Quando tutti i pezzi saranno ben dorati, salate, rialzate la fiamma e versate il vino. Appena questo è evaporato, tagliate la carne e conservatela in caldo fra due piatti fondi. Ponete nello stesso tegame i carciofi scolati dall'acqua, salateli quindi incoperchiate e lasciateli cuocere per cinque minuti. Trascorso questo tempo, rimettetevi l'agnello e spolverate la preparazione con un trito finissimo di aglio e prezzemolo. Proseguite la cottura fino a che la carne e i carciofi saranno teneri tenendo presente che non dovranno asciugarsi troppo. Mettete i tuorli in una ciotolina, salateli, rompeteli con la forchetta e diluiteli con il succo di un limone e mezzo, amalgamando bene. Ritirate il tegame dal fornello e, mescolando, versatevi le uova in modo che non si cuociano ma diventino cremose, cocendosi solo con il calore della carne e dei carciofi. Accomodate la fricasea in un piatto da portata precedentemente scaldato e servitela accompagnandola con patatine novelle arrosto.

## Braciole di maiale con peperoni e funghi

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 costolette di maiale con l'osso del peso complessivo di 600 g
- 2 peperoni gialli (400 g)
- 300 g di funghi galletti
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 filetti d'acciughe sott'olio
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di aceto di buona qualità
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Lavate i peperoni, asciugateli, infilateli con una forchetta dalla parte del gambo e passateli sulla fiamma del gas, tenuta al massimo, girandoli continuamente fino a che tutta la pelle sarà completamente abbrustolita. Via via che sono pronti, chiudete i peperoni in un sacchetto di carta di pane e lasciateveli per una mezz'ora: il vapore che si formerà all'interno staccare la pelle dalla polpa. Togliete la pelle raschiando i peperoni con un coltellino ed eliminando i residui con carta da cucina evitando, se possibile, di lavarli. Divideteli a metà, mondateli dai semi e dai filamenti bianchi interni e tagliateli a striscioline. Pulite i funghi tagliando l'estremità del gambo e passandoli rapidamente sotto il getto dell'acqua (se non sono molto sporchi, evitate di lavarli limitandovi a raschiarli leggermente con un coltellino). Lasciate interi quelli piccoli e dividete in quattro gli altri. Scaldare l'olio in un tegame e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato quindi togliete il tegame dal fuoco, scartate l'aglio e mettetevi i filetti d'acciuga. Fateli sciogliere schiacciandoli con la forchetta quindi aggiungetevi i peperoni e i funghi rimettete il tegame sulla fiamma. Mescolate, incoperchiate e proseguite la cottura per circa un quarto d'ora, a fuoco moderato. Salate poco e aggiungete un paio di cucchiaini di acqua calda se le verdure tendono ad attaccare. A fine cottura, togliete il coperchio, rialzate la fiamma e aggiungete alla preparazione un cucchiaio di aceto, mescolate e lasciatelo sfumare per un minuto. Mentre le verdure si cuociono, togliete dalle costolette eventuali nervetti, cospargetele di pepe e appoggiatele sulla griglia ben calda girandole una volta e salandole solo durante l'ultimo minuto di cottura. Servitele ben calde ricoperte dall'intingolo di funghi e peperoni.

## Costolette alla viennese

### Ingredienti per 4 persone:

costolette di vitella al latte  
qualche fetta di pancarré  
1 uovo  
burro  
sale

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Ripulite le costolette da parti grasse e nervetti scartando la parte che si stacca naturalmente e mettendo a nudo l'osso. Lo scarto è notevole. Con un coltellone spuntate l'osso nella parte inferiore in modo da eliminare quella specie di sperone sporgente. Incidete leggermente in due punti il perimetro della carne in modo che non si arricci durante la cottura e battetela con un batticarne molto delicatamente soltanto per pareggiarne lo spessore e non per appiattirla. Non salatela assolutamente. Eliminate la crosta tutta intorno alle fette di pancarré e spezzettatele. Premete i pezzetti di mollica contro un setaccio a maglie larghe in modo da sbriciolarla finemente. Si può ottenere un ottimo risultato anche frullando il pane nel mixer per un paio di minuti. Distendete il pane su un foglio di carta e lasciatelo asciugare per una mezz'ora all'aria. Rompete l'uovo in una terrina, sbattetelo con una forchetta senza salarlo e passatevi le costolette senza bagnare l'osso sporgente. Passate le costolette nel pane premendo bene con la mano aperta in modo che il rivestimento sia uniforme (anche nei bordi) e l'impanatura non si stacchi in cottura. Mettete il burro in una padella (consigliabile quelle di rame o quelle classiche da frittura, di ferro) non troppo grande in modo che il burro fuso sia alto circa un centimetro, Quando il burro è ben caldo, salatelo, disponetevi la costoletta e lasciatela cuocere per 5-6 minuti. Quando si sarà formata una crosticina dorata, giratela senza bucarla con la forchetta e lasciatela cuocere per altrettanti minuti anche dall'altra parte. Giratela una sola volta e, quando è pronta, tiratela su e passatela sulla carta da cucina prima di servirla caldissima, leggermente spruzzata di sale.

## Faraona al vino

### Ingredienti per 6 persone:

- 1 faraona di circa 1,2 Kg
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 30 g di funghi secchi
- 1 cipolla media
- 300 cc di vino rosso corposo
- timo secco
- poca farina
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Mettete i funghi secchi in una ciotolina e copriteli di acqua calda per farli ammolare. Mondate la cipolla e tritatela fine. Svuotate la faraona. fiammeggiatela passandola sulla fiamma del gas tenuta al massimo e ripulitela da eventuali pennette. Spuntate le ali e dividetela in ottavi incidendola alle articolazioni quindi lavatela sotto l'acqua corrente e asciugatela con carta da cucina. Infarinate leggermente ogni pezzo. Scaldate l'olio in un largo tegame e fatevi rosolare i pezzi di faraona, tenendo la fiamma non troppo alta e girando continuamente. Dopo una decina di minuti, quando sarà ben dorata, togliete la faraona dal tegame e versatevi la cipolla tritata. Tenete la fiamma al minimo e mescolate quasi di continuo. Quando comincia a prendere colore rimettete la faraona nel tegame, conditela con sale e pepe e con il timo e fatela insaporire per qualche minuto nel soffritto quindi bagnatela con il vino, incoperchiate il tegame e proseguite la cottura per una mezz'ora a fuoco moderato. Dieci minuti prima di toglierla dal fuoco unitevi anche i funghi scolati dall'acqua, strizzati e tagliuzzati grossolanamente; quindi accomodatela su un piatto da portata profondo e copritela con la salsa al vino. Servitela insieme a un purè di patate e a un'insalata.

## Faraona arrosto

### Ingredienti:

1 faraona di circa 1 Kg  
150 g di pancetta (possibilmente tesa e tagliata a fettine sottili)  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
rosmarino  
sale e pepe  
1/4 l di vino bianco  
brodo

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Pulite la faraona dopo averla attentamente fiammeggiata. Preparate l'aglione. Spalmare la faraona con l'aglione distribuendolo anche al suo interno. Farla riposare per almeno 15 ore in frigorifero. Rivestirla quindi con la pancetta, introducendo qualche fetta di pancetta anche all'interno. Porre la faraona in una teglia con l'olio e infornarla a forno già caldo (180°). Dopo la prima rosolatura versare il vino e coprirla con la carta stagnola. Quando il vino si sarà consumato scoprire la teglia e aggiungere, se occorre, qualche cucchiaino di brodo. Portare a cottura rigirando spesso in modo da ottenere una rosolatura uniforme.

## Gulasch di manzo

### Ingredienti per 6 persone:

- 1 Kg di carne di manzo ricavata dal muscolo
- 500 g di cipolle bianche o ramate
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino rosso robusto
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di paprika dolce
- 1 cucchiaino di paprika piccante
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- sale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 120 minuti

Ripulite il pezzo di carne da nervetti, pellicine e parti grasse e ritagliatelo a dadi di un paio di cm. Mettete i semi di cumino sul tagliere e schiacciateli con il coltello. Scaldate l'olio in una casseruola ampia e, a fuoco moderato, fatevi rosolare gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati e il cumino. Quando l'aglio è imbrunito, unitevi le cipolle e lasciatele appassire mescolandole spesso. Passate i dadi di carne nella paprika dolce come per infarinarli e uniteli alle cipolle appena queste cominciano a prendere colore. Alzate la fiamma e, mescolando spesso, fate rosolare la carne insaporendola con il sale e la paprika piccante. Bagnate con il vino e, quando è sfumato, unite tre mestoli di acqua calda. Abbassate la fiamma al minimo, incoperchiate e proseguite la cottura per circa due ore fino a che la carne sarà diventata tenerissima e le cipolle si saranno trasformate in una salsa densa e profumata. Mescolate ogni tanto e controllate che la preparazione non si asciughi troppo aggiungendo acqua calda quando serve. Servite il gulasch caldissimo accompagnandolo con polenta o patate lesse. E' un piatto unico da accompagnare con della verdura cotta e frutta fresca per completare il pasto.

## Pollo saporito

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo del peso di circa 1 Kg
- 3 acciughe sotto sale
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 20 cc di vino bianco secco
- 20 cc di aceto bianco di buona qualità
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaiatata di capperi sotto sale
- sale e pepe
- salvia e rosmarino

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Fiammeggiate il pollo e togliere le eventuali pennette rimaste, spuntate le ali e dividetelo in ottavi incidendolo alle giunture. Lavatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo con carta da cucina. Scaldate l'olio in un largo tegame a fondo pesante, mettetevi i pezzi di pollo e fateli rosolare a fuoco vivace girandoli spesso. Insaporite con sale e pepe e proseguite la rosolatura fino a che il pollo avrà preso un bel colore dorato uniforme. Spellate gli spicchi d'aglio e tritateli finissimi insieme a quattro o cinque foglie di salvia e alle foglioline di un rametto di rosmarino. Spolverate il pollo con il trito preparato, abbassate la fiamma e, sempre mescolando, fatelo ben insaporire con gli aromi. Bagnatelo con il vino e l'aceto mescolati e fateli evaporare un po' cercando contemporaneamente di staccare il fondo di cottura con un cucchiaio di legno. Incoperchiate e terminate la cottura (occorreranno circa tre quarti d'ora), aggiungendo un paio di cucchiai di acqua calda se il pollo tendesse ad asciugarsi troppo. Raschiate leggermente le acciughe con un coltellino per togliere il sale in eccesso, sciacquatele rapidamente e asciugatele. Dividetele in due filetti, spinatetele e tritatele insieme ai capperi precedentemente dissalati. Terminata la cottura del pollo, versate nel tegame il trito di capperi e acciughe e mescolate in modo che la carne si insaporisca e le acciughe si sciolgano formando una salsetta. Servite la preparazione tiepida o anche fredda (ma non di frigorifero). Far precedere da un minestrone tiepido di riso e verdure e completare il pasto con un contorno di patate, uno di verdura cotta, pane e frutta.

## Tacchino al forno con panata

### Ingredienti:

- 1 tacchino di circa 8 Kg
- 350 g di prosciutto cotto
- 350 g di formaggio primosale a dadini
- 8 tuorli d'uova
- 10 fette di pane in cassetta a dadini
- 1 grossa cipolla tritata
- 2 bicchieri di vino
- 1 bel ciuffo di prezzemolo tritato
- olio
- rosmarino
- sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 + 30 minuti

Tempo di cottura: 3 ore

In una padella capiente soffriggere la cipolla con l'olio, ritirare dal fuoco e aggiungere il pane in cassetta, il prosciutto, il formaggio, il prezzemolo, il sale, il pepe e in ultimo i tuorli d'uovo. Impastare il tutto fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Riempire la cavità del tacchino con l'impasto quindi cucire le aperture con un grosso ago e filo, perché non fuoriesca durante la cottura. Condire unguendo bene d'olio tutta la superficie e con le mani massaggiare con sale, pepe e rosmarino tritato. Spruzzare ancora con olio e mettere il tacchino nel forno caldo per circa tre ore. Durante la cottura spennellarlo 3 o 4 volte e dopo un'ora versare il vino. Quando l'esterno sarà ben dorato e l'interno ben cotto (infilando uno spiedino non dovrà più uscire acqua), spegnere il forno e aprire lo sportello. Dopo mezz'ora circa, tirare fuori delicatamente la panata e affettarla. Tagliare il tacchino e ricostruirlo poi sul piatto di portata.



## Vitello tonnato

### Ingredienti per 10 persone:

1,2 Kg di polpa di vitello ricavata dalla noce tagliata in forma regolare  
1 bicchiere di vino bianco secco  
1/2 limone non trattato  
1 cipolla  
1 carota  
1 costola di sedano  
1 spicchio d'aglio  
qualche gambo di prezzemolo  
5 o 6 filetti d'acciughe sott'olio  
qualche grano di pepe  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

### Per la salsa:

250 g di tonno sott'olio sgocciolato  
2 uova freschissime  
250 g di olio di arachide  
il succo di mezzo limone  
pasta d'acciughe  
pepe bianco

### Tempo di preparazione: 10 minuti

### Tempo di cottura: 50 minuti

Praticate qualche foro nella carne con un coltellino appuntito e steccatela con i filetti d'acciughe quindi legatela in più punti con spago da cucina per tenerla in forma. Mondate e lavate cipolla, sedano e carota e affettateli grossolanamente. Mettete la carne in una casseruola a fondo pesante che la contenga di misura, unitevi le verdure affettate, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio spellato, la scorza (solo la parte gialla tagliata a spirale) e il succo del mezzo limone, i grani di pepe, il vino bianco e due bicchieri di acqua fredda (non salate). Incoperchiate e fate prendere l'ebollizione quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per circa cinquanta minuti. Trascorso questo tempo tirate su la carne, slegatela e mettetela in un contenitore rettangolare che la contenga giustamente (va bene uno di quelli da frigorifero oppure uno stampo da plum cake). Unitevi il liquido di cottura, tenendo presente che la carne deve essere completamente sommersa quindi sigillate il contenitore con pellicola trasparente e lasciate raffreddare. Perché la carne si raffreddi completamente occorreranno alcune ore per cui potete cuocerla anche con un giorno di anticipo conservandola in frigorifero sempre immersa nel brodo. Al momento di preparare il piatto, sgocciolate il tonno dall'olio di conservazione e passatelo al mixer fino a ridurlo in purea quindi mettetelo in una ciotola, unitevi circa dieci centimetri di pasta di acciughe e diluite il tutto con qualche cucchiata del liquido di cottura della carne in modo da avere un composto liscio e fluido. Preparate una maionese con le uova, l'olio e il succo di limone e, quando è pronta, amalgamatela con il tonno e insaporitela con una macinata di pepe bianco. La salsa deve risultare abbastanza fluida quindi, se necessario, aggiungete ancora un po' di liquido di cottura della carne. Sgocciolate il vitello, asciugatelo con carta da cucina e affettatelo il più sottilmente possibile (chi la possiede, usi l'affettatrice). Disponete le

fettine di carne, a strati, in piatto da portata profondo, coprendo ogni strato con parte della salsa. Sigillate il vassoio con pellicola trasparente e conservate la preparazione in fresco fino al momento di servirla (comunque non più di qualche ora). Decorare la preparazione con fettine di carota e con mezze foglioline di rucetta oppure con piccoli capperi, disposti sulla superficie in maniera armoniosa. Volendo sveltire il lavoro potete usare la maionese industriale calcolando che ne occorreranno circa trecento grammi.

SECONDI PIATTI  
UOVA

## Frittata di zucchine e cipolle

### Ingredienti per 6 - 8 persone:

600 g di zucchine piccole e molto fresche  
400 g di cipolle bianche  
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
basilico  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Spellate le cipolle, dividetele in due per il lungo e affettatele sottilmente. Spuntate le zucchine e tagliatele a fettine regolari. Scaldate tre cucchiaini d'olio in una larga padella e, a fuoco moderato, fatevi appassire le cipolle mescolandole spesso. Quando saranno diventate trasparenti e prima che prendano colore, unitevi le zucchine, rialzate la fiamma e fatele cuocere per circa mezz'ora, mescolando spesso. Insaporitele con sale e pepe e toglietele dal fuoco non appena saranno cotte ma ancora consistenti. Sbattete le uova in una terrina, salatele e mescolatevi le zucchine tiepide e il prezzemolo e il basilico tritati. Scaldate un cucchiaino d'olio in una padella antiaderente, versatevi il composto di uova e pareggiate. Fate cuocere la frittata in maniera uniforme quindi voltatela con un coperchio e terminate la cottura.

Se avete difficoltà con la padella, sistemate il composto in una tortiera di 24 cm di diametro, unta d'olio, e cuocete la frittata nel forno già scaldato a 180°, lasciandovela per una ventina di minuti. Servitela tiepida o fredda.

## Sformato verdure estivo alle uova

### Ingredienti per 8 persone:

- 1 mazzo di cipollotti o
- 2 cipolle bianche di media grandezza
- 1 grosso peperone giallo sodo e carnoso
- 1 peperone verde
- 2 o 3 piccole melanzane di tipo allungato del peso complessivo di 400 g
- 300 g di pomodori a ciliegina maturi e ben sodi
- 300 g di zucchine piccole e fresche
- 6 uova
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio raso di farina
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- 2 spicchi d'aglio
- basilico
- timo
- sale e pepe
- pomodorini rossi per la guarnizione

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti in due tempi

Pelate le cipolle e affettatele finemente. Lavate tutte le verdure. Dividete in due i peperoni, scartate i semi e i filamenti bianchi interni e tagliateli a quadretti. Dividete i pomodorini in quattro spicchi e scartate i semi. Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti di circa un centimetro senza sbucciarle. Spuntate le zucchine, dividetele in due nel senso della lunghezza e tagliatele a fettine di circa mezzo centimetro. Scaldate l'olio in una larga padella antiaderente e fatevi saltare i peperoni per circa 5 minuti girandoli spesso. Unitevi le cipolle e lasciate cuocere altri cinque minuti sempre mescolando. Aggiungete infine le zucchine, le melanzane, i pomodori e insaporite con sale e pepe e con un pizzicone di timo. Mescolate, incoperchiate e proseguite la cottura, a fuoco moderato, per circa venti minuti fino a che le verdure saranno cotte ma ancora consistenti e la preparazione quasi asciutta. Rompete le uova facendo alcuni piccoli buchi per far uscire il vapore. Mettete lo stampo nel forno già scaldato a 180° e fate cuocere per tre quarti d'ora. Lasciate raffreddare la terrina prima di sfornarla. Accomodatela su un piatto da plum cake, affettatela parzialmente e guarnite il piatto con i pomodorini. Lo sformato può essere preparato anche con un giorno di anticipo e conservato in frigorifero, dentro il recipiente di cottura, sigillato con pellicola trasparente.

SECONDI PIATTI

VERDURA

## Brustengo di patate e verze

### Ingredienti per 4 persone:

4 patate di media grandezza  
mezza verza  
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 75 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Sbucciate le patate, lavatele e lessatele in acqua salata. Lavate la verza, tagliatela a striscioline sottili e lessatela in abbondante acqua salata. Scolatela. Passate le patate al passatutto. Unitevi la verza e formate un impasto ben amalgamato, aggiustando eventualmente di sale e aggiungendo, se piace, anche una macinata di pepe. Mettete a scaldare l'olio con due spicchi d'aglio togliendoli non appena tendono ad annerire. Aggiungetevi l'impasto e, aiutandovi con un mestolo di legno, distendetelo a mo' di tortino. Fatelo ben rosolare da una parte quindi, servendovi di un coperchio o di un piatto, rivoltate il Brustengo per farlo dorare dall'altra parte. Va servito ben caldo.

## Calzone ripieno di indivia

### Ingredienti per 6 calzoni:

800 g di pasta lievitata

2 grosse piante di indivia riccia

1 cucchiaio colmo di capperi sotto sale

1 manciata di olive nere di tipo saporito

5 acciughe sotto sale

1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva

facoltativo: 1 spicchio d'aglio tritato finissimo per la salsina olio di

condimento:

peperoncino

origano

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Mondate le indivie scartando le foglie esterne più dure quindi lavatele più volte sotto l'acqua corrente, sgocciolatele bene e tagliuzzatele grossolanamente. Raschiate leggermente le acciughe, lavatele, asciugatele e spezzettatele dopo averle spinare. Mettete l'indivia in una insalatiera e unitevi i capperi (non dissalati), le acciughe, le olive snocciolate e spezzettate, l'olio e, se gradito, anche l'aglio. Mescolate bene il tutto e lasciate riposare per almeno un'ora in modo che l'indivia subisca una specie di "cottura" per effetto del sale. Preparate la salsina di condimento mescolando in una ciotolina l'olio, l'origano e il peperoncino a pezzetti. Al momento di preparare i calzoni, dividete la pasta in sei palline e spianate ognuna a disco di circa mezzo cm di spessore. Disponete su ogni disco la sesta parte del ripieno di verdura (sgocciolato dall'acqua che si sarà formata) e ricoprite il ripieno piegando il disco a metà. Scaldare bene i bordi con le dita e spennellate i calzoni con la salsina di olio e origano. Disponeteli su una placca unta d'olio e metteteli nel forno precedentemente scaldato al massimo (280°-300°). Lasciateli cuocere fino a che saranno ben coloriti e serviteli dopo averli fatti riposare per qualche minuto.



## Crepès di asparagi e prosciutto

### Ingredienti:

2 uova  
farina  
latte  
sale  
asparagi  
prosciutto  
burro  
parmigiano

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Dopo aver frullato le uova con la farina, il latte e un pizzico di sale, versare poco composto in una padella antiaderente e fare delle crêpes. Intanto far lessare gli asparagi. Distendere poi le crêpes sul tavolo e coprire ognuna con una larga fetta di prosciutto dolce; mettere al centro un mazzettino di punte di asparagi lessate e cospargere con poco burro fuso e parmigiano. Dopo averle arrotolate, accomodare le crêpes in una pirofila imburrata e cospargere ancora con qualche fiocchetto di burro e parmigiano. Farle gratinare nel forno ben caldo per una decina di minuti, fino a che il formaggio si sarà fuso diventando cremoso.

## Crostata di carciofi

### Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di pasta sfoglia surgelata
- 6 carciofi di media grandezza
- 80 g di prosciutto cotto affettato sottile
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 4 filetti d'acciuga sott'olio (o pasta d'acciughe)
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- poco burro per la tortiera
- 1 tuorlo d'uovo per dorare la pasta

### Tempo di preparazione: 40 minuti

### Tempo di cottura: 60 minuti

Togliete la pasta sfoglia fa freezer qualche ora prima di preparare la crostata. Tagliate il gambo dei carciofi poi scartate le foglie esterne quindi spuntateli con un taglio netto ed eliminate la scorza dura del fondo. Divideteli in due, eliminate il fieno interno quindi divideteli in otto spicchi lasciandoli cadere in acqua acidulata con succo di limone. Raschiate leggermente le acciughe, passatele rapidamente sotto l'acqua quindi asciugatele con carta da cucina e spinatele. Mondate la cipolla e tritatela finissima insieme allo spicchio d'aglio. Scaldate l'olio in un tegame munito di coperchio e fatevi appassire il trito preparato. Appena la cipolla comincia a prendere colore unitevi i filetti di acciuga e fateli sciogliere nel soffritto schiacciandoli con la forchetta. Unitevi i carciofi scolati e fateli insaporire per un paio di minuti nel soffritto mescolandoli spesso. Salate (poco), pepate, unitevi un cucchiaino d'acqua, quindi incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa un quarto d'ora fino a che i carciofi saranno teneri e asciutti. Nel frattempo, stendete la pasta sfoglia allo spessore di 4-5 mm e usatela per foderare una pirofila da crostate (con il bordo basso), leggermente imburrata, ritagliando tutto intorno la pasta eccedente. Scartate le parti grasse dalle fette di prosciutto, appoggiatele sul fondo della crostata e versatevi tutto il contenuto della padella (lasciato prima intiepidire), livellandolo bene. Sovrapponete i ritagli di pasta e stendeteli sottili, senza prima impastarli, ma soltanto premendo con il mattarello. Con la rotellina dentata ricavarne delle striscioline larghe un dito e appoggiatele sui carciofi formando una griglia. Se la pasta è sufficiente, disponete una strisciolina anche tutto intorno. Se desiderate dare un bel colore d'oro alla pasta, diluite il tuorlo d'uovo con un cucchiaino d'acqua fredda e usatelo per pennellare la "griglia" di pasta. Mettete la crostata nel forno già scaldato a 200° regolando la griglia nella posizione più bassa (non sul fondo !). Fate cuocere per circa un'ora e servite la crostata tiepida o anche fredda. Per la presenza della pasta sfoglia la crostata risulta ricca di grassi. Si può consumare come primo piatto a cui far seguire una portata di carne o pesce, cucinati in maniera semplice, pane, un'insalata mista e frutta.

## Crostoni di asparagi

### Ingredienti:

pancarré  
uova  
sale  
asparagi  
prosciutto  
burro  
parmigiano

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Un modo diverso per presentare gli asparagi con le uova: sulla placca del forno si mettono delle fette di pancarré, private della crosta e leggermente tostate e si coprono con delle punte di asparagi lessate. Dopo averli conditi con poco burro fuso, si cospargono gli asparagi con sottili scaglie di parmigiano e si mette la placca nel forno caldo per qualche minuto. Intanto in una padella antiaderente si preparano tante uova all'occhio di bue quante sono le fette di pancarré e, dopo aver ritagliato l'albume con un tagliapaste rotondo (8 cm di diametro), si dispongono al centro dei crostoni appena tolti dal forno.

## Focaccia di patate

### Ingredienti per 6 persone:

3 o 4 patate del peso  
complessivo di circa 500 g  
200 g di farina  
15 g di lievito di birra fresco  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
rosmarino  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti + lievitazione

Tempo di cottura: 45 minuti

Lavate le patate e fatele lessare in acqua inizialmente fredda. Una volta cotte, pelatele, lasciatele un po' intiepidire e passatele dallo schiacciapatate. Setacciate la farina in una ciotola, fate la fontana e versatevi un cucchiaino d'olio, il lievito sciolto in tre cucchiaini d'acqua tiepida e il sale. Amalgamate gli ingredienti e impastate brevemente. Deve risultarne un panetto abbastanza morbido quindi, se necessario, aggiungete un altro cucchiaino di acqua tiepida. Trasferite il panetto sulla spianatoia e impastatelo con il passato di patate lavorandolo per cinque o sei minuti fino a quando sarà diventato liscio e omogeneo. Raccoglietelo a palla quindi sistematelo in una ciotola, copritelo con un canovaccio piegato in quattro e lasciatelo lievitare per circa due ore in un luogo tiepido. Trascorso questo tempo, lavorate ancora la pasta per un paio di minuti e allargatela sulla placca del forno unta d'olio. Fate alcune fossette con la punta delle dita sulla superficie della focaccia quindi pennellatela con l'olio rimasto, spolveratela di sale e distribuitevi una cucchiainata di foglioline di rosmarino tritate. Mettete la placca nel forno precedentemente scaldato a 190°. Servitela tiepida o fredda, insieme a salumi o formaggi o anche da sola, come spuntino pomeridiano per i bambini in alternativa alle solite "merendine".

## Fritto vegetale

### Ingredienti per 6 persone:

- 2 patate medie a pasta gialla
- 2 cipolle di media grandezza
- 2 mele Renette
- 1 broccolo romano del peso di circa 500 g

### per la pastella:

- 400 g di farina
- 1 uovo
- 20 g di lievito di birra
- sale
- olio d'oliva o di arachide per friggere

**Tempo di preparazione: 15 minuti + 2 ore di lievitazione**

**Tempo di cottura: 20 minuti**

Stemperare il lievito in una ciotola con mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Aggiungetevi l'uovo intero, il sale e la farina e, sempre sbattendo con una forchetta, tanta acqua tiepida fino ad ottenere la densità di una pastella. Coprite la ciotola con un coperchio e lasciate lievitare il composto, in luogo tiepido, per un paio d'ore. Lessate a metà cottura le patate, mettendole in acqua inizialmente fredda e lasciandole cuocere per circa un quarto d'ora, in modo che rimangano piuttosto consistenti quindi pelatele e lasciatele raffreddare. Dividete il broccolo in cimette, dividendo in due quelle più grandi così da averle, più o meno, tutte della stessa dimensione. Lavatele e scottatele in acqua salata in ebollizione per cinque o sei minuti quindi scolatele e lasciatele asciugare. Sbucciate le mele lasciandole intere, privatele del torsolo con l'apposito utensile quindi tagliatele a fette trasversali ottenendo degli anelli di 4 o 5 mm di spessore. Tagliate a fette dello stesso spessore anche le cipolle (facendo attenzione che non si dividano gli anelli) e le patate ormai fredde. Quando la pastella avrà lievitato il tempo necessario, mettete l'olio nella padella dei fritti, in modo che arrivi almeno a metà e fatelo ben scaldare (a 170° per chi possiede la friggitrice). Friggete a color d'oro tutte le verdure dopo averle passate nella pastella e quando le scolate, appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Via via che sono pronte, accomodate le verdure in un grande piatto da portata senza ammassarle, salatele e mantenetele calde nel forno tiepido con lo sportello semi aperto.

## **Insalata di cuscus**

### **Ingredienti per 10 - 12 persone:**

**500 g di cuscus precotto**  
**4-5 grossi pomodori da insalata**  
**2 cuori di sedano**  
**qualche cipollotto fresco**  
**basilico**  
**8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva**  
**1 cucchiaio di buon aceto**  
**sale e pepe**

**Tempo di preparazione: 20 minuti**

**Tempo di cottura: 5 minuti**

Fate scaldare 750 g di acqua salata in una casseruola piuttosto grande. Appena raggiunge l'ebollizione, ritiratela dal fuoco e versatevi il cuscus. Incoperchiate e lasciate riposare una decina di minuti. Trascorso questo tempo, quando la semola si sarà gonfiata diventando una massa compatta, unitevi un paio di cucchiaini d'olio e sgranatela con una forchetta fino ad averla sciolta con i grani separati. Lavate i pomodori, tagliateli a cubetti e metteteli in una ciotola, unitevi il sedano mondato dai fili e tagliato a rondelline e la parte bianca dei cipollotti tritata. Completate con le foglie di basilico spezzettate quindi condite con olio, aceto, sale e pepe. Quando il cuscus si sarà raffreddato, unitevi le verdure condite, mescolate con cura e accomodatelo in una ciotola.

Volendo preparare una dose più piccola di cuscus, tenete presente che la quantità di acqua deve essere sempre proporzionata a quella della semola. E più precisamente una volta e mezzo del peso. Quindi per 200 g di semola (sufficienti per 4-5 persone) occorreranno 300 g d'acqua.

## Insalata provenzale

### Ingredienti per 4 persone:

400 g di patate a pasta gialla  
400 g di fagiolini verdi  
1 pomodoro semimatturo del  
peso di circa 200 g  
1 cespo piccolo di lattuga romana  
1/2 peperone giallo  
4 cipollotti  
200 g di tonno sott'olio  
50 g di acciughe sotto sale  
1 uovo  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio di aceto  
2 spicchi d'aglio  
basilico  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Preparate per prima cosa la vinaigrette. Mettete sale e pepe in una ciotolina, unitevi l'aceto e l'olio e sbattete ben con una forchetta fino ad ottenere una salsetta ben emulsionata. Unitevi gli spicchi d'aglio spellati e affettati e lasciate riposare per un po'. Lessate le patate mettendole in acqua inizialmente fredda quindi scolatele e, una volta fredde, tagliatele a fettine. Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli in acqua salata in ebollizione quindi scolateli ancora un po' al dente, raffreddateli sotto il getto dell'acqua e lasciateli sgocciolare nel colapasta. Rassodate l'uovo lasciandolo cuocere per dieci minuti quindi passatelo sotto l'acqua fredda. Mondate l'insalata, lavatela più volte e asciugatela. Raschiate leggermente le acciughe, sciacquatele rapidamente, asciugatele e dividete ognuna in quattro filetti. Lavate il peperone, mondatelo dai semi e dai filamenti bianchi interni e tagliatelo a listarelle sottilissime. Lavate e affettate anche il pomodoro e tagliate ad anellini la sola parte bianca dei cipollotti. Una volta pronti tutti gli ingredienti, accomodate le foglie di lattuga in un piatto da portata rotondo e concavo e disponetevi sopra tutto quanto preparato alternando i colori delle verdure in maniera armoniosa. Completare il piatto con i filetti di acciughe, con il tonno sgocciolato dall'olio e sfaldato e con l'uovo tagliato a fettine sottili. Cospargete

la superficie dell'insalata con gli anelli di cipollotto e con le foglie di basilico spezzettate quindi spruzzatela con la vinaigrette dopo aver scartato l'aglio. Si possono preparare tutti gli ingredienti dell'insalata in anticipo ma è consigliabile disporla sul piatto e condirla solo al momento di portarla in tavola.

E' un'insalata ricca da consumare come secondo piatto fresco per un pranzo estivo e come piatto unico leggero da accompagnare soltanto con il pane.

## Involtini di peperoni e acciughe

### Ingredienti per 16 involtini:

- 4 peperoni gialli sodi e carnosì
- 16 filetti di acciughe sott'olio
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

**Tempo di preparazione: 20 minuti**

**Tempo di cottura: 10 minuti**

Lavate i peperoni, asciugateli, infilateli con una forchetta dalla parte del gambo e passateli direttamente sulla fiamma del gas, tenuta al massimo, girandoli continuamente fino a che tutta la pelle sarà completamente abbrustolita. Via via che sono pronti, chiudete i peperoni in un sacchetto di carta da pane, lasciandoveli per una mezzora: il vapore che si formerà farà staccare la pelle dalla polpa facilitando la successiva operazione di spellatura. Togliete la pelle raschiando i peperoni con un coltellino ed eliminando i residui con carta da cucina evitando, se possibile, di lavarli. Ricavate quattro fette regolari da ogni peperone e mondatele dai semi e dai filamenti bianchi interni. Allineate le falde di peperone sul tavolo, spolveratele di sale e pepe e avvolgete ognuna attorno a un filetto d'acciuga. Sistematele in un piatto profondo e conditele con l'olio quindi sigillate il piatto e conservate gli involtini in frigorifero anche per un giorno o due. Al momento di servirli, accomodatele in un piatto da portata rivestito di foglie di lattuga cappuccina e completate con pomodorini a ciliegia divisi a metà.

Per eliminare la pelle dei peperoni si può usare anche il forno caldissimo. Ma il risultato sarà leggermente inferiore; la polpa del peperone, infatti, si cuoce un po' diventando inevitabilmente più molle.



## Involtini di verza

### Ingredienti:

1 cavolo verza

1 cipolla

burro e olio

brodo

per il ripieno: avanzi di arrosto

1 salsiccia

poca mollica di pane bagnata nel latte e strizzata

1 uovo

formaggio grattugiato

noce moscata

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Si scottano per un paio di minuti le foglie più belle quindi si scolano e si stendono su un canovaccio per asciugarle. Infine si avvolgono intorno al ripieno ottenuto mescolando tutti gli ingredienti. Gli involtini, delle dimensioni di una grossa polpetta, si fanno rosolare in un soffritto di olio, burro e cipolla e si portano a cottura con del brodo.

## Olive all'ascolana

### Ingredienti per un centinaio di olive:

100 olive dolci in salamoia  
300 g di polpa di vitella ricavata dalla noce  
100 g di polpa di maiale  
50 g di petto di pollo  
50 g fra prosciutto e mortadella non affettati  
1 salsiccia  
2 uova  
100 g di parmigiano  
50 g di burro  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
1/2 bicchierino di Brandy  
noce moscata  
sale e pepe

### **Per la frittura:**

2 uova  
farina  
pangrattato  
olio di arachide

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 10 minuti**

Tagliate a tocchetti vitella, maiale e petto di pollo. Spellate la salsiccia e dividetela in due. Scaldate il burro in una casseruola e fatevi rosolare le carni preparate. Insaporite con sale, pepe e noce moscata e, quando tutto è ben rosolato, bagnate con il vino e con il Brandy. Lasciate evaporare e proseguite la cottura per circa mezz'ora aggiungendo un mestolino d'acqua calda quando serve. A metà cottura, unite alle carni la mortadella e il prosciutto spezzettati. Usando un coltellino molto sottile e affilato, snocciate le olive. Per evitare di romperle, occorre far scorrere lentamente il coltello tenendolo sempre ben aderente al nocciolo (le olive risultano aperte). Se decidete di usare lo snocciolatore meccanico (è solo un peccato veniale), quando l'oliva sarà vuota, praticatevi un taglio verticale. Quando le carni si saranno raffreddate, passatele al tritacarne (o al mixer) lasciandole cadere nel fondo di cottura. Unitevi le uova e il parmigiano grattugiato e lavorate bene il composto con le mani fino ad averlo liscio e omogeneo. Usatelo per riempire abbondantemente le olive premendo bene tutto intorno. Passate ogni oliva prima nella farina, rivestendola bene, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. L'impanatura deve risultare uniforme e ben aderente. Riempite la padella con l'olio in modo che arrivi circa a tre quarti e fatelo ben scaldare (180° gradi per chi usa la friggitrice). Friggetevi le olive lasciandole in padella per pochi minuti fino ad averle ben dorate. Scolatele e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.

## Peperonata

### Ingredienti per 4 persone:

peperoni

1/2 del peso dei peperoni in pomodori freschi ben maturi

sale

olio d'oliva

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

E' un piatto molto popolare, diffuso in varie forme in tutta Italia e ognuno ha la sua ricetta personale. Ne proponiamo una senza soffritto, semplicissima e molto profumata. Si prepara a freddo mettendo in un tegame i peperoni, mondati e tagliati a strisce, con i pomodori pelati e spezzettati. Si aggiunge sale e buon olio d'oliva, si incoperchia e si mette sul fuoco. Si lascia cuocere, a fuoco moderato, per circa tre quarti d'ora, mescolando ogni tanto, senza aggiungere acqua (è sufficiente quella di vegetazione delle verdure).

## Peperoni al forno

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 peperoni gialli, sodi e carnosì
- 5 fette di pancarré
- 8 filetti di acciughe
- sott'olio
- 100 g di olive nere in salamoia (del tipo di Grecia o di Gaeta)
- 30 g di pinoli
- 50 g di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio di capperi
- salati
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- sale

**Tempo di preparazione: 60 minuti**

**Tempo di cottura: 30 minuti**

Lavate i peperoni e asciugateli. Infilzate con una forchetta dalla parte del gambo e passateli direttamente sulla fiamma del gas girandoli continuamente fino a che tutta la pelle sarà bruciata. Potete fare questa operazione anche mettendo una griglia rada sulla fiamma del gas e appoggiandovi sopra il peperone che andrà girato ogni tanto. Via via che sono pronti chiudete i peperoni in un sacchetto di carta da pane; il vapore che si formerà all'interno farà staccare la pellicina dalla polpa facilitando la spellatura. Mentre i peperoni si intiepidiscono, preparate il ripieno. Sciacquate l'uvetta e mettetela ad ammolare in una tazza di acqua tiepida. Passate sotto l'acqua i capperi per togliere il sale in eccesso e snocciate le olive. Private della crosticina il pancarré, spezzettatelo e ricavate del pangrattato frullandolo con il mixer. Spellate gli spicchi d'aglio, affettateli e metteteli in una padella con un pezzetto di peperoncino e due cucchiaini d'olio. Fatelo un poco imbiondire quindi unitevi il pangrattato e, mescolando continuamente, lasciatelo tostare per qualche minuto. Fuori dal fuoco unitevi i filetti di acciuga spezzettati, i pinoli, l'uvetta scolata e asciugata, i capperi e le olive. Togliete la pelle ai peperoni raschiandoli leggermente con un coltellino ed eliminando i residui con la carta da cucina evitando, se possibile di lavarli. Divideteli in due e mondateli internamente scartando i semi e tagliando i filamenti bianchi. Allineate i mezzi peperoni dentro una pirofila unta d'olio, salateli leggermente e distribuitevi il ripieno preparato. Metteteli nel forno già scaldato a 200° e lasciateli cuocere per una mezz'ora. Serviteli tiepidi o freddi. Oltre che come secondo piatto vegetariano, questa preparazione può essere servita come antipasto a cui far seguire una preparazione a base di carne o pesce, un'insalata di verdura cruda, pane e frutta.

## Peperoni imbottiti di melanzane

### Ingredienti per 4 persone:

6 peperoni  
2 melanzane lunghe  
6 cucchiaini di pangrattato  
1 cucchiaio di capperi  
50 g di olive nere  
50 g di filetti di acciughe  
1 pomodoro  
prezzemolo  
pepe  
aglio  
un pizzico di origano  
olio

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Per la loro forma e per la consistenza della polpa, i peperoni si prestano particolarmente bene ad essere riempiti; al sud, specialmente a Napoli, i ripieni sono i più vari ma tutti sono saporitissimi come, ad esempio, quello con le melanzane. Si tagliano le melanzane a dadini e si friggono. Si mescolano le melanzane con il pangrattato, fatto tostare in poco olio, i capperi, le olive spezzettate, i filetti di acciughe a pezzetti, il pomodoro a cubettini, il prezzemolo tritato, pepe, il profumo d'aglio e l'origano. Si suddivide il composto fra i sei peperoni, spellati, privati di un coperchietto e ben mondati all'interno. Disposti in una pirofila, si ungono d'olio e si fanno cuocere nel forno caldo per una mezz'ora. Si mangiano freddi, meglio ancora se il giorno dopo.

## Scarola ripiena

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 piante di scarola
- 50 g di olive nere di Gaeta
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di uvetta sultanina
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 1 cucchiaio di pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 6 filetti d'acciuga
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- sale e pepe
- spago da cucina

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Sciacquate l'uvetta e mettetela ad ammollare in una tazza di acqua tiepida. Mondate le piante di scarola lasciandole intere, togliendo soltanto le foglie esterne più dure o sciupate e lavatele più volte in acqua corrente. Tuffatele per tre o quattro minuti in acqua salata in ebollizione, alla quale avrete aggiunto anche due spicchi d'aglio schiacciati. Tiratele su con una schiumarola e lasciatele un po' intiepidire. Quindi intaccate la base del torsolo con un taglio e, tirando con le mani, dividete ogni scarola in due e premetele leggermente per farle scolare bene. Tagliate le acciughe a pezzettini, mettetele in un piatto e unitevi le olive snocciolate e affettate, i capperi dissalati, i pinoli, l'uvetta asciugata, il prezzemolo tritato e il pecorino. Mescolate tutti gli ingredienti quindi farcite ogni mezza scarola con un quarto del composto e richiudetele a fagottino completando la chiusura con due giri di spago messo a croce. Scaldate l'olio in una piccola pirofila e, a fuoco moderato, rosolatevi i fagottini di scarola in modo che si colorino uniformemente. Aggiungete sul fondo della pirofila qualche cucchiaio di acqua calda, cospargete le scarole con il parmigiano grattugiato e mettetele nel forno a 180° lasciandole cuocere per circa mezz'ora.

## Sformato di patate

### Ingredienti per 4 persone:

800 g di patate preferibilmente a pasta bianca  
120 g di Gruyère  
50 g di speck a fettine  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
1 uovo  
circa 1 bicchiere di latte  
1 cucchiaio di pangrattato  
poco burro per la pirofila  
noce moscata  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti in due tempi

Lessate le patate mettendole in acqua inizialmente fredda. Pelatele e, ancora calde, passatele dallo schiacciapatate lasciandole cadere in una ciotola. Mentre le patate cuociono tagliate lo speck a pezzettini e fatelo rosolare leggermente, a fuoco moderato, in una piccola padella con l'olio. Tagliate il formaggio a listarelle piccole e sottili e unitelo al passato. Unitevi anche lo speck con tutto il grasso di cottura e mescolate. Insaporite l'impasto con sale, pepe e noce moscata e diluitelo con il latte in modo che abbia la consistenza di un purè. Infine unitevi l'uovo intero e mescolate. Imburrate una pirofila non troppo grande, rivestitela di pangrattato e distendetevi l'impasto. Lisciate la superficie e mettetelo nel forno già scaldato a 180° lasciandolo cuocere per meno di un'ora fino a che lo sformato sarà diventato di un bel colore dorato. Anziché lo speck potete usare prosciutto, bacon o anche salsiccia fresca sbriciolata (tutto leggermente rosolato in padella) e il gruyère può essere sostituito da parmigiano, emmenthal, fontina o altro formaggio fondente. Potrete insomma sfruttare piccoli avanzi, anche assortiti, di salumi o di formaggi abbandonati in frigorifero (purché ben conservati).

Può essere servito come un secondo piatto ma, in porzioni più abbondanti, è un ottimo piatto unico da completare con verdura cotta o cruda e frutta.

## Torta di carciofi e bietola

### Ingredienti per 8 persone:

300 g di farina  
3 cucchiaini d'olio  
extravergine d'oliva

### per il ripieno:

4 carciofi di media grandezza  
500 g di bietola piccola e tenera (erbette)  
200 g di ricotta di pecora  
50 g di parmigiano grattugiato  
1 limone  
1 cucchiaio d'olio  
extravergine d'oliva  
2 uova  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Mondate le bietole quindi lavatele più volte e tagliuzzatele grossolanamente. Tagliate quasi tutto il gambo dei carciofi, scartate le foglie esterne più dure ed eliminate dalle altre la parte superiore scura quindi tornite il fondo togliendo la scorza fibrosa. Spuntateli con un taglio netto e divideteli a metà. Togliete il fieno interno e divideteli a spicchietti sottili lasciandoli cadere in una ciotola con acqua acidulata con il succo di un limone. Togliete la scorza esterna dei gambi e tagliateli a rondelline lasciandoli cadere nella stessa ciotola. Quando i carciofi sono tutti pronti, tirateli su dall'acqua e metteteli in un tegame. Unitevi l'olio, sale e pepe e un trito finissimo di aglio e prezzemolo. Incoperchiate, fate alzare il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo e, dopo qualche minuto di cottura, unitevi anche le bietole preparate. Fate cuocere circa un quarto d'ora, fino a che la verdura sarà diventata tenera e asciutta. Setacciate la farina in una ciotola larga, fate la fontana e versatevi l'olio, un pizzico di sale e circa 150 cc di acqua tiepida (circa la quantità di acqua, tenete presente che la pasta dovrà risultare abbastanza morbida). Amalgamate gli ingredienti con la forchetta quindi trasferite l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente fino a quando sarà diventato liscio, elastico e omogeneo. Quando la pasta è pronta, raccoglietela a palla, copritela con un canovaccio e preparate il ripieno. Mettete la ricotta in una ciotola, unitevi le uova intere e il formaggio e mescolate. Aggiungetevi le verdure, mescolate e assaggiate per regolare il sale. Dividete la pasta in due parti di cui una poco più grande dell'altra e, con il mattarello, stendete il pezzo più grande in una sfoglia sottile. Ungete leggermente una tortiera bassa da crostate del diametro di 28 cm e foderatela con la pasta lasciandola debordare, versatevi il ripieno, paregiate la superficie quindi stendete il secondo pezzo di pasta e appoggiatelo sopra. Ritagliate l'eccesso di pasta facendo scorrere un coltello tutto intorno alla tortiera quindi pizzicate tutto intorno per unire i due dischi. Pennellate la superficie della torta con l'olio quindi bucatela in più punti con la forchetta e mettetela nel forno



scaldato a 200°. Abbassate il termostato a 180° e lasciate cuocere per circa tre quarti d'ora. Servite la torta tiepida o fredda. Può essere utilizzata come primo piatto a cui far seguire una preparazione di carne o della verdura. I vegetariani possono consumarlo come secondo dopo un piatto di pasta o riso.

## Torta pasqualina

### Ingredienti per 8 persone:

400 g di farina  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva  
sale

### per il ripieno:

1 Kg di bietola da taglio  
400 g di ricotta di pecora freschissima  
5 uova  
1/2 cipolla tritata  
2 manciate di parmigiano grattugiato  
qualche cucchiaino di latte  
olio extravergine d'oliva  
poco burro  
maggiorana  
sale e pepe  
1 cannuccia da bibita

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Mondate le bietole, conservando soltanto la parte verde (dopo averle lessate, potete servire le coste condite con olio e limone e ripassate al burro), quindi lavatele in abbondante acqua corrente, tagliatele a striscioline e scottatele per due o tre minuti in acqua salata in ebollizione. Scolatele e lasciatele nel colapasta. Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana e versatevi i tre cucchiaini d'olio, il sale sufficiente e tanta acqua tiepida per ottenere una pasta morbida. Amalgamate gli ingredienti con la punta delle dita incorporando, poco per volta, tutta la farina. Lavorate energicamente la pasta per qualche minuto fino ad averla liscia e ben amalgamata. La pasta deve risultare morbida e soffice ma, se si attacca alle mani, aggiungete ancora farina. Quando è pronta, raccoglietela a palla, copritela con un canovaccio piegato in quattro e lasciatela riposare per almeno mezz'ora sotto una ciotola rovesciata. Rosolate la cipolla in una padella con due cucchiaini d'olio, unitevi le bietole strizzate e fatele insaporire per qualche minuto. Quindi mettetela in una ciotola e mescolatela con la ricotta, il parmigiano, 2 uova sbattute, un cucchiaino di maggiorana, sale e pepe. Dividete la pasta in quattro parti, stendetene una a disco e assottigliatelo allargandolo con il dorso delle mani. Ungete d'olio una tortiera a bordi alti e svasati, infarinatela e foderatela con la sfoglia preparata lasciando debordare quest'ultima. Versatevi il ripieno preparato (se fossetroppo consistente, diluitelo con qualche cucchiaino di latte), pareggiatelo e ritagliate la pasta a circa due dita dal bordo. Praticate tre fossette nel ripieno a distanza regolare e rompetevi le uova. Mettete un fiocchetto di burro e un pizzichino di sale sopra ogni uovo quindi preparate un altro disco di pasta e coprite il ripieno. Ritagliate la pasta tutto intorno nelle stesse dimensioni del primo disco e inserite una cannuccia da bibita fra il ripieno e la sfoglia di copertura. Pennellate d'olio tutta la superficie della torta (per questa operazione, nella campagna ligure, si usa tradizionalmente una penna di gallina). Tirate le altre sfoglie e sovrapponetele a questa sempre unguendo e

ritagliando l'eccedenza. Durante tutte le operazioni, conservate i pezzi di pasta ben coperti per non farli asciugare. Partendo dalla cannuccia, rivoltate verso l'interno gli strati di pasta che debordano dalla tortiera formando un cordolo. Soffiate dentro la cannuccia fino ad avere la torta ben gonfia quindi sfilatela sigillando il foro. Mettete la torta nel forno già caldo a 180° lasciandola cuocere circa un'ora. Servitela tiepida o fredda. Può essere preparata anche il giorno prima.

**SECONDI PIATTI  
FORMAGGI**

## Brioche di formaggi

### Ingredienti per 15 persone: 1 Kg di farina

50 g di lievito di birra  
100 g di acqua  
1 cucchiaio di sale  
600 g di burro  
1 uovo intero  
7 tuorli  
2 cucchiai di latte

### per il ripieno: 150 g di emmenthal svizzero

150 g di olandese  
150 g di fontina  
150 g di cacioreale o altro  
formaggio a pasta morbida  
100 g di ricotta  
200 g di prosciutto cotto  
200 g di pisellini

### Tempo di preparazione: 30 minuti

### Tempo di cottura: 75 minuti

Tagliare tutti i formaggi a dadini e il prosciutto a listarelle. Mescolare il tutto e tenere da parte. Imburrare e infarinare una teglia rotonda dai bordi particolarmente alti. Fare la fontana con la farina e il sale; mettere al centro il lievito sciolto nell'acqua appena tiepida. Aggiungere le uova, il burro ammorbidito e lavorare prima con la punta delle dita poi con il palmo della mano. Impastare per 15 minuti circa, fino a quando la pasta non si stacca dal piano di lavoro. Se la pasta risulta troppo dura diluire con un po' di latte. Dividerla quindi in due pezzi, uno più grande dell'altro. Stendere il più grande a un'altezza di un centimetro. Ricoprire il fondo e le pareti della teglia. Riempire con il ripieno e chiudere con il resto della pasta, sovrapponendo i bordi in modo da sigillare bene. Lasciare lievitare fino a quando la brioche non sarà raddoppiata in altezza. Infornare a 170° per un'ora e un quarto circa.

## Torta d'agli

**Ingredienti:**            **pasta brisée**

250 g di farina

125 g di burro

sale e acqua in proporzione

**per il ripieno:**

5 teste d'aglio

200 g di pancetta fresca o salata

300 g di pecorino fresco e di formaggio di tipo raviggiolo ben sgocciolato e strizzato

3 uova

80 g di uva passa

una decina di stimmi di zafferano

sale (se la pancetta non è salata o non lo è abbastanza)

miscela di spezie in polvere (un cucchiaino da caffè ciascuno di: chiodi di garofano, noce moscata, cannella, zenzero, pepe)

**Tempo di preparazione: 15 minuti**

**Tempo di cottura: 15 + 60 minuti**

Preparare la pasta alcune ore prima o anche la sera precedente, e conservarla in luogo fresco. Sbucciare l'aglio e cuocerlo in acqua bollente per 1/4 d'ora. Scolare e mettere a bagno in acqua fredda. Pestare gli spicchi d'aglio cotti e aggiungervi il formaggio, il lardo tritato e le spezie, lo zafferano, le uova e l'uva passa lavata. Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio. Stendere una sfoglia di pasta e foderarne una teglia. Versare il ripieno, coprire con una seconda sfoglia chiudendo bene i bordi. Cuocere in forno caldo (200°) per 45-60 minuti.

## CONTORNI

## Asparagi fritti

### Ingredienti:

asparagi avanzati  
1 uovo  
1 cucchiaio di parmigiano  
grattugiato  
sale e pepe  
noce moscata  
pangrattato  
olio per friggere

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Un ottimo modo per utilizzare gli asparagi avanzati: sbattere un uovo con un cucchiaio scarso di parmigiano grattugiato, un pizzico di noce moscata e uno di pepe. Passarvi gli asparagi privati della parte dura e rivestirli di pangrattato. Friggerli in abbondante olio e servirli caldissimi, spruzzati di sale.



## Cavolini alla parmigiana

### Ingredienti:

cavolini di Bruxelles  
burro  
parmigiano grattugiato

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10 + 5 minuti

Prima di cucinare in qualunque modo i cavolini di Bruxelles, devono essere lessati. Si tolgono due o tre foglie esterne, quindi si pratica una piccola incisione alla base e, dopo averli lavati, si scottano in acqua salata per una decina di minuti. Quindi si scolano, si premono delicatamente con la mestola forata e si lasciano asciugare per un po' sul colapasta. Ottimi come contorno per il pollo arrosto o per il roast-beef, si dispongono in una pirofila leggermente imburrata quindi si spolverano di parmigiano grattugiato e vi si sgocciola sopra del burro fuso. Si passano nel forno ben caldo per pochi minuti e si servono caldissimi, non appena il formaggio comincia a sciogliersi.

## Fagioli al fiasco

### Ingredienti:

fagioli cannellini  
2 cucchiaini d'olio  
1 spicchio d'aglio  
qualche foglia di salvia

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 4 o 5 ore

Questo metodo di cottura è ormai solo un'attrazione turistica ma fino a non molti anni fa era abbastanza comune nelle cucine della campagna toscana. Chi avesse la voglia e la pazienza di provare deve procurarsi un fiasco spagliato e riempirlo a metà di fagioli sgranati, unirvi quindi due bicchieri d'acqua, l'olio, l'aglio e la salvia. Dopo aver tappato il fiasco con la stoppa (per permettere una leggera evaporazione) lo si appoggia su un lato del camino sopra una coltre di brace e cenere (non sul fuoco vivo !). Via via che serve si aggiunge altra brace e dopo quattro o cinque ore i fagioli saranno pronti. Se è andato tutto bene, saranno squisiti.

## Fagioli alla fiorentina

### Ingredienti:

fagioli cannellini  
2 o 3 foglie di salvia  
1 spicchio d'aglio non sbucciato  
sale e pepe  
olio

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 120 minuti

I fiorentini hanno un vero culto per i fagioli e, nelle famiglie tradizionali alla loro cottura è dedicata una grande cura. Si parla naturalmente soltanto di fagioli bianchi, i cannellini, che vengono messi in pentola solo con acqua, salvia, aglio non sbucciato e sale. L'acqua deve sopravanzare i fagioli di un dito e, durante la cottura, non deve bollire ma soltanto fremere in modo che i fagioli rimangano quasi fermi e non "si rincorano nella pentola". Se serve aggiungere acqua questa deve essere bollente perché, se fredda, interrompe la cottura rendendo i fagioli "bucciosi", cioè con la buccia dura. Si mangiano caldi o tiepidi conditi con olio, sale e pepe abbondante.

## Patate e carciofi in forno

### Ingredienti:

patate  
carciofi  
pecorino  
pangrattato  
olio  
aglio e prezzemolo  
sale e pepe

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

E' un piatto della cucina tradizionale pugliese. In una pirofila si alternano strati di fette di patate con strati di fette di carciofi. Si insaporisce ogni strato con sale e pepe e con un trito di aglio e prezzemolo. Si versa su tutto qualche cucchiaio di olio d'oliva e, dopo aver versato sul fondo della pirofila mezzo bicchiere d'acqua, si copre la superficie con pecorino grattugiato mescolato a pangrattato. Si cuoce a 200° per un'ora o poco più, fino a che le patate saranno tenere e si serve tiepida.

## Piselli alla fiorentina

### Ingredienti:

piselli  
aglio fresco  
olio d'oliva  
rigatino (pancetta)  
prezzemolo  
sale  
zucchero

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Insieme ai fagioli, i piselli sono una delle verdure più amate dalla cucina toscana. Specialmente a Firenze dove vengono per lo più consumati quelli molto giovani, piccoli e tenerissimi. Alla fiorentina si preparano con l'aglio fresco, tritato, fatto soffriggere in buon olio d'oliva con pezzettini minuscoli di rigatino. Appena l'aglio è leggermente imbiandito si uniscono i piselli, del prezzemolo tritato, pochissima acqua, sale e una puntina di zucchero. Se veramente piccoli, cuociono in pochi minuti.

## Verze stufate

### Ingredienti:

1 cavolo verza  
pancetta  
1 cipolla  
olio  
brodo

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Soffriggere la verza tagliata a striscioline in olio, cipolla e pancetta tritate. Aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda e brodo quindi incoperchiare e farla cuocere per non più di mezz'ora, in modo che rimanga consistente.

**S A L S E**

## Ragù napoletano

### Ingredienti:

- 1 bicchiere d'olio d'oliva
- 1 grossa cipolla
- 500 g di muscolo di manzo (in un solo pezzo)
- 500 g di polpa di maiale con la sua parte di grasso
- sale e pepe
- 1/2 bottiglia di vino rosso
- 1 cucchiaio colmo di concentrato di pomodoro
- 3 Kg di pomodori pelati passati al passaverdure

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 7 ore

Parlare di ragù napoletano per chi non è di Napoli è quasi imbarazzante. E' uno dei piatti simbolo della città e ogni famiglia custodisce il proprio segreto per farlo riuscire alla perfezione. Ne hanno parlato molti scrittori celebri ed è anche il protagonista di un'indimenticabile commedia di Eduardo De Filippo ("Sabato, domenica e lunedì"). Comunque ci proviamo, proponendone una abbastanza semplice. Scaldare 1 bicchiere d'olio d'oliva in una casseruola ampia, possibilmente di terracotta e mettervi una grossa cipolla tritata finissima. Farla leggermente appassire, a fuoco dolce e unirvi il muscolo di manzo e la polpa di maiale con la sua parte di grasso. Far rosolare molto lentamente la carne, girandola spesso e insaprendola con sale e pepe. Quando avrà preso colore in maniera uniforme e la cipolla si sarà asciugata (occorrerà poco meno di un'ora) si bagna con circa mezza bottiglia di vino rosso e si alza il fuoco. Quando il vino sarà evaporato, si aggiunge al fondo un cucchiaio colmo di concentrato di pomodoro (non diluito) e lo si farà sciogliere bene, mescolando e lasciando soffriggere fino a quando il concentrato si sarà leggermente scurito e sarà diventato lucido. A questo punto aggiungere 3 chili di pomodori pelati passati al passaverdure e proseguire la cottura, a fuoco lento, per cinque o sei ore ( o anche di più). Durante questo tempo la salsa deve essere attentamente sorvegliata e deve sobbollire molto lentamente o, come dicono i napoletani, deve "pìppiare". Il risultato sarà una salsa densa, scura e lucida che può essere usata per condire ziti, lasagne e, naturalmente, il sartù. Il ragù richiede molto tempo e pazienza ma può essere preparato con molto anticipo e, dopo che avrà riposato, si può togliere, volendo, una parte del grasso che sarà affiorato.



**CONSERVE**

## Marmellata di ciliegie

### Ingredienti:

1,2 Kg di ciliegie  
700 g di zucchero

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Le ciliegie, lavate, asciugate e snocciolate, si mescolano in una casseruola di acciaio insieme allo zucchero. Si copre la casseruola e si lasciano riposare per tutta la notte. Il giorno dopo si mette la casseruola sul fuoco e si lascia cuocere la marmellata, a fuoco vivace, per circa un'ora togliendo la schiuma che via via si forma. Versate la marmellata ancora calda in vasetti di vetro scaldati e chiudete. Ideale per fare le crêpes.

## DESSERT

## Bensone

### Ingredienti:

400 g di farina del tipo 00  
100 g di burro  
2 uova  
150 g di zucchero semolato  
2 cucchiaini di latte + 1/2  
bustina di lievito  
un pizzico di sale  
per guarnire: zucchero a granuli q.b.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Mescolare insieme il burro, la farina, il lievito, le uova, lo zucchero, un pizzico di sale e due cucchiaini di latte. Lavorare bene gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Mettere l'impasto in una teglia imburrata, dargli una forma ad esse, praticando una piccola incisione continua nel senso della lunghezza. Distribuirvi sopra un cucchiaino di latte. Cospargere il bensone di zucchero a grani. Infilare la teglia nel forno scaldato a 150°, facendo cuocere per una decina di minuti a calore moderato e poi a 200° per circa 30 minuti.

## Buccellato

### Ingredienti

600 g di farina  
150 g di zucchero  
50 g di strutto  
2 uova intere  
1 tuorlo  
odore di vaniglia  
un pizzico di sale  
2 cucchiaini di Marsala  
1 uovo sbattuto per pennellare

### per il ripieno:

150 g di uva passa (lavata e asciugata)  
150 g di fichi secchi  
200 g fra noci, mandorle, pinolie pistacchi  
50 g di zuccata (zucca candita) e scorzetta di arancia  
3 cucchiaini di marmellata di albicocche

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Fare la fontana con la farina, lo zucchero e il sale. Mettere dentro gli altri ingredienti per la pasta e amalgamare. Impastare fino a quando l'impasto non sarà omogeneo quindi coprire con un tovagliolo e far riposare in un luogo fresco per almeno mezz'ora. Preparare il ripieno tritando tutta insieme la frutta secca, lasciandola a pezzetti piccoli. Mescolare bene con la marmellata e mettere da parte. Stendere la pasta con il mattarello formando un grosso rettangolo. Sistemarvi al centro il ripieno e avvolgere attorno la pasta pizzicando bene i bordi per evitare che durante la cottura fuoriesca il ripieno. Prendere delicatamente il salsicciotto e posarlo, chiudendolo a cerchio, in una teglia rivestita con carta da forno. Con la punta di un coltello fare sul dorso del buccellato dei tagli diagonali profondi sino a sfiorare il ripieno. Spennellare con l'uovo battuto e infornare per un'ora. A metà cottura, spennellare un'altra volta con l'uovo. Alla fine il dolce dovrà risultare di un bel colore dorato. Si mangia freddo.

## Castagnaccio toscano

### Ingredienti:

250 g di farina di castagne  
olio d'oliva  
uvetta sultanina  
gherigli di noce  
rosmarino

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Servendosi di una frusta, si diluisce la farina di castagne setacciata con circa mezzo litro di acqua fredda, si unisce un pizzico di sale, due cucchiaini d'olio d'oliva e si versa la pastella ottenuta in una teglia di 30 cm di diametro unta d'olio. Si cosparge la superficie di uvetta sultanina, pezzettini di noce e foglioline di rosmarino. Quindi, dopo averlo spruzzato con poco olio, si mette il castagnaccio nel forno a 200° lasciandolo cuocere per poco meno di un'ora, fino a che si sarà formata una crosticina croccante e crepata. Si serve tiepido.

## Castagne lesse

### Ingredienti:

castagne  
sale  
1 foglia di alloro o  
semi di finocchio selvatico

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Sono un retaggio della cucina povera, nel tempo in cui le castagne erano una delle basi dell'alimentazione. Si cuociono per circa tre quarti d'ora in acqua salata, inizialmente fredda, aromatizzata con una foglia di alloro o con semi di finocchio selvatico.

## Crema fritta

### Ingredienti per 6 persone:

6 tuorli d'uovo  
1 l di latte  
150 g di amido di mais  
300 g di zucchero  
la scorza di mezzo limone non trattato (solo la parte gialla)

### Per la frittura:

2 uova  
farina  
pangrattato  
olio di arachide

Tempo di preparazione: 20 minuti + 4 ore

Tempo di cottura: 10 minuti

Portate ad ebollizione il latte con la scorza di limone. Mettete i tuorli d'uovo in una ciotola, unitevi lo zucchero e sbattete a lungo con la frusta fino ad avere un composto soffice e biancastro. Continuando a sbattere, unitevi l'amido e infine il latte caldo. Mescolate bene quindi travasate il composto in una casseruola, mettete questa sul fuoco e fate cuocere per circa 10 minuti sempre mescolando. Trascorso questo tempo, quando la crema comincerà a staccarsi dalle pareti della casseruola, ritiratela dal fuoco e rovesciatela su una spianatoia di legno o su un piatto di marmo. Non occorre livellarla: la crema caldissima e fluida si distende da sola fino allo spessore giusto. Lasciatela raffreddare, possibilmente in un ambiente fresco, per almeno tre o quattro ore fino a quando sarà diventata solida e compatta. Con un coltello lungo e affilato, tagliate la crema prima a strisce larghe circa due dita e dopo a quadretti o a losanghe. Riguardo allo spessore, tenete presente che, siccome la crema si distende da sola e si solidifica rapidamente, questo dipende dalla quantità che ne preparate. Una volta tagliati tutti i "cremini", passateli nella farina e nell'uovo sbattuto e quindi rivestiteli bene con il pangrattato. Friggeteli per pochi minuti nell'olio caldissimo quindi scolateli, passateli nella carta da cucina e serviteli subito.



## Focaccine con le mele

### Ingredienti per 6 focaccine:

- 2 uova
- 150 g di farina
- 300 g di latte
- 30 g di burro
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 bicchierino di Calvados (in mancanza si può usare rhum o cognac)
- 3 mele Golden (circa 500 g)
- 1 pizzico di cannella in polvere
- sale
- poco olio per ungere la padella

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Setacciate la farina in una ciotola, unitevi un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero, le uova intere e, sbattendo con una forchetta o con la frusta elettrica, unitevi un filo di latte, continuando a sbattere fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi (l'impasto si può fare anche mettendo tutti gli ingredienti direttamente nel bicchiere del frullatore). Sigillate la ciotola con pellicola trasparente e fatela riposare per un paio d'ore in frigorifero; sbucciate le mele, dividetele a spicchi e affettatele sottilmente lasciandole cadere in una ciotola. Insaporitele con un cucchiaino di zucchero, con la cannella e con il Calvados, mescolate e lasciate riposare per una mezz'ora. Al momento di preparare le focaccine, unite alla pastella le mele con tutto il liquido che avranno emesso e aggiungetevi anche il burro fuso mescolando con cura. Ungete leggermente con l'olio una padella antiaderente del diametro di 20 cm, fatela scaldare e versatevi uno strato sottile del composto (1/6 del totale) distribuendolo in maniera uniforme con il dorso di un cucchiaino. Quando la focaccina è dorata, giratela con una spatola e terminate la cottura. Preparate altre focaccine con lo stesso procedimento, mantenendole nel forno tiepido via via che sono pronte. Servitele calde, spolverate con il resto dello zucchero. Non è necessario ungere la padella tra una focaccina e l'altra perché è sufficiente a questo scopo il burro contenuto nell'impasto.

Se non si unisce il liquore alla pastella queste focaccine sono adatte anche alla merenda dei bambini.

## Frittelle di mele

### Ingredienti per 4 persone:

3 mele Stayman o Renetta  
150 g di farina  
1 uovo intero più un albume  
200 g circa di latte  
zucchero  
il succo di mezzo limone  
sale  
olio di arachide per friggere  
zucchero semolato

Tempo di preparazione: 20 minuti + 1 ora

Tempo di cottura: 20 minuti

Setacciate la farina in una ciotola, unitevi il tuorlo d'uovo (conservate l'albume), un pizzico di sale, un cucchiaino di tè di zucchero e tanto latte fino ad ottenere un composto liscio e fluido. Quando la pastella è pronta, copritela con pellicola trasparente e lasciatela riposare per circa un'ora. Sbucciate le mele senza dividerle, privatele del torsolo con l'apposito utensile, tagliatele a fette orizzontali dello spessore di mezzo cm e spolveratele di zucchero dopo averle spruzzate con un po' di succo di limone. Al momento di friggere mettete a scaldare abbondante olio (almeno due dita) nella padella nera da frittura. Battete a neve molto ferma gli albumi e uniteli delicatamente alla pastella con un movimento dall'alto verso il basso e viceversa. Quando l'olio è caldo (170° sul termostato per chi usa la friggitrice) passate le fette di mela nella pastella, in modo da rivestirle completamente e mettetene nella padella tre o quattro per volta. Giratele una sola volta e, quando sono ben dorate, tiratele su e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina. Spolveratele di zucchero e servitele calde o tiepide.

Le frittelle di mele, oltre che un dolce, possono essere anche uno degli ingredienti del classico fritto misto all'italiana. In questo caso si elimina del tutto lo zucchero sia nella pastella che dopo la frittura.

## Frittelle di polenta

### Ingredienti:

- 1 Kg di polenta fredda
- 1 uovo intero
- 3 cucchiaini di farina bianca
- 1 cucchiaino colmo di lievito per dolci
- 4 cucchiaini di zucchero (più quello necessario per spolverizzare le frittelle)
- un pugno di uvetta
- 2 cucchiaini di rhum
- olio di arachide per friggere

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

E' una gustosa ricetta per sfruttare meglio gli avanzi di polenta. Mettete l'uvetta a bagno in un po' di acqua tiepida. Nel frattempo passate la polenta al passaverdure utilizzando il disco più fine; aggiungete quindi l'uovo intero, la farina, il lievito, lo zucchero, il rhum e l'uvetta. Per l'operazione si può utilizzare anche il robot da cucina: in questo caso metterete la polenta grossolanamente spezzettata nel bicchiere del robot quindi azionerete le lame e la ridurrete in poltiglia; a questo punto unirete anche gli altri ingredienti, tranne l'uvetta che amalgamerete a parte all'ultimo dopo aver versato il composto in una ciotola. Mescolate bene il tutto fino ad ottenere un composto uniforme che risulterà piuttosto denso. Versate quindi il composto a cucchiaini in una padella colma di olio di arachidi ben caldo. Man a mano che le frittelle saranno pronte, adagiatele su un foglio di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Ancora calde spolverizzatele di zucchero semolato e servitele.

## FRITTELLE DI RISO

### Ingredienti:

1 l di latte  
200 g di riso originario (o comunque di un tipo a grani piccoli e poco resistenti alla cottura, adatto alle minestre)  
4 uova  
2 cucchiaini di farina  
2 cucchiaini di rhum  
1 cucchiaino di zucchero  
1 noce di burro  
la scorza di mezzo limone  
sale  
olio di arachide per friggere  
zucchero semolato

**Tempo di preparazione: 20 (il giorno prima) + 15 minuti**

**Tempo di cottura: 20 minuti**

Mettete il latte in una casseruola a fondo pesante, unitevi la scorza di limone (solo la parte gialla) e un pizzico di sale e fatelo scaldare. Appena raggiunge l'ebollizione, versatevi il riso e lasciatelo cuocere, o meglio stracuocere, per circa mezz'ora fino a che il latte sarà stato tutto assorbito, mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno. Togliete la casseruola dal fuoco, unitevi il burro e lo zucchero e mescolate. Sigillate la casseruola con pellicola trasparente e lasciate riposare il riso, al fresco, per tutta la notte. Circa un'ora prima di preparare le frittelle, ammorbidite il composto lavorandolo per qualche minuto con un cucchiaino di legno e quindi, sempre mescolando, unitevi la farina setacciata e i tuorli d'uovo, uno alla volta (conservate gli albumi). Lasciate riposare ancora un po' il composto e intanto mettete gli albumi in una ciotola profonda, unitevi un pizzichino di sale e montateli a neve fermissima con la frusta elettrica. Al momento di friggere, amalgamateli delicatamente al riso con un movimento dall'alto verso il basso e viceversa. Mettete abbondante olio nella padella di ferro per i fritti in modo da riempirla a metà (i dolci vi devono galleggiare) e mettetela sulla fiamma. Appena l'olio è ben caldo calatevi il composto a cucchiainate (la misura giusta è un cucchiaino da tè colmo). Fate friggere le frittelle fino a quando saranno uniformemente dorate quindi tiratele su con la paletta forata e appoggiatele su un doppio foglio di carta da cucina che assorbirà l'unto in eccesso. Quando sono tutte pronte, spolveratele abbondantemente di zucchero e sistematele a cupola su un piatto da portata rivestito di carta pizzo. Si servono tiepide o fredde ma comunque non dovrebbero attendere più di due o tre ore. Prima di friggerle tutte conviene fare la prova-frittura con una sola frittella. Se vi accorgete che tende a disfarsi, aggiungete all'impasto un'altra cucchiainata di farina setacciata avendo l'accortezza di amalgamarla all'impasto con un delicato movimento dall'alto in basso per non smontare gli albumi.

## Mele flambé con gelato di castagne

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 porzioni di gelato di castagne
- 3 grosse mele Golden
- 2 cucchiainate colme di uvetta sotto grappa
- 2 cucchiainate di pinoli
- 1 grossa noce di burro
- 1 bicchierino di Calvados
- 1 cucchiaio colmo di zucchero
- per decorare: scorzette di arancia tagliate a filettini
- 4 grosse fragole tagliate a ventaglio

Tempo di preparazione: 20 (il giorno prima) + 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Mettete i pinoli in una piccola padella, senza alcun condimento, accendete la fiamma al minimo e, mescolando continuamente, fateli tostare fino a che diventano dorati. Sbucciate le mele lasciandole intere quindi, servendovi di un levatorisoli, ricavate da ognuna sei o sette lunghi cilindretti sfruttando la parte più alta del frutto. Scaldate il burro in una larga padella antiaderente e fateci saltare i cilindretti di mela girandoli spesso, con delicatezza, in modo che non prendano troppo colore. Dopo circa cinque minuti, quando saranno un po' ammorbiditi ma sempre consistenti, unitevi l'uvetta e i pinoli distribuendoli nel fondo della padella. Alzate la fiamma, bagnate con il Calvados e fiammeggiatelo inclinando un poco la padella (attenzione: tenete la testa spostata indietro). Quando la fiamma si spegne, distribuite i bastoncini di mela in quattro piatti disponendone tre sotto e due sopra incrociati. Versate lo zucchero nella padella e, a fiamma viva, fatelo leggermente caramellare, diluendolo, se necessario, con un cucchiaio di Calvados in modo che si formi una salsetta densa e scura che distribuirete, insieme all'uvetta e ai pinoli, sopra le mele. Completate i piatti con una palla di gelato e servite subito.

## Mele stregate

### Ingredienti per 4 persone:

20 mele rosse molto piccole  
zucchero

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Un centro tavola mangereccio per una festa di bambini. Lavate e asciugate le mele e infilatele su degli spiedini di legno. Quindi, in una piccola casseruola, preparare una certa quantità di caramello non troppo scuro e passatevi le mele in modo che se ne rivestano completamente. Lasciatele asciugare a testa in giù in una griglia e, quando lo zucchero si sarà indurito, infilate gli spiedini in una pagnotta di pane o in un cavolo cappuccio.

## Nucato

### Ingredienti:

- carta pergamenata
- 1 Kg di miele millefiori
- 1 Kg di mandorle, noci o nocciole
- 1 limone
- miscela di spezie
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pizzico di pepe
- 1 bel cucchiaino di cannella in polvere
- 1/3 di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Scaldare dolcemente il miele e schiumarlo bene. Macinare grossolanamente le mandorle o altra frutta secca. Aggiungerle al miele e cuocere rimestando continuamente. Ci vogliono dai 35 ai 40 minuti di cottura a fuoco lento, sempre mescolando. La preparazione è pronta quando si sentono crepitare leggermente le mandorle per effetto del calore. Ma bisogna stare attenti a non farla bruciare, altrimenti diventa nera e sa leggermente d'amaro. Le spezie si aggiungono in due volte nel corso della preparazione; un cucchiaino di miscela all'inizio e il resto a fine cottura. Quando il nucato è cotto, stenderlo su una lastra da pasticciere molto piatta o in una teglia da pizza antiaderente, meglio se ricoperta da un foglio di carta pergamena. Utilizzare il taglio di un mezzo limone per stendere l'impasto bollente. Far freddare bene prima di consumare.

## Panna cotta con salsa di fragoline

### Ingredienti per 6 persone:

500 g di crema di latte fresca  
100 g di latte intero  
150 g di zucchero  
8 g di colla di pesce

### Per la salsa:

200 g di fragoline di bosco  
2 cucchiaini di zucchero

### Tempo di preparazione: 5 minuti

### Tempo di cottura: 10 minuti

Mettete a bagno in acqua fredda i fogli di colla di pesce. Versate in una casseruola la crema, il latte e lo zucchero e portate lentamente a ebollizione mescolando ogni tanto. Appena si alza il bollore, ritirate la casseruola dal fuoco, versatevi la colla di pesce, scolata dall'acqua e strizzata e mescolate fino a quando si sarà sciolta completamente. Quando il composto è ben liscio, versatelo in sei stampini individuali (vanno bene anche quelli in foglio di alluminio usa e getta) e lasciate raffreddare. Sigillate gli stampini con pellicola trasparente e teneteli in frigorifero (non nel freezer) per almeno cinque sei ore. Lavate rapidamente le fragoline con acqua ghiacciata, mettetele nel bicchiere del mixer, unitevi lo zucchero e frullate per un minuto fino ad avere una salsa liscia ed omogenea. Distribuitela fra sei piattini da dessert allargandola sul fondo e sformate su ognuno uno stampino di panna cotta, dopo aver passato la lama di un coltello tutto intorno per staccarla. Decorare i piatti con qualche fogliolina di menta e teneteli in fresco fino al momento di servire. La dose di colla di pesce consigliata è quella minima per tenere insieme il composto. Il risultato è quello di una panna cotta molto morbida e cremosa. Se la preferite più salda e consistente, aumentate leggermente la dose fino a 10-12 g.



## Pignoccata

### Ingredienti:

- 500 g di farina
- 5 uova intere
- 2 l di olio di arachide per friggere
- un pizzico di sale
- 3 cucchiaini colmi di miele
- 3 cucchiaini colmi di zucchero

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Fare la fontana, mettere al centro le uova e il sale e amalgamare fino a quando la pasta sarà omogenea. Farla riposare mezz'ora coperta da un tovagliolo in un luogo fresco. Sul piano di lavoro spolverato di farina, tagliare una porzione dell'impasto, ricavare delle strisce rettangolari e quindi con un coltellino ottenere dei pezzetti piccoli come ceci. E' importante non schiacciare la pasta che una volta frita dovrà raddoppiare di volume. Disporre su dei vassoi infarinati i pezzettini man mano che si tagliano. Friggerli quindi in abbondante olio, asciugarli e metterli da parte. Mettere sul fuoco una grande padella, squagliarvi il miele e lo zucchero, aggiungere le palline fritte e mischiare bene fino a quando saranno tutte ricoperte di caramello. Versare su un grande piatto unto di olio. Quando sarà quasi freddo ma prima che indurisca, modellarlo con le mani fino a formare una piramide o una pigna.

## Sorbetto di mele verdi

### Ingredienti:

350 g di zucchero  
il succo di due limoni  
500 g di purea finissima di mele Granny Smith  
1/2 albume d'uovo montato a neve ferma  
poco Calvados  
ciliegine rosse  
foglioline di menta

Tempo di preparazione: 10 minuti + qualche ora

Tempo di cottura: 10 minuti

Preparare uno sciroppo facendo bollire i 350 g di zucchero con altrettanta acqua. Una volta raffreddato unirvi il succo filtrato di limone e la purea di mele, ottenuta passando al mixer le mele sbucciate e private del torsolo. Infine unirvi l'albume d'uovo montato a neve ferma e versarlo nella gelatiera. Una volta pronto, farlo rassodare nel freezer per qualche ora e, al momento di servirlo, distribuirlo in coppette di cristallo e bagnarlo con un cucchiaino di Calvados. Guarnire con ciliegine rosse e con foglioline verdi.

## Torta al savor

### Ingredienti:

#### per la pasta frolla:

- 300 g di farina
- 150 g di burro
- 150 g di zucchero
- 2 uova
- 2 cucchiaini di lievito per dolci

#### per il ripieno:

- 300 g di savor
- per guarnire: 1 uovo
- 1 cucchiaio di latte

Tempo di preparazione: 10 minuti + 15 minuti di lievitazione

Tempo di cottura: 40 minuti

Mescolare molto velocemente gli ingredienti per la pasta frolla. Farla riposare per una mezz'ora almeno. Stendere i 2/3 della pasta con un mattarello infarinato ricavandone un disco di circa 2-3 cm più largo del fondo dello stampo prescelto. Con l'impasto rivestire lo stampo imburrito e infarinato. Spalmare sulla pasta il savor. Alla fine fare un cordone di pasta e con questo sigillare il bordo della torta. Stendere con il matterello la pasta rimasta, tagliarla a strisce e disporla a griglia sul savor. Pennellare la pasta con un uovo frullato con 1 cucchiaio di latte e passare il dolce nel forno già caldo a 190° per circa 40 minuti.

## Torta con le albicocche

### Ingredienti per 8 persone:

- 600 g di albicocche mature ma ben sode
- 230 g di farina
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro più un poco per la tortiera
- 2 uova intere
- 1/2 bustina di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Togliete il burro dal frigorifero e lasciatelo ammorbidire. Lavate le albicocche, asciugatele e dividetele in quattro spicchi scartando i noccioli. Mettetele in una ciotola e spolveratele con la cannella e con una cucchiata di zucchero preso dai 150 g. Mescolatele e lasciatele insaporire per una ventina di minuti. Imburrate una tortiera del diametro di 22 cm e infarinatela quindi setacciate la farina con il lievito. Mettete il burro a pezzetti in una terrina, unitevi lo zucchero e lavoratelo con un cucchiaino di legno per una decina di minuti fino ad avere come una crema morbida e spumosa. Sempre continuando a mescolare, unitevi le uova una alla volta non unendo il successivo fino a che il primo non si sarà ben amalgamato. Quando le uova si saranno ben amalgamate e senza smettere di mescolare, incorporate, poco alla volta, anche la farina con il lievito. Versate l'impasto nella tortiera infarinata, livellatelo e appoggiatevi gli spicchi di albicocca, disposti a raggera in due cerchi concentrici. Mettete la tortiera nel forno precedentemente scaldato a 180° e lasciatela cuocere per circa 50 minuti fino a che la superficie del dolce sarà dorata. Servite la tortiera tiepida o fredda completandola a piacere con una spolverata di zucchero a velo.

## Torta di mele facilissima

### Ingredienti per 8 persone:

1 Kg di mele Golden  
succo di limone  
cannella in polvere  
150 g di farina setacciata  
1/2 bustina di lievito  
200 g di zucchero  
2 uova intere  
200 g di latte  
100 g di burro fuso  
zucchero a velo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Occorre sbucciare e affettare sottili le mele quindi, dopo averle spruzzate con il succo di limone e la cannella, si lasciano insaporire per mezz'ora. Nel frattempo, si prepara la pastella mescolando con la frusta elettrica la farina, il lievito, lo zucchero, le uova, il latte e il burro fuso. Quindi si amalgamano le mele con la pastella e si versa il composto in una tortiera (26 cm) imburrata. La torta dovrà cuocere per circa un'ora nel forno a 180°. Si serve tiepida, spolverata con zucchero a velo.

## Torta di noci

### Ingredienti per 8 persone:

300 g di farina  
100 g di burro  
100 g di zucchero  
3 tuorli  
la raschiatura di un limone

### per il ripieno:

400 g di zucchero  
20 g di miele  
340 g di noci tritate grossolanamente  
300 g di panna liquida  
zucchero a velo  
1 uovo per spennellare

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Formare una fontana con la farina e porvi al centro gli altri ingredienti, lavorare velocemente fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea e quindi rivestire con 3/4 della pasta una tortiera rotonda del diametro di 28 cm. In una casseruola di rame mettere lo zucchero e inumidirlo con un po' d'acqua, mettere sul fuoco e cuocere fino ad ottenere una colorazione bruno chiaro. Aggiungere le noci e il miele e infine la panna liquida. Cuocere per pochi istanti e ritirare dal fuoco. Lasciare che si raffreddi un po' e riempire la tortiera; con la pasta rimanente formare un altro disco con il quale sigillare bene la torta. Spennellare con un uovo sbattuto e infornare a 160° per circa tre quarti d'ora.

## Torta di ricotta

### Ingredienti per 12 persone:

#### per la pasta:

- 370 g di farina
- 120 g di zucchero
- 100 g di burro
- 2 uova
- 1/2 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzichino di sale

#### per il ripieno:

- 800 g di ricotta romana
- 300 g di zucchero
- 1 uovo intero
- 1 bicchierino di Sambuca (o di un altro liquore a piacere)
- 200 g di marmellata di visciole
- poco burro e farina per la tortiera

Tempo di preparazione: 15 minuti + 30 minuti di lievitazione

Tempo di cottura: 60 minuti

Setacciate la farina con il lievito sulla spianatoia. Mescolatevi il sale e la vanillina quindi fate la fontana e mettetevi il burro morbido a pezzetti. Amalgamate gli ingredienti con la punta delle dita fino ad ottenere delle grosse briciole quindi formate ancora la fontana e mettete al centro le uova intere e lo zucchero. Impastate rapidamente gli ingredienti quel tanto che basta per ottenere un impasto liscio quindi raccoglietelo a palla e lasciatelo riposare per almeno mezz'ora, avvolto nella pellicola trasparente. Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno passando al setaccio la ricotta e mescolandovi lo zucchero, l'uovo intero e il liquore. Imburrate e infarinate una tortiera da crostate del diametro di 26 cm. Stendete la pasta di uno spessore di circa mezzo cm, avvolgetela attorno al mattarello leggermente infarinato e svolgetela sopra la tortiera preparata. Premete leggermente per farla aderire alle pareti quindi ritagliate l'eccedenza di pasta, facendo scorrere il coltello tutto intorno alla tortiera e rimpastate rapidamente i ritagli. Spalmate la marmellata di visciole sul fondo della crostata e copritela con il composto di ricotta lasciando bene la superficie. Stendete la pasta avanzata e ricavatene delle striscioline tagliandole con la rotella dentata. Sistematele alcune a griglia sulla superficie della crostata e le altre a chiusura tutto intorno. Mettete la torta nel forno precedentemente scaldato a 180°, lasciandola cuocere per circa un'ora.

## Torta di tagliatelle

### Ingredienti per 12 persone:

#### per la pasta frolla:

300 g di farina

150 g di zucchero

150 g di burro

2 uova

1 pizzico di sale

#### per la pasta delle tagliatelle:

100 g di farina

1 uovo e 1 tuorlo

#### per guarnire

200 g di mandorle

2 cucchiaini di zucchero

fiocchetti di burro

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Preparare la pasta frolla con la farina, lo zucchero, il burro e le 2 uova. Impastare rapidamente e far riposare la pasta per almeno mezz'ora. A parte preparare la pasta per le tagliatelle formando con la farina e le uova un impasto solido. Lavorarlo a lungo e stendere la sfoglia sottilissima, lasciarla asciugare un poco, arrotolarla su se stessa e tagliarla a tagliatelle sottilissime, da aprire subito. Con la pasta frolla foderare una tortiera del diametro di 28 cm, precedentemente imburrata e infarinata, stendervi sopra un primo strato di tagliatelle (è preferibile che queste non siano già secche), metà delle mandorle tritate, metà dello zucchero e dei fiocchetti di burro. Fate quindi un secondo strato di tagliatelle e completare l'operazione sempre con le mandorle, lo zucchero e i fiocchetti di burro. Infornare a 180° per circa 30-40 minuti fino a che la torta non diventi rosa.



## Zuppa inglese

### Ingredienti per 6 persone:

6 rossi d'uovo  
150 g di farina  
1 litro e 200 g di latte  
180 g di zucchero  
1 scorza di limone  
100 g di cioccolato fondente a scaglie  
200 g di savoiardi  
8 amaretti  
Alchermes q.b.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Prima di procedere alla preparazione della crema tagliare i savoiardi in tre parti per la lunghezza. Bagnarli nell'Alchermes (che può essere sostituito da altri liquori tipo Amaretto, Strega, Doppio Kummel etc., oppure diluito con uno sciroppo di acqua e zucchero). Tappezzare con i savoiardi il fondo e i lati di una zuppiera. Sbriciolare grossolanamente con le mani gli amaretti, bagnare anche questi nel liquore (si possono inzuppare nel caffè, dipende dalle preferenze) e tenerli da parte. Montare ora i tuorli con lo zucchero, incorporarvi la farina utilizzando una frusta e avendo cura di sciogliere bene tutti i grumi. Versare questo impasto cremoso in una casseruola nella quale verrà aggiunto il latte precedentemente bollito insieme a una scorza di limone (solo la parte gialla). Porre la casseruola sul fuoco continuando a mescolare con la frusta affinché non si formino grumi. In 5 minuti la crema sarà pronta. Eliminare la scorza di limone e versare metà della crema nella zuppiera sopra i savoiardi. Molto rapidamente aggiungere il cioccolato all'altra metà di crema rimasta sul fuoco mescolando bene per incorporarlo completamente. Distribuire gli amaretti sbriciolati sul primo strato di crema all'uovo e coprirli quindi con la crema al cioccolato. Completare con un ultimo strato di savoiardi. (Questi, se piace, possono essere sostituiti dal pan di Spagna reperibile già pronto in molte panetterie).

## COCKTAIL

## Bacardi, fuga di mezzanotte

### Ingredienti:

- 1/10 di sciroppo di granatina
- 3/10 di succo di lime o di limone
- 6/10 di rum Bacardi bianco

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara nello shaker come il Daiquiri.

La variante mondana del Daiquiri. Per chi ama i colori e vede la vita "en rose". La nota di melograno della granatina si sposa benissimo con il rum. Attenti a non esagerare. Se diventa rosso (troppo sciroppo) addio magia dei sapori esotici. E' una questione di tocco.

Fuggirono a precipizio, bagagli e capitali in spalla, gli eredi del bacardiano impero del rum, mettendo più miglia marine e aeree possibili tra loro e Fidel Castro, Ernesto Che Guevara, Camillo Cienfuegos alla testa dei loro "barbudos". Era la notte del 31 dicembre 1957 e per l'ultima volta salivano al cielo i fuochi d'artificio sansilvestrini della Cuba paradiso tropicale degli yankees. Con le fortune locali della dinastia Bacardi tramontavano in contemporanea quelle di nomi illustri come Dupont (chimica e varie attività che lasciò al nuovo governo la fantastica villa di Varadero, zeppa di amenità più o meno kitsch tutte da vedere. Una in particolare: il cannone formato bonsai, la cui miccia viene attivata da una lente collegata ad una meridiana per segnalare il "mezzogiorno di fuoco". La Bacardi Company si rifugiò industrialmente a Puertorico, dove non ci sentiremmo di consigliare una vacanza per vari motivi: prezzi cari, delinquenza diffusa, cultura della "sop holiday", balneazione di massa a livelli mortificanti. Meglio un Bacardi cocktail fatto in casa. Nota finale, in tema di attualità: è di recente data la fusione della Martini & Rossi con il gruppo Bacardi.

## Caipirinha

### Ingredienti:

1/2 di lime o limone  
2 o 3 cucchiaini di zucchero di canna  
Cachaca q.b.

### Tempo di preparazione: 5 minuti

In un bicchiere old fashioned pestate mezzo lime, tagliato a pezzetti, con zucchero di canna. Aggiungete ghiaccio abbondante e una dose di cachaca e mescolate. Guarnite con una cannuccia corta.

Ognuno fa la sua caipirinha. Con quanto lime e quanto cachaca vuole. Più o meno dolce, più o meno forte, più o meno ghiacciata. Libertà assoluta. E' un drink da sorbire con calma, da rigirare di tanto in tanto per sciogliere meglio lo zucchero, tra una chiacchiera e l'altra. Magari ascoltando Amazzonia di Ana Caram. Un disco e un cocktail da non perdere.

Si potrebbe tradurre il nome dal portoghese "sempliciotta", poiché il nome della formidabile mistura deriva da "caipira": contadino, agricoltore, più in generale "uomo di animo semplice". E infatti la preparazione della caipirinha, almeno in apparenza, risulta facile e i suoi ingredienti reperibili su ogni bancarella del Brasile: limoncini verdi, zucchero di canna, cachaca (distillato di canna da zucchero) e ghiaccio. Nella terra del pappagallo disneyano José Carioca non sono solo gli uomini a bearsi del profumo e del gusto della bevanda nazionale. Anche le donne ne sono assidue frequentatrici, in grado di reggere ben più di un giro. Versione imbastardita, e che personalmente rifiutiamo, la caipiroska, a base di vodka. Ultima precisazione e suggerimento: esiste un modo di preparare la caipirinha molto comune nei bar di Rio e di Salvador. Si mettono nel frullatore i limoni tagliati a spicchi buccia compresa, cubetti di ghiaccio in abbondanza, zucchero di canna. Rapido e intenso vorticar di pale finché il tutto diventa una sorta di granita. Si versa nel bicchiere e si aggiunge un ultimo rabbocco di cachaca per dar corpo a una freddissima ma esplosiva bomba. Due indirizzi raccomandati qualora capitaste per diporto in Brasile: a Rio il Café Amarelinho, Praça Floriano, un enorme dehor con decine di tavolini e la colonna visiva/sonora della gente di ogni razza. A Salvador la Cantina de Lua, Terreiro de Jesus (sì, quello dei romanzi di Amado), tra appena un po' di scarafaggi, chitarre tutte saudade e profumi di cucina che sanno di Africa.

## Daiquiri

### Ingredienti:

- 1/10 di sciroppo di zucchero
- 3/10 di succo di lime o di limone
- 6/10 di rum cubano bianco

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Shakerare energicamente e versare nella coppetta da cocktail ghiacciata.

Il modo più civile di bere il rum. Fresco ed equilibrato, è un dosaggio perfetto dei tre ingredienti principali della cocktelleria cubana. In un certo senso è il simbolo dei profumi e dei sapori dell'isola. E scivola giù che è un piacere. Anche se non siete seduti al Floridita, all'Avana, con un panama in testa e un rotolo di dollari in tasca.

Constante Ribalagua, gran Maestro del bar Floridita de l'Avana e inventore del Daiquiri, andò in pensione nel '52. Forse senza immaginare di aver creato un cocktail destinato a diventare tra i più famosi del mondo. Così famoso e così buono che la rivoluzione di Fidel mise da parte (o non ritenne oltraggioso per il nuovo regime) il passato del Daiquiri, sempre in mano ai gringos americani tra casino, hall di alberghi, bar e ristoranti sotto la luna sovrana. La Cuba di oggi, squattrinata e in crisi, che vede nel turismo uno spiraglio di luce economica, ha restaurato il Floridita. Restauro eseguito molto bene, anche se lo sgabello su cui sedeva Hemingway circondato da catenelle di protezione, dà un po' l'idea di un catafalco. Dentro al Floridita camerieri impeccabili, aria condizionata omicida, torme di giapponesi "bevi e fuggi". Fa sentire un filo colpevoli il turista che può permettersi una spesa di qualche dollaro, il Floridita. Fuori dal bar, "Cubita linda" ha il fiato corto, il cuore che batte di paura e proprio soltanto l'essenziale per continuare a sopravvivere.

## Flamingo

### Ingredienti:

5/10 di succo d'arancia

4/10 di succo di pompelmo

1/10 di sciroppo di granatina

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Versate i due succhi nel bicchiere da long drink con molto ghiaccio, mescolate e versate la granatina. Guarnite con fetta d'arancia, fetta di pompelmo e ciliegina. Due cannuce.

Classico bibitone rinfrescante, grazioso anche da vedere, con le sue sfumature che dal rosso vanno verso l'arancione. E' buono a tutte le ore e, come vedrete, è di semplicissima realizzazione.

## Long drink alla mela

### Ingredienti:

5/10 di succo di mela

1/10 di vodka

1/10 di Blue Curaçao

Prosecco spumante

cubetti di ghiaccio

ciliegine da cocktail

ramoscello di menta

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Mettere due o tre cubetti di ghiaccio in un grande bicchiere tumbler e versarvi il succo di mela, la vodka e il Blue Curaçao. Mescolare e riempire il bicchiere di Prosecco spumante. Guarnire con una ciliegina da cocktail e con un ramoscello di menta fresca.

## Margarita

### Ingredienti:

- 1/10 di succo di limone
- 3/10 di Cointreau o Triple Sec
- 6/10 di tequila

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara nello shaker con abbondante ghiaccio e si versa nella coppetta da cocktail ben fredda guarnita di sale su una parte del bordo.

I Margarita sono tutti uguali. Mai. Solo un "vero" barman sa farlo giusto, non troppo acido di limone (il difetto più comune), non troppo dolce di Triple Sec. Vigoroso e ghiacciato, con una punta di salato (una punta appena) dal bordo del bicchiere. Dopo, il solleone è meno solleone. E' una questione di stile. Se lo apprezzate davvero riuscirete a farlo perfetto.

Il nome della tequila, distillato dell'agave, deriva da un paesino dell'altopiano messicano, battezzato "Tequila" chissà quando. Da quelle parti è passato il comandante Pancho Villa con le sue truppe in lotta per l'indipendenza dagli spagnoli. E non v'è dubbio che la tequila abbia infuso coraggio ai ribelli e annaffiato tante battaglie. Come preparavano i margarita i prodi "panchisti", e come lo prepara tutt'oggi la gente messicana ? Niente coppetta, niente shaker, niente gestualità elegante. Si versa un po' di sale nell'incavo della mano tra pollice e indice, si spruzza qualche goccia di limone. Una bella leccata da una parte e un abbondante sorso di tequila dall'altra. C'è chi giura che neanche il più consumato dei professionisti riesce a preparare un margarita così buono. Per una serata o un aperitivo sorprendenti, mettete da parte conformiste "pruderie" e armate i vostri ospiti di limone, sale e tequila lasciando perdere il bicchiere. Que fiesta !



## Mojito

### Ingredienti:

2 gocce di angostura  
2 cucchiaini di zucchero di canna  
2/10 di succo di limone  
8/10 di rum cubano bianco  
foglie di menta  
soda water

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara nel tumbler. Pestate alcune foglie di menta con lo zucchero, aggiungete ghiaccio e versate gli altri ingredienti. Riempite con soda. Decorate con un rametto di menta.

Fate il mojito solo se avete la menta giusta, la "yerba buena" cubana che qui da noi può essere assimilata alla menta piperita (quella fresca a foglie grandi intensamente profumata). Usate le foglie superiori, pestatele nel bicchiere con lo zucchero scuro e lasciate passare qualche minuto affinché quest'ultimo si imbeva meglio del profumo. Poi tanto ghiaccio e soda a piacere. Paradisiacamente rinfrescante.

Siamo a Cuba, che se unisce al ruolo politico di ultimo baluardo del marxismo, non rinnega quello di terra d'origine della nobiltà in fatto di long drink e dintorni. Alla Boteguida del Medio dell'Avana, negli anni '40, il barman Angelo Martinez miscelava mojito fino a ritrovarsi esausto. Lo zucchero di canna e la menta vanno messi preventivamente nel bicchiere, affinché lo zucchero inizi a macerare la menta per liberarne il profumo. Poi si va di ghiaccio e distillato per consegnare al cliente un capolavoro palatale e olfattivo. Questo raccomandava Martinez, questo continuano a fare i camerieri della Boteguita, uno dei tanti posti della capitale dove la nostalgia dolcissima dei tempi tramontati si impadronisce degli occhi e del cuore. Mentre bevete, immaginate di esplorare le migliaia di scritte (molte vecchissime) che hanno invaso i muri della Boteguita anno dopo anno con messaggi d'amore all'isola e alle persone, frasi indecifrabili, considerazioni filosofiche. Lasciate idealmente anche voi la vostra dedica, magari sollecitati nello spirito poetico dal tintinnar dei bicchieri, dalle voci dei convitati, da una colonna sonora di sottofondo che prevede "Guantanamera". Se passasse lo spirito di Ernest, fate finta di niente. Vi ringrazierà, da anni stufo di venir rievocato in continuazione per la sola colpa che, quand'era materia, veniva a bersi alla Boteguita il suo mojito.

## Pinha Colada

### Ingredienti:

- 2/10 di latte di cocco
- 3/10 di rum cubano bianco
- 5/10 di succo ananas

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Shakerare energicamente o meglio frullate ad alta velocità con ghiaccio e versate il tutto senza filtrare in un bicchiere di long drink. Guarnite con una fetta di ananas, una ciliegina e due cannuce.

Chi ha bevuto questo long drink nei paesi "giusti" sa che l'alchimia di certi sapori è difficilmente riproducibile a nord del tropico del Cancro. Il succo di ananas da noi è cosa diversa, al pari del latte di cocco confezionato. Ma nonostante tutto è buonissimo, così dolce e fruttato, appena appena alcolico.

Recita "Panama" di Ivano Fossati "Di andare a cocktail con la pistola non ne posso più, pinha colada e cocacola non ne posso più". E ha ragione il capitano/trafficante d'armi della canzone, costretto a navigare all'infinito trasportando passeggeri ignari del carico verso un porto che non arriva mai e a partecipare a mondani e insulsi ricevimenti. Noi, nella realtà tropicale di una vacanza, mai abbastanza potremmo averne di un long drink che è diventato uno dei simboli del dolce oziare sotto le palme. Senza pinha colada, miscela nata mezzo secolo fa in Florida, il tropico non sarebbe lo stesso. Preparatela attenendovi alle seguenti istruzioni: abbigliamento informale composto da calzoni lunghi bianchi (il cielo vi scampi dalla tentazione di orrendi short !) e camicia garbatamente fuori dai calzoni; approccio sorridente con gli ospiti, cui chiederete se "caricare" un poco la dose di rum; massimo silenzio mentre lavorate, in modo da calamitare l'attenzione sulla magia che state creando e che assumerà un colore bianco dorato morbido. Adesso invitate ad ispirarne il profumo, a darle un primo assaggio a fior di labbra e poi a immergersi in un sorso generoso e meraviglioso.

## Planter's Punch

### Ingredienti:

- 1   gocce di angostura
- 1/10 di sciroppo di granatina
- 3/10 di succo di lime o limone
- 6/10 di rum scuro
- soda

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Versate gli ingredienti nell'ordine in un bicchiere capiente con ghiaccio; riempite con soda, mescolate e decorate con una fetta di arancia e una di limone.

E' la bibita di chi ama il rum scuro, quello invecchiato e saporito, stile Haiti e Martinica. Limone e angostura, appena arrotondati dalla granatina, lo rendono fresco con una punta di amarognolo. La soda lo diluisce a piacere facendone un fantastico dissetante.

Ecco un drink che si vorrebbe nato al bordo e sotto il sole micidiale delle piantagioni da zucchero cubane in epoca schiavista. I piantatori, con il Planter's che deve loro il nome, avrebbero preso l'abitudine di dissetarsi durante il "break". Il condizionale è d'obbligo: ve li immaginate i lavoratori esausti, sudati, guardati a vista, frustati e sottoposti a soprusi di vario genere dedicarsi all'elaborazione di gustose e rinfrescanti bevande ? Il tutto, come se non bastasse, sarebbe avvenuto sotto lo sguardo "paterno" del latifondista e dei suoi mastini a due zampe. Meglio relegare la storiella nella categoria dell'improbabile e limitarsi ad assaporare una bevanda deliziosa, anche se non così diffusa nell'area del Caribe. A differenza del Rum Punch, per citare una celebrità, il Planter's Punch si trova soprattutto nei lounge bar e sotto le frasche dei bar bordo piscina dei grandi alberghi.

## Rum Punch

### Ingredienti:

2 gocce di angostura  
alcune gocce di granatina  
3/10 di succo d'arancia  
3/10 di succo di ananas  
1/10 di succo di lime  
2/10 di rum scuro  
1/10 di rum bianco

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara direttamente nel bicchiere da long drink pieno di ghiaccio. Guarnire con una fetta di ananas e una ciliegina. Due cannuce.

E' la versione fruttata del Planter's. Arancia e lime lo rendono fresco e dissetante, e l'ananas li tempera un poco con la sua dolcezza. Appena alcolico, grazie ai succhi è praticamente un reintegratore salino. Molto molto piacevole. Non a caso è uno dei long drink più gettonati ai Caraibi.

Senza il Rum Punch una vacanza ai tropici non sarebbe fino in fondo tale. La storia non ci regala date e circostanza certe, tanto da far pensare (visti anche gli ingredienti) che il Rum Punch potrebbe essere una bevanda popolare nata nei villaggi antillani e successivamente elaborata con l'avvento del turismo. A Cuba e in Repubblica Dominicana c'è chi lo serve "lungo" e chi invece preferisce più succo di frutta (e quindi maggior consistenza) e minor trasparenza. Non è rarità veder aggiungere vaniglia liquida per esaltare il gusto dell'ananas e contrastare piacevolmente il profumo del lime. Una raccomandazione: non è storia del Rum Punch miscelarlo con il solo rum scuro. Quello bianco è essenziale. Rito propiziatorio: alzate il bicchiere verso il cielo azzurro e italico, augurandovi tutto il bene possibile sotto il sole e le palme nostrane.

Sandra

**Ingredienti:**

3/10 di rum Bacardi bianco  
2/10 di Peachtree  
2/10 di cranberry juice  
3/10 di spumante Montelera

**Tempo di preparazione: 5 minuti**

Preparate nel bicchiere da long drink versando su abbondante ghiaccio e nell'ordine gli ingredienti. Mescolate delicatamente e guarnite con uno spicchio di pesca e mirtilli. Due cannuce.

Il cranberry è una specie di mirtillo selvatico americano, ricchissimo di vitamine, dal sapore fresco e acidulo. Con rum e spumante dà vita a un long drink molto dissetante, ingentilito dal tocco frullato e morbido del liquore di pesca.

## Speaking

### Ingredienti:

- 3/10 di vodka Eristow
- 2/10 di crema di banana
- 1/10 di succo di limone
- 3/10 di spumante Montelera
- 1/10 di Blue Curaçao

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara in un bicchiere da long drink. Versate gli ingredienti nell'ordine, riempite con lo spumante e versate lentamente il Curaçao all'ultimo. Se vi sentite in vena artistica, provate la seguente decorazione: una fetta di arancia tagliata ai bordi, due semini neri a simulare gli occhi e una ciliegina a far da naso. Le foglie di menta saranno la capigliatura del personaggio delle vostre serate mondane. Due cannucce a completare l'opera.

Molto europeo come concezione. E' una miscela di grande classe, equilibratissima, che ruota intorno alla crema di banana, che stempera appena i sapori secchi e decisi degli altri ingredienti. In più ha un colore bellissimo: da bere a occhi aperti.

## Strawberry Daiquiri

### Ingredienti:

- 4 cl di rum bianco
- 1 hg di fragole
- 1 di sprizzo di limone

### Tempo di preparazione: 5 minuti

Si prepara con il blender o con un frullatore. Versate gli ingredienti nel bicchiere del blender con abbondante ghiaccio tritato e frullate per alcuni secondi ad alta velocità. Servitelo in una coppa da doppio cocktail o nell'old fashioned. Guarnite con una cannuccia. Variando il tipo di frutta si ottengono altrettanti "frozen daiquiri".

Godimento allo stato puro. Non a caso i frozen, i drink frullati con ghiaccio, sono tra i più gettonati degli ultimi anni. Il sapore è quello vero delle fragole ma la consistenza è quella di una granita cremosa. Il tutto "nobilizzato" dal rum, sicuramente il distillato che meglio si sposa con la frutta di ogni tipo. Sensazionale anche con la banana e con il melone. Va giù come se fosse acqua, ma è pochissimo alcolico.

Un po' di Beatles (ricordate la celebre Strawberryfields forever ?), un po' di esotismo grazie alla presenza del rum, un po' di atmosfera anni sixties guardando al frullatore e al risultato "granitico" della preparazione. Invenzione tutta americana, i frozen (spiegazioni a proposito del termine appena più giù) sono stati creati per consentire agli amanti dell'aperitivo di bissare a piacere senza che le gambe e la testa ne risentano. Certo in un romanzo giallo di quelli tutti uomini duri e bar, l'ordinazione di un frozen stonerebbe. Ve lo immaginate il grande Marlow che comanda dall'altra parte del bancone un "torcibudella" a base di fragole ? Ma per noi vacanzieri estivi, in pace con il resto del mondo, un Froze Daiquiri è perfetto. Anzi (passateci il giochetto di parole) dato lo strumento di base per prepararlo, è la miglior idea estiva che possa...frullare in testa.

## Liquore al limone

### Ingredienti per 1 l e 3/4 di liquore:

1/2 l di alcool  
4 bucce intere di limoni gialli  
500 g di zucchero  
3/4 l di acqua

### Tempo di preparazione: 10 minuti + 48 ore

Tagliare le bucce di limone in modo da prendere solo il giallo e metterle in infusione nell'alcool per 48 ore lontano da fonti di calore e dalla luce. Poi aggiungere lo zucchero all'acqua e mettere il tutto sul fuoco pochi istanti per farlo sciogliere. Far raffreddare e versarvi l'alcool con il limone filtrato con un passino spesso per eliminare i residui delle bucce di limone. Infine imbottigliare. Il liquore è già pronto per essere consumato.

Volendo possono essere usati anche limoni con buccia verde il che conferirà al liquore un sapore con un retrogusto amarognolo.



## BRIOCHEs

## BRIOCHEs SEMIDOLCE ALLA EGLE

### Ingrediendi per 4 o 5 persone

### Tempo di preparazione 15 minuti +50 per la cottura

450 g di farina  
3 uova intere  
150 gr di olio di oliva extravergine  
750 cc di latte  
sale

### Per l'imbottitura

1 cucchiaio raso di zucchero  
150 g. mortadella  
150 g. prosciutto cotto  
200 g. provolone piccante

Impastare la farina, le uova, l'olio, il latte, il lievito precedentemente disciolto in un po di latte tiepido, il sale e lo zucchero. Una volta reso omogeneo l'impasto aggiungere l'imbottitura tagliata a dadini. Far lievitare per almeno un ora ed infornare a 180° per circa 50 minuti.

## Babbà

### Ingredienti:

300 g. di farina  
5 uova  
100 g. di burro  
1 cucchiaio di zucchero  
1 pizzico di sale  
1 panetto e 1/2 di lievito

### Per il bagno

3/4 di acqua  
scorza di un limone  
300 g. di zucchero  
1 bicchierino di rum  
lucidante per dolci 1 bustina (ottima la gelatina alle albicocche)

### Tempo di preparazione: 20 minuti + 35 minuti di cottura

Ricordarsi preventivamente di tenere il burro fuori dal frigorifero sino a che risulta morbido, poi mettere in una terrina ampia tutti gli ingredienti elencati ed amalgamarli con cura, quando la pasta, molto morbida, risulterà ben amalgamata iniziare a schiaffeggiarla con vigore per almeno 10 minuti. Imburrare ed infarinare un ruoto con il foro centrale e versarci l'impasto lasciandolo lievitare fino a che avrà quadruplicato il proprio volume. Nel frattempo riscaldare il forno a 180° e poi mettervi il ruoto per circa 35 minuti. Far raffreddare il babbà su di un piatto rovesciato per almeno 24 ore. Preparare il bagno versando l'acqua la scorza di limone e lo zucchero in una pentola che dovrà bollire per 5 minuti, solo quando il liquido già filtrato sarà freddo aggiungere il rum. Mettere il liquido in un tegame a fondo piatto e con i bordi alti e poi mettere a bagno il babbà. Quando avrà assorbito tutto o parte del liquido alzare il dolce attendendo che perda il liquido in eccesso. Spennellare il babbà con il lucidante non gelatinoso e, poi, aggiungere nel modo preferito la panna.

## GRAFFE TIPO BAR

### Ingredienti

1 Kg    farina tipo 0  
40 g    zucchero  
20 g    sale fino  
50 g.   lievito  
4        uova intere  
250 g   latte  
100 g   burro  
aroma di limone (buccia grattugiata) o di vainillina

Tempo di preparazione 10 minuti più 1 ora di lievitazione più 20 minuti per la frittura

Mettere la farina a fontana con lo zucchero il sale il burro fuso e le uova sbattute a fruttata quindi aggiungere il latte leggermente tiepido nel quale si è fatto sciogliere il lievito e nel quale si è aggiunto l'aroma desiderato. Impastare il tutto aggiungendo, se del caso, la farina necessaria a rendere l'impasto malleabile. Suddividere l'impasto così ottenuto in ciambelle con il buco e farle lievitare sino a che il volume si sarà raddoppiato, quindi friggerle da una parte e dall'altra sino a che saranno dorate. Asciugare l'olio e passarle nello zucchero. Si possono mangiare sia calde che fredde avendo presente che dopo 6/7 ore iniziano ad indurirsi.

### VARIANTE

1 Kg    farina tipo 0  
60 g    zucchero  
20 g    sale fino  
80 g.   lievito  
4        uova intere  
300 g   latte  
60 g    burro  
vainillina