

La Cucina Regionale - Campania

Pastiera

Ingredienti per 6 persone:

- una confezione da 500 gr. di pasta frolla surgelata
- gr. 500 di ricotta
- gr. 200 di zucchero
- gr. 220 di grano cotto (si trova in scatola anche nei supermercati)
- gr. 40 di cedro candito
- gr. 40 di arancia candita
- un pizzico di cannella
- 2 deciltri di latte
- gr. 30 di burro
- 5 uova
- gr. 50 di zucchero a velo
- un limone
- sale

Fate scongelare la pasta a temperatura ambiente, versate in una casseruola il grano, il latte, il burro e la scorza grattugiata di 1/2 limone; lasciate cuocere per 10 minuti mescolando spesso. Passate al setaccio la ricotta e amalgamatevi lo zucchero semolato con la cannella, la rimanente scorza di limone grattugiata, il sale e la frutta candita tagliata a dadini. Unite 4 tuorli, la crema di grano e 3 albumi montati a neve; mescolate bene. Imburrate una tortiera del diametro di cm 24 e foderatela con la pasta frolla che avrete steso con il mattarello allo spessore di circa 1/2 cm. Ritagliate la parte eccedente, ristendetela e ricavatene delle strisce. Versate il composto nella tortiera, livellatelo, ripiegate verso l'interno i bordi della pasta e decorate con strisce formando una grata che pennellerete con un tuorlo sbattuto. Infornate a 180 gradi per un'ora e mezzo; lasciate raffreddare e, prima di servire, spolverizzate con zucchero a velo.

Bucatini alla moda di Capri

Ingredienti per 4 persone

Bucatini: 380 g **Pomodori perini:** 1 Kg **Peperone giallo:** 1 **Olive nere:** 30 **Basilico:** 1 ciuffo **Olio d'Oliva extravergine:** 3 cucchiaini **Aglio:** 1 spicchio **Parmigiano reggiano grattugiato:** 4 cucchiaini **Sale e Pepe:** quanto basta

Tuffate per qualche istante i pomodori perini in acqua in ebollizione, scolateli, poi eliminate la pellicina e i semi e tritateli grossolanamente. Ponete una casseruola sul fuoco con l'olio, unite l'aglio e, non appena sarà diventato color oro, estraetelo e unite il peperone in precedenza mondato, lavato e tagliato a cubetti. Lasciate rosolare questi ultimi per qualche minuto, poi unite la polpa di pomodoro, rimescolate e lasciate sobbollire per una decina di minuti a calore moderato. Condite allora con un pizzichino di sale e un pò di pepe macinato al momento, quindi aggiungete le olive, il basilico e infine lasciate terminare la cottura del condimento a calore dolce. Fate ora cuocere la pasta, in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela al dente, quindi conditela con il sughetto appena preparato, spolverizzate con il parmigiano reggiano grattugiato e infine servite subito in tavola.

Maltagliati alla Napoletana

Ingredienti

Pasta del tipo maltagliati: 380 g **Melanzane:** 300 g **Pomodori:** 300 g **maturi e sodi oppure pomodori pelati** **Mozzarella:** 150 g **Acciughe sotto sale:** 3 filetti (facoltativi) **Olio d'Oliva extravergine:** 3 cucchiaini **Scalogno:** 1 **Basilico:** 1 mazzetto **Sale e Pepe:** quanto basta

In una pentola con acqua in ebollizione fate scottare i pomodori, scolateli, pelateli, privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione e tagliateli a dadini. Spuntate le melanzane, lavatele e dividetele a cubetti; mettete questi in un colino cospargendoli con un poco di sale e lasciateli scolare per 20 minuti circa affinché perdano l'acqua di vegetazione dal gusto amarognolo. Lavate le acciughe sotto acqua corrente privandole di tutto il sale, diliscatele e tagliatele a pezzetti. Tagliate la mozzarella a dadini. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente. Lavate il basilico, asciugatelo e spezzettatelo. Mettete in un tegame con l'olio lo scalogno e un poco di basilico e fateli appassire senza lasciarli colorire. Aggiungete i cubetti di melanzana scolati, fateli rosolare per 3

minuti a fuoco vivace, mescolando con un cucchiaio di legno. Unitevi i dadini di pomodori, un pizzico di sale e pepe e continuate la cottura per 20 minuti circa a fuoco moderato. Prima di togliere la salsa dal fuoco unite le acciughe e il basilico rimasto e amalgamateli. Nel frattempo in una pentola portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e fatevi cuocere i maltagliati. Scolateli al dente e uniteli al composto di melanzane; aggiungete i dadini di mozzarella e mescolate con il cucchiaio di legno finchè gli ingredienti saranno ben amalgamati. Versate i maltagliati sul piatto da portata e serviteli subito.

Penne con Ragù alla Napoletana

Ingredienti per 6 Persone
Penna rigate: 500 g Girello di Manzo o altro tipo di carne: 1,5 Kg in un solo pezzo Prosciutto crudo: 100 g Pancetta stesa: 50g Passato di pomodoro: 200g Concentrato di pomodoro: 200g Lardo: 50g Strutto: 80g Olio extravergine di oliva: 50g Cipolla: 150g Aglio: 1 spicchio Vino rosso: 2,5 dl Sale e pepe: quanto basta

Tagliate il prosciutto e la pancetta a listarelle sottili unitevi il prezzemolo tritato sottilmente ed una macinata di pepe. Praticate dei piccoli fori sulla superficie della carne nei quali infilerete delle listarelle di salumi, legate quindi la carne con dello spago di cucina. Ponete la carne a rosolare nello strutto con un filo d'olio in una terrina di coccio, aggiungetevi un trito composto dalle cipolle dal lardo e dall'aglio e fatelo rosolare con la carne, coprite e lasciate cuocere per mezz'ora, a fuoco lento, quindi aggiungete il vino lentamente facendolo di volta in volta evaporare. Unite tre cucchiai di conserva e tre di concentrato finchè saranno divenuti scuri, ripetere l'operazione fino ad esaurire sia concentrato che passata. Questa operazione deve durare almeno 2 ore. Levare a questo punto la carne per lasciare ultimare la cottura del ragù per ancora un'ora aggiungendo di volta in volta acqua bollente, a fine cottura quando il ragù sarà scuro untuoso e denso cuocere le penne in abbondante acqua bollente salata, scolarla e condirla nella pentola di cottura con il ragù rimestandola sul fuoco vivace per 1 minuto, servire nei piatti con una manciata di parmigiano grattugiato e 2 foglie di basilico.

Reginette Capresi

Ingredienti
Pasta del tipo reginette: 350 g Pomodori maturi: 350 g Olio d'Oliva extravergine: 3 cucchiai Mozzarelle: 2 Basilico: 1 mazzetto Cipolla; 1 Sale: quanto basta

Schiacciate i pomodori per eliminare i semi; metteteli in una casseruola con la cipolla tagliata a fette, qualche foglia di basilico, sale e olio. Fate bollire per 15 minuti circa e poi passate tutto al passaverdure. Versate quindi il composto in un tegame e continuate la cottura per altri 15 minuti; il sugo si deve addensare. Nel frattempo, fate cuocere le reginette, scolatele al dente e conditele con questo semplice ma gustosissimo sugo e con le mozzarelle tagliate a cubetti, tenendo da parte un pezzetto di mozzarella che taglierete a fettine. Decorate il bordo del piatto da portata con le foglie di basilico e con le fettine di mozzarella.

La Cucina Regionale - Abruzzo

Minestra di farro

Ingredienti
- 300 gr. di farro
- 200 gr. di olio extravergine d'oliva
- 1 osso di prosciutto

Preparare un brodo con le verdure e le carni e lasciatelo bollire. Mettete in una pentola di terracotta il farro pulito e lavato, e l'acqua. Fate in modo che la quantità non superi la metà della pentola (cuocendo, il farro raddoppia di volume). Fate cuocere a fuoco moderato (la minestra deve sobbollire) aggiungendo volta a

- 1 pezzo magro di vitello
- 2 grosse carote
- 1 grossa cipolla
- 2 gambi di sedano
- 1 porro
- qualche foglia di verza
- 1 rapa bianca
- 4 pomodori maturi
- 1 foglia di lauro
- rosmarino
- salvia
- origano
- 1 chiodo di garofano

Ingredienti

- 4 hg abbondanti di lasagne
- 1 kg di finocchi
- 100 gr di parmigiano
- 100 gr di gruviera
- besciamella vegetale (preparata con farina, olio d'oliva, acqua di cottura dei finocchi, timo, sale)
- 1 spicchio d'aglio
- un pizzico di noce moscata
- olio d'oliva
- sale
- peperoncino rosso

Ingredienti

- 1/2 kg di spaghetti
- 10 fette sottili di pancetta
- tagliate a tocchetti
- 5 cipolle bianche tritate finemente
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 4 cucchiaini d'olio d'oliva
- 50 gr di pecorino grattugiato
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- sale

Ingredienti per 4 persone

- 2 zucchine e gr. 200 di fagiolini già lessati
- 2 bei pomodori maturi ma sodi
- una cipolla
- un peperone polposo

volta il brodo. Quando il farro è pronto (circa due ore) deve avere una consistenza semidensa (regolarsi quindi nelle ultime aggiunte di brodo). Aggiungete le verdure (che una volta cotte avrete levato dal brodo, perchè non si disfacciano) e l'osso di prosciutto. Aggiungete l'olio crudo. Il vitello vi servirà a parte come lesso.

Timballo ai Finocchi

I finocchi, una volta lavati e tagliati a ventaglietti, vanno sbollentati in poca acqua salata o cotti al vapore. Poi vanno scolati quando sono ancora al dente (conservando l'acqua di cottura) e passati in padella con olio, uno spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino. Prepariamo la besciamella usando l'acqua di cottura dei finocchi e incorporandovi anche una manciata di parmigiano e di gruviera grattugiati. Cuociamo le lasagne in acqua bollente salata poche alla volta, scolandole man mano e disponiamole poi su un tovagliolo umido. Ungiamo ora una teglia da forno, disponiamoci sul fondo uno strato di lasagne e poi proseguiamo coprendo con uno strato di besciamella, uno di parmigiano e gruviera grattugiati, uno di finocchi. Ripetiamo gli strati sino a esaurimento degli ingredienti, terminando con la besciamella e una spolverata di formaggi grattugiati. Infine mettiamo in forno già caldo sino a quando si formerà una dorata crosticina.

Spaghetti all'Abruzzese

Prepariamola insieme: Per prima cosa rosoliamo, in una casseruola, la pancetta con le cipolle e l'aglio. Facciamo cuocere a fiamma moderata finché aglio e cipolle non abbiano raggiunto la doratura: a questo punto togliamo il sugo dal fuoco. Scoliamo gli spaghetti che nel frattempo avremo cotti al dente in abbondante acqua salata. Uniamo il sugo agli spaghetti e scaldiamo il tutto a fiamma moderata, mescolando bene. Dopo un paio di minuti togliamo dal fuoco, aggiungendo a crudo l'olio, i formaggi e il prezzemolo. Da servire ben caldi.

Insalata all'Abruzzese

Spezzettate i fagiolini, affettate le zucchine, i pomodori, la cipolla e il peperone, dopo aver tolto semi e filamenti. In una insalatiera versate 4 cucchiaini d'olio, mettete il peperoncino e rimescolate, schiacciandolo; aggiungete aceto e sale, sbattete per qualche minuto con una forchetta, togliete il peperoncino, poi unite le verdure, basilico, origano e il tonno spezzettato.

- gr. 200 di tonno sott'olio
- un pezzetto di peperoncino senza semi
- basilico tritato grossolanamente
- un pizzico di origano
- olio extra vergine di oliva
- aceto
- sale

Rimescolate di nuovo e servite. Potete sostituire l'aceto con succo di limone.

Calamari ripieni

Ingredienti

- Calamari: 8 grandi
- Olio d'oliva: q.b.
- Filetti d'acciuga: 4
- Aglio: 2 spicchi
- Prezzemolo: 2 rametti
- Pangrattato: quanto basta
- Sale e pepe: quanto basta
- Uova: 2
- Vino bianco secco: 2 cucchiari

Pulire accuratamente i calamari, eliminare la vescichetta interna. Lavarli in acqua fredda e asciugarli bene con un canovaccio, staccare i corpi dai tentacoli. Tritare i tentacoli e metterli da parte. Preparare un miscuglio con un poco di olio, i filetti d'acciuga dissalati e pestati in un mortaio, i tentacoli tritati, gli spicchi d'aglio tritati e il prezzemolo, del pangrattato, un poco di sale e un pizzico di pepe. Mischiare tutto con cura, versare le due uova sbattute e amalgamare. Riempire i sacchi dei calamari con questo composto, infilarli con degli stecchini per non farlo uscire. Ungere una teglia con olio, porvi i calamari, cospargerli con olio, poco sale e pepe, bagnarli con due cucchiari di vino bianco. Passare la teglia nel forno; toglierla quando saranno un poco dorati e avranno tirato tutto il vino. Servirli caldi, togliendo gli stecchini.

La Cucina Regionale - Basilicata

Ragù Lucano

Ingredienti per 4 persone

- gr. 600 di polpa di maiale (una fetta ben battuta)
- aglio
- un ciuffo di prezzemolo
- pepe
- gr. 60 di pancetta tesa affettata
- gr. 50 di pecorino (metà grattugiato, metà a pezzettini)
- un pizzico di cannella o una grattugiata di noce moscata
- gr. 50 di lardo battuto (o 5 cucchiari d'olio)
- mezzo bicchiere di vino rosso
- gr. 300 di pomodori da sugo pelati e senza semi
- sale

Tritate un paio di spicchi d'aglio col prezzemolo, cospargete con questo trito la fetta di carne, pepate, stendetevi la pancetta e terminate con pecorino grattugiato e a pezzettini e, con la cannella. Arrotolate la carne e lagatela con un filo incolore. In una casseruola soffriggete, nel grasso scelto, uno spicchio d'aglio, toglietelo, fate rosolare la carne e bagnatela col vino; appena consumato, salate, pepate e aggiungete i pomodori e un mestolino di acqua calda. Portate a cottura a fuoco basso col coperchio. Con la salsa, condite la pasta e servite la carne come secondo piatto.

Ingredienti per 4 persone

- 5 uova intere
- pecorino grattugiato

Frittata con Peperoncino

In una padella soffriggete nell'olio il peperoncino; versate l'olio in una terrina, lasciatelo intiepidire, rompetevi le uova, aggiungete il pecorino, sbattete e versate il tutto nella padella

- un peperoncino piccante secco senza semi
- 4 cucchiari d'olio d'oliva
- sale

calda, rimasta appena unta. Cuocete la frittata da ambo le parti e servitela. Potete preparare questa frittata anche con peperoncini freschi, senza semi, tagliati ad anelli, cuocendoli con le uova.

Lumache all'Origano

Ingredienti

- 4 dozzine di lumache
- 4 cucchiari d'olio
- 4 spicchi d'aglio
- un pezzetto di peperoncino piccante senza semi
- gr. 500 di pomodori pelati spezzettati, freschi o in scatola
- origano
- sale

In un tegame soffriggete nell'olio gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati e il peperoncino; toglieteli, versate i pomodori, salate il necessario, unite abbondante origano, portate a bollore e, infine, aggiungete le lumache (precedentemente spurgate). Cuocete a fuoco moderato per un'oretta. Regolate di sale e servite. Il sugo non dovrà essere molto addensato in modo che vi si possa inzuppare il pane.

Testine di Agnello al Forno

Ingredienti

- 2 testine di agnello
- 4 cucchiari colmi di pangrattato
- abbondante prezzemolo tritato
- 4 pizzichi di origano
- pecorino grattugiato
- olio d'oliva
- sale

Lavate molto bene le testine, asciugatele, togliete la cartilagine che c'è in basso, lasciate occhi e lingua e tagliatele a metà per il lungo. Disponetele in una teglia da forno unta con la parte tagliata verso l'alto, cospargetene la superficie e le cavità con pangrattato, prezzemolo, origano, pecorino, sale e pepe; irrorate il tutto con olio. Infornate a 230 gradi per un'oretta. Servite in piatti caldi. Potete aggiungere in cottura delle patatine novelle o patate tagliate a tocchetti.

La Cucina Regionale - Calabria

Pasta e Broccoli

Ingredienti

- 400 grammi di broccoli neri.
- 500 grammi di maccheroni.
- Un bicchiere di olio d'oliva.
- 2 spicchi d'aglio.
- Peperone rosso piccante o secco.

pulite e lavate i broccoli, quindi cuoceteli in abbondante acqua salata. Scolateli e nell'acqua di cottura lessate dei maccheroni spezzettati con le mani. Nella stessa pentola, una volta tolta l'acqua, ma non totalmente, versate un bicchiere d'olio di oliva fritto con uno o due spicchi d'aglio e qualche pezzo di peperone rosso piccante fresco o secco.

Minestra di Patate, Melanzane e Peperoni

Ingredienti

- quattro patate
- tre Melanzane
- tre Peperoni gialli e rossi
- aglio tre spicchi
- Olio vergine di oliva 1 dl.
- origano
- sale

In una pentola con l'olio fate soffriggere l'aglio, appena imbiandito eliminatelo, aggiungete le patate, le melanzane ed i peperoni a pezzetti. Versatevi un po' d'acqua, salate e fate cuocere a fuoco lento, mescolando spesso. A fine cottura mettete un pizzico di origano.

Calamari al brodo

Ingredienti

- 1 kg. di calamari
- aglio

Pulite i calamari e tagliateli ad anelli. Metteteli a soffriggere con l'aglio e l'olio. Bagnate con un po' di vino bianco e fatelo evaporare. Insaporire con una punta di dado e fate cuocere.

- prezzemolo
- pepe rosso macinato
- sale
- olio

Infine spolverizzate con prezzemolo tritato, pepe rosso e decorate con fette di limone.

Pennette Veloci alle Verdure Piccanti

Ingredienti per 4 persone

- pennette rigate g 300
- patate g 200
- spinaci bolliti g 150
- 'nduja
- alcune fette di salsiccia calabrese
- odori (salvia, rosmarino)
- olio extravergine
- sale

La 'nduja è un insaccato tipico calabrese dalla consistenza morbida e quindi spalmabile, costituito da carne di maiale e peperoncino piccante. Mettete la pentola per cuocere la pasta sul fuoco e mentre aspettate la bollitura preparate un soffritto di olio, 'nduja e spinaci ridotti a pezzetti. Pelate le patate e tagliatele a cubetti; queste ultime cuocetele insieme alla pasta e poi saltate il tutto nella padella del soffritto. Servire ben caldo con tutto il loro intingolo guarnendo con le fettine di salsiccia.

Ingredienti per 4 persone

- Spaghetti: 380g
- Carciofi: 8
- Pecorino grattugiato: 4 cucchiari
- Limone: 1
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo: 1 ciuffo
- Olio d'Oliva extravergine: 6 cucchiari
- Sale e Pepe: quanto basta

Spaghetti con Carciofi

Private i carciofi delle foglie esterne più dure e delle barba interna, spuntateli e tagliateli a spicchi immergendoli poi in una terrina contenente acqua acidulata con il succo del limone affinché non anneriscano. Sbucciate l'aglio, schiacciatelo emettetelo sul fuoco con l'olio in una casseruola che possa poi contenere anche la pasta. Quando l'aglio sarà imbondito, unite i carciofi ben scolati, mescolate, insaporite con una presa di sale e una di pepe e fate cuocere a fuoco alto; dopo 5 minuti abbassate la fiamma e proseguite la cottura, a recipiente coperto, per altri 30 minuti circa, unendo di tanto in tanto qualche cucchiaino di acqua calda. Nel frattempo lessate la pasta al dente in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Lavate il prezzemolo, tritatelo e mettetelo nella casseruola dei carciofi poco prima ritirati dal fuoco. Scolate la pasta, unitela al condimento nel tegame di cottura, spolverizzatela con il pecorino, mescolando rapidamente, e servitela calda in tavola.

La Cucina Regionale – Emilia Romagna

Tortellini alla Bolognese

Ingredienti :

- Per la pasta
- circa tre hg di farina bianca
- tre uova
- sale

Per il ripieno

- 1/2 hg abbondante di maiale magro
- di petto di pollo, di mortadella e di prosciutto
- circa un hg di roast beef
- 2 cucchiari di burro
- noce moscata
- 2 uova

Per prima cosa prepariamo la pasta. Spargiamo la farina e mescoliamola con le uova ed il sale. Iniziamo a lavorare il composto (meglio se su un ripiano di legno) finché non otteniamo un impasto elastico ed omogeneo. Dopo aver fatto riposare la pasta per una mezzora la stendiamo e ritagliamo in riquadri. Passiamo ora al ripieno: per prima cosa prendiamo il burro e lo mettiamo in una pirofila, aggiungiamo il maiale, il pollo e il roast beef e li facciamo rosolare finché non saranno ritirati a dovere. Tritiamo finemente la carne con la mortadella e il prosciutto. Uniamo uova, sale, pepe, parmigiano e noce moscata, e mescoliamo bene. Riprendiamo la pasta e mettiamo un cucchiaino di ripieno in ogni riquadro, poi inumidiamo i bordi della pasta in modo da farli diventare appiccicosi e diamoli la "storica" forma ripiegando ogni tortellino a triangolo e arrotolandolo intorno al dito.

- sale e pepe
- circa 1 hg di parmigiano grattugiato
- circa 2 litri di brodo di manzo o di pollo

Pisarei e faso

Ingredienti :

- 4 hg di farina bianca
- 150 gr di fagioli borlotti secchi (ammollati per 9 ore)
- mezza tazza di pangrattato ammollato
- prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- un cucchiaino di salsa di pomodoro
- un cucchiaino abbondante di brodo
- parmigiano grattugiato
- 50 gr di burro
- 30 gr circa di lardo tritato
- sale e pepe

Ingredienti Per 4 Persone

- Riso: 360 g
- Cavolo cappuccio: 300 g
- Carne di manzo magra: 120 g macinata
- Lardo: 30 g
- Conserva di pomodoro: 1 cucchiaino
- Carota: mezza
- Cipolla: mezza piccola
- Sedano: mezza costola
- Brodo: 1 litro e un quarto
- Sale: quanto basta

Ingredienti per 4 persone:

- Cardi: 1,2 Kg - Burro: 60 g - Limone: 1 - Sale

Facciamo cuocere i fagioli per un'ora in pentola con acqua. Spargiamo 3/4 della farina sulla spianatoia e versiamoci al centro il pangrattato (strizzato), il sale e un poco di acqua tiepida, mescoliamo finchè otterremo un impasto omogeneo. Da questo ricaviamo dei filoncini di circa mezzo centimetro di diametro. Tagliamoli a pezzettini di un paio di centimetri e schiacciamoli sulla spianatoia, dandogli una forma di conchiglia. Prendiamo il burro e il lardo e fondiamoli in una pirofila grande; soffriggiamo il prezzemolo e l'aglio aggiungendo poi la cipolla tagliata. Ora uniamo la salsa di pomodoro, il brodo, i fagioli scolati e il pepe e facciamo cuocere a pentola coperta e a fiamma bassa, per 1 ora. I pisarei vanno cotti in abbondante acqua salata e via via che vengono a galla, scoliamoli e versiamoli nella pirofila con il sugo. Mescoliamo delicatamente, aggiungiamo il formaggio e serviamo.

Risotto all'Imolese

Mondate il cavolo cappuccio, lavatelo e tagliatelo a listarelle. Raschiate e lavate la mezza carota e la mezza costola di sedano; sbucciate la mezza cipolla; quindi tritate tutto con la mezzaluna assieme al lardo, ponetelo in una capace casseruola con la carne macinata e fatelo rosolare su fuoco basso, mescolando spesso in modo che non si attacchi al fondo. Appena il soffritto avrà preso un bel colore dorato, unitevi il cavolo e la conserva di pomodoro, diluita con un mestolo di acqua calda, e fate cuocere, a fiamma bassa e a recipiente coperto, per circa un'ora, mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno e aggiungendo un pò d'acqua calda se necessario. Passato il tempo indicato, versate il riso nella casseruola, mescolate e proseguite la cottura a fuoco medio per 16-18 minuti, aggiungendo il brodo poco alla volta. Al termine, regolate di sale, togliete il recipiente dal fuoco servite il risotto in tavola ben caldo.

Cardi alla Parmigiana

Mondate i cardi, scartate le costole esterne rovinare o vuote e togliete i filamenti. Tagliate a pezzi di 5-6 cm di lunghezza e lavateli. Metteteli a bagno in acqua con il succo di mezzo limone. Nella pentola fate bollire abbondante acqua salata e mettetevi i cardi. Mescolate con un cucchiaino di legno e fate bollire per circa 30 minuti a fuoco medio, acidulando l'acqua con il succo di limone rimasto in modo che i cardi restino bianchi. Scolate i cardi quando saranno cotti. Imburrate le pareti ed il fondo della pirofila, fate sul fondo uno strato di cardi e sopra distribuite dei fiocchetti di burro spolverizzando con il parmigiano grattugiato.

Proseguite con altri strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Mettete la pirofila in forno già caldo e fate cuocere per mezz'ora. Servite subito nello stesso recipiente di cottura.

Bocconotti

Ingredienti per 4 persone:

Per il ripieno:

- Rigaglie di pollo: 120 g
- Animelle di vitello: 120 g
- Cervella di vitello: 120 g
- Funghi secchi: 20 g
- Tartufo: 50 g
- Burro: 30 g
- Cipolla: 1
- Olio Oliva extra. 1 cucchiaio
- Sale e Pepe: quanto basta

Per la pasta sfoglia:

- Farina bianca: 150 g
- Burro: 100 g
- Albume: 1
- Sale: quanto basta

Preparate la pasta sfoglia: disponete 80 g di farina a fontana sulla spianatoia, versatevi al centro un pizzico di sale e acqua a temperatura ambiente in quantità tale da ottenere un impasto di media consistenza; lavoratelo per 10-15 minuti e stendetelo in una sfoglia larga circa 30 cm e lunga circa 40. Impastate il burro con la farina e ponetelo al centro della sfoglia; ripiegate il rettangolo su se stesso, in modo da coprire il panetto di burro e farina, e appiattitelo con il matterello fino a ottenere una sfoglia molto spessa, che ripiegherete su stessa 3 volte. Lasciatela riposare per 30 minuti e ripetete questa operazione altre 4 volte; dopo di che ricavatene 3 dischi dello spessore di 5-6 mm, spennellateli con l'albume e poneteli in forno caldo a 180°C per 30 minuti circa. Preparate il ripieno: ponete i funghi in una ciotola con acqua tiepida; pulite accuratamente le cervella, le animelle e le rigaglie, poi tagliate tutto a pezzettini. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela imbiondire sul fuoco in un tegame con l'olio e il burro; poi unitevi i funghi, ben strizzati e tritati, e il trito di carne e lasciate cuocere per 15-20 minuti, salando e pepando verso la fine della cottura. Ponete metà del ripieno su uno dei dischi, coprite con un altro disco, farcite anche questo con il ripieno rimasto e mettetevi sopra il terzo disco; infine passate nuovamente in forno a 180°C per 10 minuti. Tagliate a scagliette il tartufo, cospargetevi la preparazione appena sfornata e servite ben caldo in tavola.

La Cucina Regionale - Friuli Venezia Giulia

Agnolotti alle erbe di Cercivento

Ingredienti per 4 persone:

- Patate: 600 g
- Farina bianca: 350 g
- Burro: 50 g
- Cavolo rapa: 1
- **Melissa, Menta e Prezzemolo:** 1 ciuffo per ogni tipo di erba
- Ricotta affumicata grattugiata: 2 cucchiai
- Formaggio grattugiato: 1 cucchiaio
- Pangrattato: 1 cucchiaio
- Uvetta passa: 1 cucchiaio
- Limone non trattato: 1
- Fichi secchi: alcuni ben tritati
- Cipolla: 1
- Cannella: 2 pizzichi
- Chiodi di garofano: 1

Lavate le patate e fatele cuocere in abbondante acqua per circa 40 minuti, contando dall'inizio dell'ebollizione. Ponete sul fuoco in un'altra pentola dell'acqua salata; quando sarà arrivata a bollore tuffatevi il cavolo, mondato lavato, e fatelo cuocere per circa 30 minuti. Lavate le erbe aromatiche e tritatele; sbucciate la cipolla, tritatela e ponetela a rosolare sul fuoco in un tegamino con poco burro. Sbucciate le patate e ponetele in una capace terrina insieme al cavolo rapa e alle erbe, schiacciatele con la forchetta e impastatele con le mani, unendo il formaggio grattugiato, il pangrattato, l'uvetta, la scorza grattugiata del limone, i fichi secchi, un pizzico di cannella, il chiodo di garofano e, infine la cipolla rosolata. Preparate la pasta: ponete la farina a fontana sulla spianatoia e mescolatela con acqua caldissima fino a ottenere un impasto omogeneo; stendete quindi una sfoglia con il matterello e ricavatene dei dischi di circa 6 cm di diametro. Ponete in ciascuno una pallottolina di ripieno e ripiegate i dischi su se stessi, premendo con le dita i bordi per sigillare bene gli agnolotti. Fate lessare gli agnolotti, pochi alla volta, in

- Sale e pepe: quanto basta

abbondante acqua bollente salata, scolateli e sistemateli su un piatto. a parte fate fondere il restante burro in un pentolino, versatelo ben caldo sugli agnolotti, spolverizzate con la cannella, il pepe e la ricotta affumicata grattugiata, mescolate velocemente e servite.

Bisi in Teca

Ingredienti:

- 800 gr di piselli sgranati
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 30 gr di pancetta
- 1 rametto di rosmarino
- 1/2 bicchiere di aceto bianco
- Olio, sale, pepe

Affettare sottilmente la cipolla e lo spicchio d'aglio. Farli soffriggere in una padella insieme alla pancetta a dadini e 4 cucchiari d'olio. Come si dora versate i piselli ed il rosmarino. Mescolate, salate e pepate facendo insaporire per 5 minuti. Spruzzate l'aceto e fate cuocere a fuoco basso e recipiente coperto per altri 10-15 minuti.

Ingredienti:

- 1 cavolo rosso da c.a. 1 Kg
- 1 cipolla
- 1 mela grande
- 40 gr di burro
- 50 gr di speck
- 1 bicchiere di vino rosso
- sale

Cavolo rosso al vino

Affettare sottilmente la cipolla. Tagliare il cavolo a striscioline (lavarlo e scolarlo bene). Sbucciare e tagliare a dadini la mela. Mettere in un tegame grande la cipolla ed il burro aggiungetevi lo speck e far soffriggere, appena la cipolla si dora unitevi il cavolo e la mela, salate e fate insaporire qualche minuto. Mescolando spruzzate il vino rosso e fate cuocere a fuoco basso e a recipiente scoperto per c.a 45 minuti. Mescolate di tanto n tanto e servite caldo.

Ingredienti:

- 1 Kg di patate
- 120 gr di zucchero semolato
- 200 gr di farina
- 80 gr di burro fuso
- 2 uova
- zucchero a velo
- cannella in polvere

Chifeleti

Lessare, sbucciare e passare le patate, aggiungervi lo zucchero semolato, la farina, il burro fuso 2 uova ed un pizzico di sale. Amalgamare bene e formare i chifeleti (mezzelune). Friggere in abbondante olio bollente. Scolare bene e servire spolverati con lo zucchero a velo e la cannella.

Ingredienti:

- 1/2 Kg di patate
- 40 gr di burro
- 1 porro
- 150 gr formaggio Montasio fresco
- sale

Frico con patate

Sbucciare e lessare le patate fatte a tocchetti per c.a. 15 minuti. Scolar al dente e passarle nello schiacciap patate. Fate scaldare in una padella piuttosto grande il burro ed il formaggio ridotto a dadini. Quando il formaggio di fonderà aggiungere il passato di patate, salare e pepare a gusto, cuocere su entrambi i lati come per una frittata.

Ingredienti per 6 persone:

- gr. 400 fagioli borlotti
- gr. 450 grani di frumento
- gr. 100 lardo affumicato
- 6 patate
- una cucchiata di prezzemolo tritato
- 5 cucchiari di olio d'oliva

Fasoi e frumenton

Mettere a mollo per una nottata intera, fagioli e grani di frumento. Dopo le 12 ore regolamentari, cambiare l'acqua, sciacquateli e di nuovo in acqua, però stavolta è quella del minestrone, in pentola, unite inoltre il lardo battuto e ribattuto. Calcolate che deve cuocere per almeno tre ore, e a metà cottura va aggiunto il prezzemolo, l'olio le patate a pezzi, il sale e il pepe. Le patate si possono mettere intere e poi schiacciarle con la forchetta prima di portare in tavola. C'è un altro zuppone che gli

- sale e pepe

assomiglia, il papazzo. Ancora fagioli, ancora g granoturco, ancora lardo battuto e, in più orzo perlato.

Gulash

Ingredienti per 6 persone:

- gr. 800 di spezzatino di manzo
- mezzo kg. di cipolle affettate
- gr. 70 di grasso di maiale o lardo
- 2 cucchiari di concentrato di pomodoro
- brodo
- paprika in polvere
- un rametto di rosmarino - una foglia di alloro

In una casseruola sciogliete il grasso di maiale tagliuzzato, mettete le cipolle e fatele appassire; unite gli spezzatini e rosolateli a fuoco vivace, rimescolando spesso poi, con la paprika e il mazzetto di odori, versate il concentrato, sciolto in un mestolo di brodo caldo. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso aggiungendo, di tanto in tanto se necessario, dell'altro brodo; regolate di sale. A fine cottura, passate al setaccio e servite con patate intere lessate e spellate.

Jota

Ingredienti per 6 persone:

- 500 gr di fagioli
- 500 gr di crauti acidi
- 500 gr di patate
- 3 salsicce
- 2 carote
- 1 cipolla
- 2 spicchio d'aglio
- 1 foglie di alloro
- Olio, sale e pepe

Tagliare le salsicce e le patate a pezzettini, tuffarle in acqua salate e fate cuocere a fuoco basso. Far rosolare nell'olio i crauti, aggiungendovi poi pochissima acqua e salare. Passare la metà dei fagioli e delle patate e rimetterle in pentola. Aggiungervi i crauti con la salsetta e lasciar cuocere a fuoco basso per 34/40 minuti.

Minestra di fagioli e orzo

Ingredienti per 6 persone:

- 300 gr di fagioli secchi
- 150 gr di orzo
- 100 gr di pancetta
- 1 patata grande
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 ciuffo di prezzemolo, basilico, rosmarino
- Sale e pepe

Lasciate l'orzo a bagno in acqua fredda per 24 ore e i fagioli a parte lo stesso per 12 ore. Rosolare un trito di pancetta, aglio, cipolla e prezzemolo, unire i fagioli e le carote, la patata ed il sedano - tutto fatto a pezzettini - aggiungere le foglie d'alloro il basilico ed il rosmarino. Coprire con acqua già bollente e lasciar cuocere per 10 minuti, salare. Versare l'orzo e lasciar bollire altre 2 ore. Pepare e lasciar riposare 20 minuti prima di servire nelle scodelle.

Panade

Ingredienti:

- pane avanzato raffermo
- 2 foglie di alloro
- 1 manciata di semi di finocchio
- Parmigiano grattugiato
- Olio extra vergine
- Sale e pepe

Mettere il pane in una pentola con acqua salata e le foglie d'alloro. Far bollire finché ridotto in una pappa aggiungendo a metà cottura i semi di finocchio. Condire con olio, pepe e parmigiano.

Strudel di mele

Ingredienti:

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, versatevi al centro

- 250 gr di farina
- 65 gr di burro
- 1 uovo
- 2 Kg di mele
- 150 gr di zucchero
- 2 cucchiaini di cannella
- 130 gr di uva passa
- 1 limone
- sale
- altro burro e margarina per la cottura

il burro fuso, un uovo sbattuto il sale ed un bicchiere d'acqua. Amalgamate il tutto fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica. Lasciatela riposare per 20 minuti. Intanto preparate il ripieno. Sbucciate, lavate e tagliate sottilmente le mele, mescolatele con lo zucchero, la cannella, l'uva passa e la scorza grattugiata del limone. Stendete la pasta su un grande tovagliolo infarinato e fatene una sfoglia rettangolare sottilissima. Ricopritela per 3/4 con il ripieno, lasciando libero un bordo di c.a. 10 cm su tre lati, arrotolate in direzione del terzo lato libero. Premete le due estremità per far attaccare la pasta e posate lo strudel sulla piastra precedentemente unta di margarina. Spennellate abbondantemente con del burro fuso la superficie e far cuocere per 30 minuti a 240°C.

Suf

- Ingredienti per 4 persone:**
- Farina di granturco: 200 g
 - Latte: 2 litri
 - Burro: 20 g
 - Sale: quanto basta

Versate il latte in una pentola, ponetelo sul fuoco e portatelo all'ebollizione; dopo di che salatelo e aspettate che riprenda il bollore; quindi versatevi a pioggia la farina, mescolando con un cucchiaino di legno affinché non si formino grumi. Fate cuocere a fuoco bassissimo, continuando a mescolare, per 40 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco amalgamatevi il burro e servite in tavola ben caldo.

Zastoch

- Ingredienti per 4 persone:**
- Zucca: 400 g
 - Fagioli: 400 g sgranati
 - Patate: 400 g
 - Cipolla: 1
 - Olio d'Oлива extravergine: 3 cucchiari
 - Sale: quanto basta

Lavate i fagioli e fateli cuocere in una pentola con abbondante acqua fredda salata per circa un'ora e mezza; lavate le patate e lessatele in un'altra pentola con acqua fredda salata per circa 40 minuti, calcolando il tempo dall'inizio dell'ebollizione; cuocete la zucca in un'altra pentola ancora con acqua bollente salata per circa 20 minuti. Trascorsi i relativi tempi di cottura, scolate le verdure, poi sbucciate le patate e affettatele non troppo sottilmente, tagliate la zucca a dadini o a fette. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere con l'olio in una casseruola su fuoco medio. Unite al soffritto di cipolla tutte le verdure lessate, regolate di sale, se necessario, e lasciate insaporire per circa 20 minuti, mescolando delicatamente con un cucchiaino di legno. Al termine, trasferite la preparazione nel piatto da portata e servitela calda in tavola.

La Cucina Regionale - Lazio

Abbacchio alla Scottadito

- Ingredienti**
- Braciolette di abbacchio
 - Sale e pepe
 - Strutto

Procurarsi le braciolette necessarie, appiattirle leggermente, condirle consale e pepe appena macinato, ungerle bene di strutto e cuocerle sulla gratella a calore vivo, usando, se possibile, brace di carbonella. Cotte al punto giusto dalle due parti, servirle immediatamente ancora ben calde.

Bucatini all'Amatriciana

- **Ingredienti per 4-6 persone** Mettere in un tegame i pezzi di guanciale con l'olio; farli rosolare
- 600 g. di bucatini fatti a pezzi a calore vivo; sgocciolarli e tenerli in caldo. Nel fondo di cottura
- 160 g. di guanciale molto gettare la cipolla e il peperoncino; a imbondimento della cipolla

magro, tagliato in pezzi piuttosto grossi)

- 2 cucchiaini scarsi di olio
- 1/4 di cipolla tritata fine
- La polpa di 5 pomodori molto asciutti e tagliata a filettini fini
- Un pezzo di peperoncino
- 100 g. di pecorino grattugiato
- Sale e pepe

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi romani teneri
- prezzemolo freschissimo
- mentuccia
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- olio d'oliva
- pepe
- sale

Ingredienti

- 2 kg. di coda di bue, tagliata in tronchetti.
- 1 carotina, 1 porro, 1 costola di sedano, un poco di timo e 1/2 foglia di lauro.
- Un trito composto di 125 g di prosciutto grasso e magro, 1 cipollina e qualche fogliolina di maggiorana.
- 2 cucchiaini scarsi d'olio.
- 2 dl di vino bianco secco.
- 1 kg di polpa di pomodoro passata al setaccio.
- 1,5 kg di cuori di sedano.
- 1 cucchiaio di pinoli e 1 di uvetta sultanina ben pulita e lavata.
- Un pizzico di cannella e una presa di noce moscata.
- Sale grosso da cucina, sale fino e pepe.

aggiungere il pomodoro, condire con sale, pepe e mescolare per 8-10 minuti. Ritirare il pezzo di peperoncino e completare la salsa con i pezzi di digiunale. Mentre si prepara la salsa, gettare i bucatini in abbondante acqua bollente, e sgocciolarli al dente; metterli in un piatto di servizio e ricoprirli con la metà del pecorino e della salsa. Mescolare e servire il pecorino grattugiato e la salsa rimasti a parte.

Carciofi alla Romana

Togliete ai carciofi le foglie esterne, fino ad arrivare alle foglie più chiare e tagliate le punte dure. Tagliate i gambi, lasciandone circa 6 cm. uniti al carciofo. Man mano che pulite i carciofi, immergeteli in una casseruola contenente acqua fredda e il succo del limone spremuto, affinché non diventino scuri. Tritate il prezzemolo, la menta, l'aglio ed uniteli al sale, al pepe e a mezzo bicchiere di olio. Aprite bene i carciofi, batteteli su un piano e sistematevi all'interno un po' del composto di prezzemolo, salate i carciofi all'esterno, uno ad uno, rigirandoli sul palmo della mano sulla quale avrete messo il sale. Sistemate i carciofi capovolti e molto stretti tra loro in un tegame a bordi alti, in modo che possano cuocere con il gambo rivolto in su. Versatevi dell'olio fino a coprire metà carciofo e tanta acqua da ricoprirli fino al gambo. Lasciate cuocere a fuoco dolcissimo, fino alla completa evaporazione dell'acqua.

Coda alla Vaccinara

Fare spurgare la coda di bue, tagliata in tronchetti, per 4 ore in acqua abbondante e fredda, oppure per 2 ore in acqua corrente. Mettere i tronchetti in una casseruola con abbondante acqua fredda e far prendere l'ebollizione; sbollentarli per una decina di minuti, sgocciolarli e asciugarli con un panno pulito. Mettere i tronchetti di coda in un'altra casseruola, versarvi 3 litri abbondanti di acqua fredda e aggiungere 20 g di sale grosso da cucina; far prendere l'ebollizione, schiumare con cura, aggiungere le verdure aromatiche e continuare la cottura a calore moderato per 3 ore. Mettere in una casseruola il trito e l'olio e, appena imbiondisce, aggiungervi i tronchetti di coda, sgocciolati e bene asciutti; mescolare, far insaporire le carni, bagnare col vino e farlo evaporare di 4/5. Mescolarvi il pomodoro, condire con sale, pepe e il pizzico di noce moscata e continuare la cottura per circa un'ora sino al momento in cui la carne si stacca dalle ossa (durante la cottura allungare la salsa, a mano a mano che ispessisce troppo, col brodo di cottura della coda). Nel medesimo tempo lessare in acqua bollente leggermente salata i cuori di sedano, che sono stati mondati con cura e lavati; sgocciolarli a 3/4 di cottura e, circa 10 minuti prima di ritirare la coda dal fuoco per servirla, mescolarvi aggiungendo il pizzico di cannella. Fuori dal fuoco completare con pinoli e con l'uva sultanina leggermente ammollata in precedenza. Versare con molta cura la

preparazione così ottenuta in un piatto concavo ben caldo e subito servire.

Fagioli con le Cotiche

Ingredienti

- 350 g di fagioli cannellini secchi, di prima raccolta e con la pelle tenera, nettati, lavati e ammollati durante la notte.
- 150 g. di cotenne di prosciutto e un osso di prosciutto con un poco di carne, tagliati freschi
- 350 g. di polpa di pomodoro passata al setaccio.
- 1/4 di cipolla e 1 spicchio d'aglio
- basilico e prezzemolo e un rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio d'olio
- Sale e pepe

Far lessare i fagioli in abbondante acqua leggermente salata con il rametto di rosmarino e con l'osso di prosciutto sbollentato per 10 minuti. Nel medesimo tempo passare le cotenne alla fiamma per eliminarne i peli, sbollentarle, sgocciolarle, tagliarle in pezzi quadrati di 4-5 cm. di lato e cuocerle in un casseruolino, a calore moderato, ricoperte abbondantemente d'acqua fredda; sgocciolarle piuttosto al dente. In un tegame a parte, fare dorare il trito con l'olio, versarvi il pure` di pomodoro e condire con sale e pepe macinato al momento; continuare la cottura a calore moderato, per una ventina di minuti. Sgocciolare i fagioli ben cotti, metterli in un tegame con la salsa, aggiungere le cotenne e la carne ritirata dall'osso del prosciutto e tagliata in piccoli pezzi e farli insaporire bene a calore moderato. Se la salsa risulta molto densa, e' consigliabile diluirla con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei fagioli. Servire subito i fagioli con le cotiche ancora caldissimi.

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di fettucine
- 1 cipolla
- 2 uova
- 1 pezzo di prosciutto crudo da 100 gr
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- 100 gr di burro
- 300 gr di piselli sgusciati
- Sale e pepe

Fettucine alla papalina

Fondere il burro in un tegame e soffriggervi la cipolla tritata finemente. Unite i piselli e cuocere a fuoco bassissimo. Aggiungervi il prosciutto in dadini molto piccoli con un pizzico di sale di pepe. Sbattete in un recipiente le uova ed il parmigiano. Scolate le fettucine e versatele nel recipiente con le uova, mescolare ed aggiungere il sugo ai piselli, mescolare e servire immediatamente.

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di penne
- 100 gr di pancetta
- 1 spicchio d'aglio
- 2 peperoncini piccanti
- 500 gr di pomodori pelati
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- Basilico, sale ed olio

Penne all'arrabbiata

Far imbiondire l'aglio nell'olio insieme ai peperoncini, eliminarlo ad aggiungete la pancetta a dadini piccoli, far soffriggere per 2 minuti ed aggiungere il pomodoro, salare e far cuocere per 20-30 minuti. Scolate le penne al dente, conditele con il sugo e guarnitele con qualche foglia di basilico. Spolveratele di parmigiano o a gusto di un po' di pecorino.

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di rigatoni
- 600 gr di pajata (pagliata) di vitello
- 1 spicchio d'aglio
- 1 costa di sedano
- 1 bicchiere di vino bianco

Rigatoni con la pajata (pagliata)

Tagliare la pagliata in pezzi da 20 cm l'uno (senza staccarli totalmente l'uno dall'altro) e fateli rosolare in un tegame con lo strutto (o l'olio), girando continuamente. Aggiungere il trito di cipolla ed aglio, bagnate il tutto con il vino bianco e fatelo evaporare proseguendo la cottura per c.a. 15 minuti. Aggiungere i pomodori pelati, salare e far cuocere a fuoco basso per minimo 2 ore. Scolare al dente i rigatoni, spolverateli di parmigiano e un

- 50 gr di strutto (o olio)
- 500 gr di pomodori pelati
- 80 gr di parmigiano grattugiato
- sale

po' della salsa mescolando velocemente. Preparare i piatti dividendo la pagliata ed aggiungendo un po' di salsa. Servite immediatamente.

Pasta e patate

Ingredienti per 6 persone:

- 1 fetta di guanciale o pancetta da 100 gr
- 50 gr di grasso di prosciutto (facoltativo)
- 1 cipolla
- 1/2 carota
- 1/2 costa di sedano
- 3 pomodori rossi
- 5 patate medie
- 300 gr di pasta all'uovo a piacere
- 100 gr di parmigiano grattugiato (o pecorino)
- Olio, sale e pepe

Far dorare olio, pancetta a dadini, grasso di prosciutto, cipolla, sedano e carota, aggiungere poi i pomodori a pezzettini, un po' di acqua o brodo (facoltativo), far insaporire. Aggiungere le patate a dadini piccoli, lasciar cuocere finché le patate non sono cotte appena un po' al dente, aggiungere la pasta farla cuocere e servire con parmigiano spolverato sulla scodella.

Ingredienti:

- 1 kg di puntarelle
- 1 spicchio d'aglio
- 5 filetti d'acciughe salatee diliscate
- olio
- aceto
- sale

Puntarelle con le alici

Pulire le puntarelle staccando la parte esterna verticalmente fino a che non si arriccchia, lavatele e conditele con olio, aceto, sale, aglio tritato finemente e le acciughe fatte a pezzetti medi. Mescolare finché il condimento non è ben distribuito.

Ingredienti

- 500 gr. di vitello a fettine
- 120 gr. di prosciutto crudo
- 50 gr. di burro
- salvia
- pepe
- sale
- vino bianco

Saltimbocca alla Romana

Tagliate le fettine di vitello in piccole porzioni quindi disponete su ognuna una fetta di prosciutto crudo piegata in modo da coprirla interamente. Ricoprite con una foglia di salvia e fissate il tutto con uno stecchino. In un tegame sciogliete il burro e fatevi soffriggere i saltimbocca. Dopo averli dorati da ambo le parti aggiungete un pizzico di sale, un bicchiere scarso di vino bianco e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Togliete i saltimbocca dal tegame, versate nel fondo di cottura due cucchiaini di acqua e lasciate bollire per circa un minuto. Distribuite la salsa sui saltimbocca e serviteli con un contorno di piselli al burro.

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di spaghetti
- 3 uova
- 100 gr di pancetta affumicata
- 60 gr di pecorino grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- vino bianco

Spaghetti alla carbonara

Far soffriggere in una padella l'aglio a pezzetti con l'olio, come si dora eliminarlo e versate la pancetta a dadini. Dopo qualche minuto bagnatela con un po' di vino bianco e lasciatela evaporare. Sbattere le uova con pecorino, sale e pepe finché non sono ben amalgamate. Scolare gli spaghetti al dente, condire immediatamente con il soffritto, girarli e poi versarvi le uova. Riversare il tutto nella padella a fuoco vivace, girare per qualche

- Olio, sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di spaghetti
- 150 gr di olive nere snocciolate
- 60 gr di capperi dissalati
- 300 gr di pomodori pelati
- 4 acciughe salate
- Olio e sale

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di spaghetti
- 150-180 gr di pecorino grattugiato
- pepe

Ingredienti per 4 persone

- un litro di acqua e 2 dadi per brodo
- 4 uova intere
- 4 cucchiaini di parmigiano-reggiano grattugiato
- una grattugiata di noce moscata

Ingredienti per 4 persone

- 1 Kg di trippa già cotta
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 80 gr di strutto o olio
- 100 gr di pecorino grattugiato
- 400 gr di pomodori pelati
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 4 foglie di menta
- Sale

Ingredienti per 4 persone

- 3 tuorli d'uovo
- 500 gr di riso
- 1 litro di brodo
- 200 gr di fegatini di pollo
- 200 gr di carne di manzo già cotta
- 50 gr di parmigiano grattugiato

attimo e servire.

Spaghetti alla puttanesca

Far soffriggere in una padella l'aglio a pezzetti con l'olio, come si dora eliminalo e versate le acciughe schiacciandole con la forchetta. Unite le olive e i capperi o dopo pochi minuti il pomodoro. Unire un pizzico di sale e far cuocere per venti minuti. Scolare gli spaghetti al dente, condite e servite.

Spaghetti cacio e pepe

Portate a bollire l'acqua con gli spaghetti. Nel frattempo mettete il pecorino in una zuppiera e stemperatelo con un paio di cucchiaini d'acqua di cottura della pasta. Scolate gli spaghetti al dente, versateli nella zuppiera mescolandoli velocemente, cospargete con una spolverata abbondante di pepe e servite immediatamente.

Stracciatella

Portate a bollire l'acqua coi dadi. Nel frattempo sbattete le uova in una zuppiera col formaggio grattugiato, il sale e la noce moscata. Versate questo composto nel brodo bollente, rimescolando velocemente con una forchetta o con una frusta. Lasciate bollire qualche minuto a fuoco moderato, versare nella zuppiera e servite.

Trippa alla romana

Sciacquare bene la trippa per due volte, lessarla in acqua salata con il sedano la carota e mezza cipolla tagliuzzata. Contemporaneamente far soffriggere in un tegame l'altra mezza cipolla nell'olio o nello strutto aggiungervi il pomodoro e far cuocere a fuoco basso. Quando la trippa sarà tenera scolarla ed unirla al sugo facendo proseguire la cottura per 10 minuti, unire le foglie di menta e servire con il pecorino grattugiato.

Suppli

Lessare il riso nel brodo fino a che non ha assorbito tutto il liquido. Aggiungervi la carne di manzo a pezzettini piccolissimi, i tuorli, il parmigiano, i fegatini (che sono stati tritati e scottati in padella), ed un pizzico di cannella. Mescolare il tutto finché non è ben amalgamato, quando è freddo unirvi (a gusto) la mozzarella in pezzettini, distribuendola in maniera omogenea. Dividere il preparato in parti uguali dandogli la forma ovale. Pssateli uno ad uno nel pangrattato e poi friggerli in olio abbondante già bollente.

- 1 mozzarella (facoltativa)
- olio da frittura
- pangrattato
- Sale, cannella e pepe.

La Cucina Regionale - Liguria

Pesto alla Genovese

Ingredienti

- 35 foglie di basilico fresco
- cucchiata di pecorino non piccante
- 1 cucchiata di parmigiano
- alcuni pinoli
- aglio
- sale
- olio d'oliva

Tritare se possibile nel robot il basilico, i pinoli, uno spicchio d'aglio ed un pizzico di sale grosso, aggiungere gradualmente i due formaggi. Quando si sarà ottenuto un bell'impasto aggiungere mezzo bicchiere di olio d'oliva. Mescolare ed ottenere una bella crema.

Focaccia alla Genovese

Mettete in una terrina capiente la farina, il sale, quattro/cinque cucchiari di olio di oliva, il lievito sciolto in poca acqua tiepida (o la bustina di lievito liofilizzato) e il cucchiaino di zucchero.

Aggiungete tanta acqua in modo da ottenere un impasto molto morbido (se rimane troppo umido aggiungete ancora un po' di farina). Lavorate energicamente il tutto (a questo punto si può aggiungere la salvia) finché l'impasto non comincia a staccarsi dalle pareti del contenitore. Ungete una teglia con 2-3 cucchiari di olio di oliva, adagiatevi sopra l'impasto e, bagnandovi un poco le dita con l'olio, iniziate ad allargare la pasta (mettete entrambe le mani al centro e, con movimento rotatorio, allargate la pasta dal centro verso l'esterno). Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per un'ora e mezza in un luogo buio e asciutto. Per la cottura: scaldate bene il forno (a 170 gradi), praticate con l'indice dei buchi sulla focaccia, inserite in ogni buco un pizzico di sale, ungete la parte superiore della focaccia con un filo di olio di oliva (3 cucchiari). Infornate per circa 30-40 minuti (a fine cottura, la focaccia deve essere dorata in superficie). Lasciate raffreddare prima di servire.

Ingredienti:

- 250g di farina
- 25g di lievito di birra (o una bustina di lievito liofilizzato)
- 2 cucchiaini di sale scarsi
- 1 cucchiaino di zucchero
- olio di oliva
- salvia a pezzetti

Lasagne al Pesto

Ingredienti per 4 persone:

- Foglio di pasta all'uovo fresca: 400 g (anche già pronta)
- Burro fuso: 80 g
- Parmigiano grattugiato: 60 g
- Per il pesto:
- Basilico (foglie): 2 mazzetti
- Aaglio: 1 spicchio
- Parmigiano grattugiato: 2 cucchiari
- Pecorino grattugiato: 2 cucchiari

Mettete nel mortaio lo spicchio d'aglio, il basilico, un pizzico di sale e i due tipi di formaggio grattugiato. Pestate a lungo sino ad ottenere un composto omogeneo, che diluirete con l'olio versandolo a filo. Tagliate quindi la pasta a quadrati (o a rettangoli) e fateli lessare al dente in abbondante acqua salata. Scolate con il mestolo forato e disponete la pasta su un canovaccio asciutto. Aggiungete al pesto due cucchiari dell'acqua di cottura della pasta e mescolatelo bene. Nel piatto di servizio riscaldato mettete un pò di burro fuso, poi uno strato di lasagne, un pò di pesto e formaggio grattugiato. Continuate così a strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Servite subito, con piatti caldi.

- Olio d'Oliva: 1/2 bicchiere
- Sale

Teste di Funghi Ripiene

Ingredienti per 4 persone:

- Ovoli: 12
- Parmigiano grattugiato: 120g
- Mollica di pane fresco ammorbidita con latte tiepido: 50 g
- Olio: 4 cucchiari
- Uova: 1 intero e 1 tuorlo
- Aglio: 1/2 spicchio
- Maggiorana: foglie tritate
- Origano: 1 pizzico
- Sale
- Pepe

Staccate le cappelle dei funghi dai gambi, pelatele e pulitele bene con un panno umido. Ponetele ad asciugare su un canovaccio asciutto. Pulite poi bene i gambi, tagliateli a pezzetti e pestateli nel mortaio unendo aglio, un pò di sale (oppure tritateli nel frullatore con poco latte). Impastate poi con la mollica. Amalgamate bene il composto, che dovrà avere la consistenza di una crema densa, e mettetelo in una terrina. Unite le uova, il parmigiano, origano, maggiorana, olio e un pò di pepe macinato al momento. Mescolate ripetutamente, regolate di sale. Farcite con il composto l'incavo di ciascuna cappella. Livellate la superficie con la lama inumidita di un coltello. Ungete leggermente la pirofila con olio e adagiatevi i funghi. Cospargeteli con un filo d'olio e metteteli in forno per circa 30 minuti. Serviteli nella stessa pirofila.

Farinata genovese

Ingredienti per 4 persone:

- Farina di ceci: 400 g
- Olio extravergine d'Oliva: 3 o 4 cucchiari
- Acqua: 1,5 litri
- Sale
- Pepe

Mettete nella terrina la farina a fontana e versatevi a poco a poco nel centro l'acqua, mescolando con cura per evitare la formazione di grumi, un'operazione che va fatta lentamente e con molta attenzione perchè, la farina riesca omogenea. Salate e lasciate riposare la farinata per tutta la notte nella terrina. Al mattino togliete con il mestolo forato la schiuma che si sarà formata in superficie. Mettete l'olio nella teglia e versatevi la farinata mescolando bene, in modo che assorba il condimento. Passatela in forno caldo per circa mezz'ora, cospargetela di pepe e servitela tagliata a pezzi.

La Cucina Regionale - Lombardia

Asparagi alla Milanese

Ingredienti

- Asparagi 2 Kg
- Burro 100 gr
- Parmigiano 40 gr
- Uova 4
- Sale

Pulire gli asparagi raschiando la parte bianca con un coltellino affilato Raggruppare gli asparagi unendo le punte quindi pareggiare il gambo Porre a bollire in una pentola a bordi alti abbondante acqua salata Immergere gli asparagi nell'acqua nel momento in cui quest'ultima inizia a bollire e farli cuocere per 30 minuti Far sciogliere il burro in una pentola larga e cuocervi le uova fino a che l'albume non si sarà rappreso Distribuire gli asparagi nei piatti, cospargerli con il parmigiano, porvi sopra delicatamente le uova e irrorare con il burro di cottura

Charlotte alla Milanese

Ingredienti

- Mele renette 1 Kg
- Uvetta 50 gr
- Zucchero 150 gr
- Burro 40 gr
- Vino bianco secco 150 ml

Pulire gli asparagi raschiando la parte bianca con un coltellino affilato Raggruppare gli asparagi unendo le punte quindi pareggiare il gambo Porre a bollire in una pentola a bordi alti abbondante acqua salata Immergere gli asparagi nell'acqua nel momento in cui quest'ultima inizia a bollire e farli cuocere per 30 minuti Far sciogliere il burro in una pentola larga e cuocervi le

- Rhum 50 ml
- Limone 1/2
- Pan carrè senza crosta 12 fette

Ingredienti

- Costolette di vitello 4 (possibilmente con l'osso)
- Burro 100 gr
- Pane grattugiato 50 gr
- Uova 2
- Limone 1
- Sale

Ingredienti

- Farina 350 gr
- Burro 120 gr
- Zucchero 80 gr
- Lievito 60 gr
- Uvetta sultanina 100 gr
- Canditi (arancia e cedro) 60 gr
- Uova 4
- Sale

Ingredienti

- Trippa mista di vitello 1 Kg
- Coda di manzo 250 gr
- Polpa di pomodoro 200 gr
- Fagioli borlotti 150 gr
- Parmigiano 200 gr
- Burro 50 gr
- Cipolle 2 medie
- Sedano 1 gambo

uova fino a che l'albume non si sarà rappreso Distribuire gli asparagi nei piatti, cospargerli con il parmigiano, porvi sopra delicatamente le uova e irrorare con il burro di cottura

Cotolette alla Milanese

Battere le cotolette con il batticarne In un piatto fondo sbattere le uova con un pizzico di sale In un altro piatto versare il pangrattato Tagliare il limone in 4 spicchi Far sciogliere in una larga padella il burro Passare la carne nelle uova, poi nel pangrattato facendo attenzione che aderisca bene Porre le cotolette nel burro e farle cuocere 3 minuti per parte in modo che si dorino bene Preparare un piatto con della carta assorbente, una volta cotte le cotolette farle scolare sulla carta Servire le cotolette calde e accompagnate dal limone

panettone

Sciogliere il lievito di birra in $\frac{1}{2}$ dito di acqua tiepida (più fredda che calda) Impastare il lievito disciolto con 100 gr di farina, praticare un taglio a croce sul panetto e lasciare lievitare per circa 20-25 minuti avvolta in un panno di lana Riprendere il panetto e impastarlo con 125 gr di farina e 2/3 cucchiaini di acqua tiepida Rimettere a lievitare la pasta avvolta nel panno fino a che non avrà raddoppiato il suo volume Tagliare a dadini la frutta candita Mettere a bagno l'uvetta per 15 minuti, quindi asciugarla Fare sciogliere lo zucchero con 1 dito di acqua Unire allo sciroppo, sbattendo con una frusta, i 4 tuorli e circa metà di uno degli albumi, quindi mettere a cuocere il tutto a bagnomaria per intiepidire il composto Sciogliere 90 gr di burro Unire alla palla lievita la farina rimasta, la scorza di limone grattugiata, un presa di sale e lo sciroppo tiepido Impastare aggiungendo se necessario un po' di acqua tiepida per circa 15 minuti ottenendo una pasta liscia ed omogenea Aggiungere i canditi e l'uvetta Accendere il forno sui 220° Lasciare riposare l'impasto per circa 15-20 minuti Imburrare un pezzo di carta da forno Rivestire con la carta una forma dai bordi alti e porvi l'impasto Praticare un taglio a croce sull'impasto Infornare il dolce e lasciarlo cuocere per circa 1 ora Dopo 10 minuti porre sulla superficie del dolce il rimanente burro (Abbassare di qualche grado il forno man mano che la superficie si colora in modo che non si bruci)

Risotto alla Milanese

La trippa deve essere già pulita e semi cotta Lavare la trippa e tagliarla a listarelle un pò grosse Tagliare le cipolle in 4 parti Far rosolare le cipolle in un pentola abbastanza capiente con il burro Tagliare a rondelle il sedano e la carota Aggiungere alle cipolle il sedano, la carota, i fagioli, la polpa di pomodoro, le foglie di salvia e far soffriggere per qualche minuto Unire la trippa e la coda di manzo alle verdure e lasciare soffriggere per una decina di minuti Aggiungere 1 litro di acqua Assaggiare ed aggiungere eventualmente il sale e un pizzichino di cannella Coprire la

- Carota 1 grossa
- Foglie di salvia 4
- Pane Francese 4 fette
- Sale q.b.
- Cannella q.b.

pentola e far cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore. Porre le fette di pane nelle fondine. Versare la trippa nei piatti e cospargere con il parmigiano.

La Cucina Regionale - Marche

Olive all'Ascolana

Ingredienti per 4 persone

- Olive verdi in salamoia: 20

Grosse

- Carni miste macinate (manzo, maiale, pollo): 250g
- Prosciutto crudo: 50g
- Mortadella: 50g
- Grana grattugiato: 70g
- Cipolla: 1 piccola
- Carota: 1 piccola
- Sedano: 1 costola
- Prezzemolo: 1 rametto
- Noce moscata
- Mollica di pane: 20g
- Limone: 1
- Concentrato di pomodoro: 1 cucchiaino
- Uova: 3
- Olio d'Oliva extravergine: 6 cucchiaini
- Farina e Pangrattato
- Sale e pepe: quanto basta

Private le olive del nocciolo con un taglio unico a spirale sulla polpa, in modo da poter riprendere poi la forma originaria dell'oliva con il nastro di polpa riavvolto. Fate rosolare in una padella con poco olio le carni e le verdure fatte a pezzi grossolanamente, unitevi il concentrato diluito in poca acqua tiepida, salate e pepate: la carne non dovrà essere del tutto cotta. Eliminate quindi le verdure e tritate finemente il composto unendovi prosciutto e mortadella. Lavorate il composto con le spezie, un pizzico di scorza di limone grattugiata, un uovo, il prezzemolo tritato, la mollica bagnata e strizzata, il grana. A questo punto fate in modo che le olive riprendano la forma originaria inserendovi il composto. Quindi infarinatele, passatele nelle uova sbattute e rigiratele nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio d'oliva bollente, privatele dell'olio in eccesso sgocciolandole sulla carta assorbente, quindi servitele ben calde.

Minestra di ceci alla Marchigiana

Ingredienti per 4 persone

- Ceci: 200 g
- Passata di pomodoro: 100 g
- Scarola: 100 g
- Prosciutto crudo: 30 g grasso e magro
- Costine di maiale: 3
- Prezzemolo: 1 ciuffo
- Sedano: 1 costola
- Cipolla: 1
- Aglio: 1 spicchio
- Olio d'Oliva extravergine: 3 cucchiaini
- Sale e pepe: quanto basta

Tenete a bagno i ceci in una terrina con acqua fredda per 24 ore. Al momento della preparazione, sbucciate la cipolla e l'aglio, mondate il prezzemolo e lavatelo, poi tritate tutto assieme al prosciutto. Ponete il trito a soffriggere con l'olio in una pentola, possibilmente di coccio, poi unitevi i ceci ben scolati e lasciateli insaporire sul fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno: quindi aggiungete 2 litri e mezzo di acqua salata e portate all'ebollizione. Tagliate a pezzi le costine di maiale; mondate la scarola e il sedano, lavateli e tagliuzzateli. Quando l'acqua sarà bollente, versate nella pentola la passata di pomodoro, le costine, il sedano e la scarola e fate cuocere, a fuoco bassissimo e a recipiente coperto, per circa 3 ore. Passato questo tempo, trasferite la preparazione nella zuppiera, pepatela e servitela in tavola calda, accompagnata da fette di pane tostato e pecorino grattugiato.

Spaghetti Mari e Monti

Ingredienti per 4 persone

- spaghetti: 400

Eviscerate e lavate i calamari, riduceteli a pezzetti e soffriggeteli nell'olio con l'aglio ed i funghi mondati e lavati.

- aglio: 3 spicchi
- funghi misti
- prezzemolo tritato
- calamari: g400
- pomodori ciliegini: g300
- olio extravergine
- un bicchiere di vino bianco secco
- peperoncino
- Sale
- Pepe
- 30 Minuti

Ingredienti per 6 persone

- Coniglio: 1 grosso intero, con le interiora
- Aceto: quanto basta
- Finocchietto selvatico: 2 mazzetti (circa 150 g)
- Aglio: 8 spicchi
- Pancetta tesa: 70 g
- Prosciutto crudo: 70 g
- Salame: 70 g
- Pancetta arrotolata: 4 fettine sottili
- Vino bianco secco: 2 bicchieri
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

Ingredienti per 6 persone

- Stoccafisso già bagnato: 700 g
- Pomodori pelati: 300 g
- Patate: 50 g
- Latte: 1 bicchiere
- Vino bianco: 1 bicchiere
- Rosmarino: 1 rametto
- Carota: 1
- Aglio: 2 grossi spicchi
- Prezzemolo: 1 ciuffo abbondante (50 g circa)
- Olio extravergine di oliva: 1 bicchiere
- Burro: 30 g
- Sale
- Pepe

Sfumate col vino e quando sarà evaporato aggiungete i pomodorini tagliati in 4 pezzi e correggete di sale. Lasciate cuocere per il tempo di cottura degli spaghetti, quindi saltate il tutto col prezzemolo ed il peperoncino e buon appetito.

Coniglio in Porchetta

Lavate il coniglio con acqua e aceto, togliete le interiora, pulitele, lavatele e tenetele da parte. Scottate in acqua bollente salata il finocchietto con 2-3 spicchi d'aglio e conservate l'acqua di cottura. Rosolate a fuoco basso un battuto di pancetta tesa, prosciutto e salame. Unite le interiora a pezzetti e il finocchietto e proseguite la cottura per qualche minuto. Stendete il coniglio su un telo, salatelo, pepatelo e ricoprite l'interno con le fettine di pancetta. Distribuite al centro il soffritto preparato, l'aglio rimasto, schiacciato, e una macinata di pepe. Arrotolatelo con cura, in modo da racchiudere bene il ripieno; cucite l'apertura e legate il coniglio. Scaldate il forno a 170°. Rosolate il coniglio sul fuoco in una teglia con un filo d'olio; unite metà del vino e un bicchiere d'acqua di cottura del finocchietto, trasferitelo in forno e fatelo cuocere per circa un'ora rigirandolo, bagnando spesso con il fondo di cottura e unendo vino e acqua del finocchietto, quando necessario. Prima di servirlo, liberatelo dallo spago, tagliatelo a pezzi e accompagnatelo con il ripieno tagliato a fettine.

Stoccafisso all'Anconetana

Aprite lo stoccafisso, diliscatelo e tagliatelo a pezzi regolari di circa 10 cm di lato; quindi mettetelo a bagno nel latte per 3-4 ore, sgocciolatelo e conservate il latte. Soffriggete a fuoco basso con il burro e 3 cucchiaini di olio, l'aglio, la carota e metà del prezzemolo tritati. Disponete in una casseruola con una griglia sul fondo, o delle cannette intrecciate (eviteranno alla preparazione di attaccarsi, uno strato di stoccafisso con la pelle verso il basso. Cospargete con una parte del soffritto, un pizzico di rosmarino e prezzemolo tritati e con i pomodori a filetti. Ricoprite con altri pezzi di stoccafisso e continuate ad alternare gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Salate e pepate ogni strato. Ricoprite con le patate sbucciate e tagliate a spicchi, versatevi sopra il resto dell'olio, il vino e il latte. Fate cuocere la preparazione a fuoco molto basso con il coperchio per circa 3 ore, scuotendo la casseruola, senza mai mescolare. Alla fine togliete dal fuoco, mettete tra la casseruola e il coperchio qualche foglio di carta assorbente. Lasciate riposare per 10-15 minuti e servite.

La Cucina Regionale - Piemonte

Fonduta

Ingredienti:

- 1 etto di fontina
- latte
- 1 uovo - 1 tartufo - burro - sale

Prendere un etto di fontina per ogni commensale, togliere la crosta e farla a fettine sottili, metterla in un tegame ricoprendola con del latte. Lasciarla riposare due o tre ore. Al momento di cuocerla togliere il latte, lasciandone un po', aggiungere un tuorlo d'uovo non sbattuto per etto di fontina ed un ottavo di etto di burro sempre per ogni etto di fontina. Mettere sul fuoco non troppo vivo con un pizzico di sale. Mescolare il tutto assiduamente e quando la fonduta avrà preso una certa consistenza, toglierla dal fuoco, rimescolarla ancora un poco e affettare su di essa un tartufo. Quando la cottura è completata, dopo circa un quarto d'ora, la consistenza è cremosa e non fila più. Servirla calda.

Bagna cauda

Ingredienti:

- 275 g di olio di oliva
- 60 g di burro
- 120 g di acciughe sotto sale
- 5 spicchi d'aglio
- 3 dl di latte
- Cardi di media grandezza
- Peperoni bene in polpa
- Fette di pane casareccio
- Succo di limone

Sfilettare le acciughe e dissalare i filetti; lavarli e pestarli in poltiglia in un mortaio. Tritare finemente l'aglio e farlo marinare per un paio d'ore nel latte (cio' attutisce il gusto dell'aglio e facilita la digestione). Eliminare le coste piu' dure dei cardi; togliere i filamenti dalle coste piu' tenere e tagliarle a pezzi con i cuori, metterli in una terrina con acqua fredda acidulata con succo di limone. Nettare, tagliare a pezzi e lavare i peperoni. Far sciogliere l'olio e il burro in un tegame in terracotta (in mancanza smaltato), aggiungere la poltiglia d'acciughe e, a calore appena accennato, farla incorporare; unirvi il trito d'aglio ben sgocciolato dal latte e continuare la cottura, sempre a calore tenue, per una ventina di minuti mescolando di tanto in tanto. Nel mezzo del tavolo piazzare un fornello a spirito (oppure una piastra elettrica), mettervi sopra il tegame con la bagna cauda (deve essere mantenuta ben calda durante tutto il pasto). Sistemare al centro del tavolo anche la terrina con i pezzi di cardi e di peperoni. I commensali, un pezzo di pane nella mano sinistra, prendono uno per volta con lo speciale forchettino un pezzo di cardo o di peperone, lo asciugano con la salvietta, lo immergono nel tegame e, ben avvolto di bagna cauda, lo mangiano. Si procede cosi' sino all'immane esaurimento della bagna cauda sorseggiando di tanto in tanto buon vino, appena fatto, che abbia ancora il gusto dell'uva. L'appetito, e' questa la meraviglia, rimane intatto, anzi eccitato ed in progresso. I contadini inventori della bagna cauda sin dal tempo del lumino ad olio, alla fine, per utilizzare l'eventuale intingolo che fosse rimasto, usano rompervi dentro delle uova e strapazzarle.

Agnototti alla piemontese

Ingredienti per la pasta:

- 400 gr. di farina 00
- 4 uova
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva

Preparare la pasta: unire le uova alla farina con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio; impastare bene e a lungo con le mani finchè la pasta diventa liscia ed elastica. Coprire con un canovaccio umido per 30 minuti, poi rimpastare e stendere delle sfoglie

- sale

Ingredienti per il ripieno:

- 150 gr. di polpa di vitello
- 50 gr. di polpa di maiale
- 1 manciata di scarola lessa
- 1 uovo
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- 1 spicchio d'aglio
- parmigiano
- sale

Ingredienti per il condimento:

- 50 gr. di burro
- 1 ciuffetto di salvia
- 3 foglie di basilico
- 1 porretto
- olio d'oliva

Ingredienti:

- 1500 gr. di rotonda di coscia di vitello
- 1 cipolla
- 1 pezzo di cannella
- 4 foglie di alloro
- alcuni grani di pepe nero
- 10 capperi
- 5 acciughe sotto sale
- 1 tuorlo d'uovo sodo
- burro
- 1 cucchiaio di farina
- aceto bianco
- sale

Ingredienti: per 4 persone

- gr. 800 di carne magra della coscia di manzo
- gr. 50 di pancetta
- gr. 50 di burro
- una spruzzatina di brandy
- farina

Per la marinatura:

- Una bottiglia di Barolo non molto invecchiato
- 2 o 3 carote
- 2 costole di sedano
- una cipolla
- le foglie di un rametto di rosmarino

sottili. Preparare il ripieno: far rosolare la carne per 10 minuti insieme con gli aromi e un pizzico di sale; a cottura ultimata aggiungere la scarola precedentemente lessata e strizzata. tritare il tutto, quindi aggiungere una manciata di parmigiano grattugiato e 1 uovo intero, impastando bene gli ingredienti. Disporre il ripieno in piccoli mucchietti sulla sfoglia, ripiegare la pasta e schiacciarla attorno al ripieno con le dita. Con il coltello o l'apposita rotellina tagliare la pasta a quadri in modo da ottenere degli agnolotti di circa 2 cm di lato. Preparare il sugo: far rosolare il porretto e gli aromi in poco olio; aggiungere il burro e fonderlo fino ad indorarlo, poi passare al colino l'intingolo. Cuocere gli agnolotti in abbondante acqua salata per 8 minuti circa, scolarli bene e infine condirli con il burro fuso aromatizzato. Servire caldi con una spolverata di parmigiano.

Vitel tonne'

Mettere la rotonda di vitello in una pentola e aggiungere acqua e aceto bianco in parti uguali fino a ricoprirla; aggiungere anche la cipolla, l'alloro, il pepe, la cannella, il sale e lasciare in infusione per 24 ore. Il giorno successivo ritirare la carne dall'infuso e farla rosolare per qualche minuto con un po' di burro. A parte, in un pentolino, sciogliere nel burro clado le acciughe (precedentemente ripulite dal sale e dalla lisca). Infine aggiungere alla rotonda di vitello l'intingolo di acciughe, la marinata dell'infusione, il tuorlo d'uovo sodo ben tritato e il cucchiaio di farina; far cuocere per circa 1 ora e 1/2 lasciando consumare tutto il liquido. A cottura ultimata aggiungere i capperi dissalati e passare il sugo al setaccio. Far raffreddare, quindi tagliare la carne a fette sottili e ricoprirle con la salsa. servire freddo, guarnito con capperi interi e fettine d'uovo sodo.

Brasato Al Barolo

Steccate la carne con qualche listarella di pancetta, mettetela in una terrina con le verdure tagliate a pezzetti e il sacchettino con gli aromi e le spezie; versate il barolo, coprite con un piatto e lasciate marinare (circa un giorno), coperto, in luogo fresco (non in frigo), rimescolando qualche volta. In una casseruola soffriggete nel burro la rimanente pancetta tritata, poi rosolate la carne scolata e leggermente infarinata, versate quindi tutta la marinata e portate a bollore; dopo una decina di minuti togliere il sacchettino degli aromi, salate, coprite e portate a cottura a fuoco basso. Togliete quindi la carne e tenetela al caldo, passate il sugo nel passaverdure, rimettetelo sul fuoco, addensatelo, regolatelo di sale e spruzzatelo col brandy. Dopo qualche minuto di bollore versatelo sulla carne affettata e servite con polenta o purè.

- 3 chiodi di garofano
- un pizzico di timo
- uno spicchio d'aglio
- una foglia di alloro
- un pezzetto di cannella
- 3 grani di pepe raccolti in un sacchettino di garza

Anguilla alla Piemontese

Ingredienti: per 4 persone

- kg. 1 circa di anguilla
- aceto
- foglie di alloro
- 2 cucchiaini d'olio
- gr. 30 di burro
- una cipolla media
- uno spicchio d'aglio e una manciata di prezzemolo tritati
- farina
- pangrattato
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- sale
- pepe

Incidete con un coltellino la pelle dell'anguilla intorno alla testa, avvolta in un panno, e con l'altra, con un colpo deciso, tirate indietro la pelle, che si staccherà intera. Tagliate all'anguilla la testa, le pinne del ventre e del dorso, svuotatela, lavatela, asciugatela e tagliatela a tronchetti di circa 4 dita, metteteli a marinare una mezz'ora in aceto e foglie di alloro. Soffriggete con olio e burro in una padella il trito di cipolla, aglio e prezzemolo, mettete i tronchetti di anguilla, scolati e passati in farina e pangrattato, rosolateli da tutte le parti e spruzzateli con qualche cucchiaino della marinata. Appena questo sarà evaporato, salate, pepate, versate il vino e portate a cottura, facendolo consumare.

La Cucina Regionale - Puglia

Orecchiette alla Pugliese

Ingredienti

- 500 gr. orecchiette possibilmente fresche
- 2 peperoni gialli
- 200 cl. di salsa pomodoro già cotta
- un mazzetto di basilico fresco
- olio d'oliva
- pecorino grattugiato
- sale
- pepe
- peperoncino

Tagliate i peperoni a fettine sottili e fateli rosolare per una decina di minuti in una padella con olio d'oliva, quindi aggiungete la salsa di pomodoro, il basilico, il sale, il pepe ed il peperoncino e cuocete per 5 minuti. Cuocete le orecchiette al dente, scolatele e versatele nel saltiere, cospargete con pecorino tritato e servite.

Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di frisedda
- pomodori freschi spellati, senza semi e spezzettati
- olio extra vergine di oliva
- origano
- sale

Frisedda in Insalata

Ammorbidite le fette di frisedda in acqua fredda (non devono essere molto imbevute) e distribuite sulla superficie i pomodori spezzettati, sale, origano e olio. Servite. La "frisedda" è un tipo di pane biscottato pugliese che si trova anche nei supermercati.

Panzerotti

ingredienti per 16 panzerotti

- per la pasta:
- gr. 400 di farina
- gr. 20 di lievito di birra
- 14 cucchiaini d'acqua
leggermente tiepida
- sale

per il ripieno:

- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- una cipolla media affettata
sottile
- pomodorini pugliesi o gr. 300
di pomodori pelati strizzati
- una mozzarella
- sale
- pepe
- abbondante olio per friggere

In una padella frigate, piano piano, la cipolla nell'olio col sale; quando sarà appassita, unite i pomodori e cuocete a fuoco abbastanza vivace per addensare il sugo. Nel frattempo setacciate la farina sulla spianatoia, fate un incavo nel centro, versate il lievito sciolto nell'acqua e impastate bene. Formate subito tante pizzette di circa cm. 10 di diametro. Mettete nel centro di ognuna un cucchiaino di sugo, una fettina di mozzarella, sale e pepe; ripiegate la pasta e otterrete una mezzaluna: premetela ai bordi perchè non si apra. Frigate i panzerotti, pochi per volta, in olio bollente, ma non fumante. Quando saranno gonfi e dorati, scolateli e serviteli. Potete sostituire la mozzarella con ricotta forte. Altri tipi di ripieni: ricotta o mozzarella, uova e prezzemolo - pomodori cotti senza condimento, mozzarella, acciughe dissalate e deliscate.

Ingredienti per 4 persone

- kg. 1,500 di cime di rape
possibilmente pugliesi
- 4 frisedde o pane casereccio
tostato
- uno spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva
- pepe
- sale

Zuppa di cime di Rapa

Mondate le cime di rape, tenendo anche le foglie tenere, lavatele e gettatele in abbondante acqua bollente salata. Lessatele e portatele a cottura (una ventina di minuti circa). In ogni fondina mettete una "frisedda" strofinata con l'aglio e versate un mestolo di acqua di cottura delle cime di rape. Appena si sarà imbevuta, aggiungete le cime di rape, altra acqua di cottura, olio crudo e pepe.

Ingredienti per 4 persone:

- un kg. di cardì
- 2 cucchiaini di capperi
- 3 acciughe dissalate deliscate
e spezzettate
- gr. 100 di olive nere
snocciolate
- foglioline di prezzemolo
- pecorino (o parmigiano
reggiano) grattugiato mescolato a
pangrattato
- sale
- pepe
- olio d'oliva

Cardi alla Brindisina

Pulite i cardì, togliendo tutti i fili, tagliateli a pezzi di circa 4 dita, lessateli in acqua leggermente salata e scolateli a metà cottura. Disponeteli in una tortiera, a strati, con capperi, acciughe, olive, prezzemolo; sulla superficie distribuite formaggio e pangrattato, salse pepe. Irrorate tutto con olio. Mettete in forno a 220 gradi per un quarto d'ora circa. Nel foggiano mettono in forno i cardì lessati e scolati, coperti da uova sbattute con pecorino grattugiato.

La Cucina Regionale - Sicilia

Alici Marinare Alla Povera

Ingredienti per 4 persone

- alici kg 1
- succo di 2 limoni
- poco aceto
- 1 cipolla
- odori (origano, prezzemolo)
- olio extravergine
- sale e pepe

Ingredienti per la scorza:

- 300 gr di farina
- 30 gr di burro
- 15 gr di cacao amaro
- 1 cucchiaino di caffè in polvere
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 bicchiere di vino bianco
- Sale

Ingredienti per il ripieno:

- 450 gr di ricotta
- 300 gr di zucchero a velo
- 500 gr di arancia candita
- 50 gr di ciliege candite
- 1 bicchierino di marsala
- olio

Ingredienti per 4 persone

- Carote novelle: 500 g
- Olio d'Oliva extravergine: 3 cucchiaini
- Marsala secco: 1 bicchiere
- Sale: quanto basta

Ingredienti:

- g.800 ricotta
- g.500 zucchero
- g.100 cioccolato
- g.100 frutta candita
- vaniglia
- pandispagna
- liquore dolce

Ingredienti:

Pulire le alici eviscerandole ed eliminandole la testa, apritele a libro e deliscatele separando i filetti quindi lavatele sgocciolatele e ponetele in un capace piatto cercando di non sovrapporle troppo, aggiungete quindi la cipolla tagliata sottilmente. Versatevi sopra il succo dei limoni allungato con un pò d'aceto e lasciatele marinare per almeno 6 ore al fresco. Quando diventeranno bianche sono pronte per essere sistemate sul piatto di portata ed irrorate con abbondante olio sale pepe ed odori.

Cannoli siciliani

Impastare la farina con lo zucchero, il burro, il cacao, il caffè, il vino ed il sale. Formare una palla e far riposare per 1 ora, avvolta in un tovagliolo. Mescolate la ricotta con lo zucchero a velo ed il marsala e passare al setaccio. Unire l'arancia candita tagliata a dadini e mettere in fresco. Stendere la pasta e ritagliare delle forme ovali lunghe c.a. 10 cm. Avvolgere ognuna su dei cannelli di latta unti d'olio, sovrapponendo un po' al centro e inumidendo con l'albume. Friggerli poco alla volta in abbondante olio, scolarli, farli raffreddare e uscirli dai cannelli. Riempirli con il composto di ricotta, livellarli e mettervi sopra una ciliegia candita. Spolverizzare con lo zucchero a velo. in tavola.

Carote al Marsala

Raschiate le carotine con un coltellino o con l'apposito attrezzo, lavatele velocemente sotto l'acqua, asciugatele e tagliatele a fettine sottili. Mettete l'olio in un tegame e fate scaldare a fuoco vivo; fatevi insaporire le rondelle di carota, aggiustate di sale e mescolate. Bagnate con il Marsala e incoperchiate il recipiente; proseguite la cottura, su fuoco basso fino a quando le carote non saranno tenere. Sistematele su un piatto da portata e servitele subito ben calde in tavola.

Cassata Siciliana

Passate al setaccio la ricotta e, lavorandola con una spatola di legno, aggiungete lo zucchero, un pizzico di vaniglia, il cioccolato tagliato a dadini, la frutta candita, anche essa ridotta a piccoli dadi, il tutto inumidito con qualche goccia di liquore dolce. Rivestite una tortiera a bordi non bassi con carta bianca impermeabile, alla quale farete aderire, utilizzando della gelatina di frutta, fette sottili di pan di spagna. Versate nella parte cava la crema di ricotta, livellandola bene, e chiudete con un'altra fetta di pan di spagna. Ponete la tortiera in frigo per qualche ora, poi, su un disco bianco di cartone di dimensioni adeguate, capovolgete la torta, che sarà così pronta per essere guarnita. Rivestitela intanto con una "glassa" al pistacchio e quindi guarnitela con frutta candita a striscie sottili.

Crocchette di patate

Bollire le patate e setacciarle, aggiungere poco aglio tritato il

- 1 Kg di patate
- aglio
- prezzemolo
- pangrattato
- albumi di uovo q.b.
- Sale e pepe q.b.

prezzemolo, salare e pepare. Mescolare bene, dividere in parti e dare la forma ovale. Passarle nell'albume dell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Friggere in abbondante olio di semi già caldo.

Minestrone

- **Ingredienti:**
- fagioli freschi
- sugo di pomodoro
- 1 cavolo bianco
- spinaci
- bietola
- 40 gr di prosciutto in una fetta
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- Sedano, carota, 1 cipolla
- 1 patata
- 1 zucchina
- Sedano, carota
- 300 gr di riso
- parmigiano grattugiato
- carne lessa
- Sale e pepe

Cuocere nel brodo di lesso i fagioli, unire gli spinaci, il cavolo, la bietola, prima messi in acqua fredda e poi tagliati a pezzettini. Soffriggere il prosciutto con l'aglio e un pizzico di prezzemolo. Versare il tutto nel composto preparato precedentemente, insieme con il sedano, la carota, la patata, la zucchina e la cipolla, il tutto tagliato a pezzettini. Aggiungere i fagioli un po' di sugo di pomodoro, sale e pepe e far cuocere nel bordo. Per ultimo versare il riso e ricoprire di parmigiano grattugiato.

Melanzane alla parmigiana

- **Ingredienti:**
- 1 Kg di melanzane
- 200 gr di cipolla
- 150 gr di salsa di pomodoro
- 150-200 gr di parmigiano grattugiato
- foglie di basilico fresco
- 50 gr di mozzarella
- 2 uova sode
- Olio di oliva
- Sale e pepe

Tagliare le melanzane nel verso della lunghezza a fette di c.a. 2 cm l'una. Salare e lasciarle riposare per c.a. 2 ore. Friggerle in padella con olio abbondante e friggere anche la cipolla affettata. Mettere in una teglia, unta d'olio metà delle melanzane, che verranno coperte con metà del parmigiano, la cipolla, la salsa di pomodoro, le foglie del basilico. Ricoprire con l'altra metà delle melanzane, del parmigiano e un po' di salsa di pomodoro. A metà cottura nel forno decorare con le fette di uova sode e la mozzarella.

Pennette alla Siciliana

- **Ingredienti per 4 persone:**
- Pasta del tipo pennette: 400 g
- Melanzane: 2 piccole
- Funghi freschi: 200 g
- Pomodori: 300g maturi e sodi
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo: 1 mazzetto
- Olio d'Oliva extravergine: 3 cucchiaini
- Pecorino grattugiato: 2 cucchiaini

Spuntate le melanzane, lavatele e tagliatele a pezzetti. Eliminate la parte terrosa dei funghi, lavateli rapidamente e divideteli a fettine. Fate scottare, per 1 minuto, i pomodori in un pentolino con acqua bollente, privateli dei semi, tagliateli a pezzetti e teneteli da parte. In un tegame con l'olio fate appassire l'aglio leggermente schiacciato, aggiungetevi le melanzane e fatele rosolare a fuoco vivo, facendole imbiondire da ogni parte e mescolandole spesso; unitevi i funghi e fateli rosolare per 2-3 minuti. Scolate le melanzane e i funghi e teneteli da parte. Nello stesso tegame, versate i pomodori, con un pizzico di sale e pepe, e fateli cuocere, a fuoco vivace per 15 minuti circa. Aggiungetevi

- Sale e Pepe: quanto basta

poi le melanzane e i funghi precedentemente preparati e continuate la cottura per altri 5 minuti. Prima di toglierli dal fuoco, cospargeteli con il prezzemolo tritato. Fate cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela al dente, conditela con la salsa alle melanzane e funghi e cospargetela di pecorino.

Peperonata

- Ingredienti per 4 persone:

- 4 peperoni
- 300 gr di pomodori
- 50 gr di olive
- 3 cipolle
- aceto
- Sale

Tagliare a strisce i peperoni privandoli dei semi e farli dorare in padella con poco olio. Spruzzare un po' d'aceto e salare. Far cuocere 10 minuti ed unire le olive snocciolate e fatte a pezzettini. Mescolare e far cuocere ancora per poco il tutto. Servire caldo o freddo.

Pomodori Secchi Ripieni

Ingredienti per 4 persone

- Pomodori secchi: 10
- Mollica di pane fresca: 200g
- Aglio: 2 spicchi
- Prezzemolo: Un rametto
- Pecorino grattugiato: 100 g
- Olio d'Oлива extravergine: 2 cucchiari
- Sale e Pepe: quanto basta
- Olio per friggere

Mettere i pomodori a bagno per una notte, quindi lavarli e strizzarli. Impastare la mollica con il formaggio, unendovi sale e pepe, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo e l'olio, fino a farlo divenire un composto omogeneo e compatto. Riempire i pomodori accuratamente e friggerli in abbondante olio d'oliva bollente. Eliminate l'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente e serviteli ben caldi.

Risotto alla Siciliana

Ingredienti per 4 persone:

- Riso: 400 g
- Pecorino grattugiato: 150 g
- Carciofi: 4
- Cipolla: 1
- Aglio: 2 spicchi
- Limone non trattato: 1
- Olio d'Oлива extravergine: 2 cucchiari
- Sale e Pepe: quanto basta

Togliete ai carciofi le foglie esterne più dure; con un coltellino affilato eliminate la parte più dura e le punte e tagliateli a fettine sottili, che metterete in acqua acidulata con il succo di limone, perchè non anneriscano. Sbucciate gli spicchi d'aglio e la cipolla e tritateli assieme con la mezzaluna. Ponete sul fuoco in una casseruolina l'olio, il trito di cipolla e aglio e fate rosolare qualche minuto; aggiungete poi i carciofi scolati, salate pepate e fate cuocere a fuoco alto e a recipiente coperto per 15 minuti circa. Trascorso questo tempo, unite il riso, mescolate e diluite con un mestolo di acqua bollente salata; quindi fate cuocere per 18-20 minuti a fuoco basso, unendo poco alla volta l'acqua necessaria. Insaporite il risotto con il pecorino, mescolate, versatelo in un piatto da portata e servitelo caldo in tavola.

Zuppa di cozze

Ingredienti:

- 2 kg di cozze
- 1 spicchio d'aglio
- 2 pomodori
- peperoncino
- prezzemolo
- origano
- Sale e Pepe: quanto basta

Lavare bene le cozze e metterle in una casseruola con l'olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungere i pomodori sbucciati e privati dei semi tagliandoli a pezzi, unire un pezzo di peperoncino. Lasciare insaporire e scuoter più volte la casseruola finché le cozze non saranno tutte ben aperte. Cospargere con un pizzico di sale e pepe, abbondante prezzemolo tritato e un po' d'origano.

Zuppa di pesce

Ingredienti:

- 800 gr di pesce misto tipo:
- nasello
- dentice
- cozze
- polpi
- seppie
- scorfani
- 400 gr di pomodori maturi
- 1 cipolla
- 1 costina di sedano
- prezzemolo, aglio, alloro
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio
- fette di pane
- Sale e Pepe: quanto basta

Lavare il pesce e togliere la carne tagliarla a pezzi diliscandola con cura. Mettere tutte le parti di scarto in una casseruola con 1 litro d'acqua, un pizzico di sale, il prezzemolo, 1 pezzo di cipolla e una foglia di alloro, coprire e far bollire per 30 minuti. In una pirofila mettere un tritato di cipolla, sedano, prezzemolo, lo spicchi d'aglio intero, 1 foglia d'alloro e i pomodori fatti a pezzi. Aggiungere i pezzi di pesce, due chucchiai d'olio, un pizzico di sale e pepe, il vino bianco e tutto il brodo filtrato. Far cuocere per 30-40 minuti in forno. Infornare anche le fette di pane e abbrustolite sistemarle nei piatti dove verrà versata la zuppa.

La Cucina Regionale - Toscana

Anguilla alla Fiorentina

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di anguille
- 3 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di vino rosso
- olio d'oliva
- salvia
- pangrattato
- Sale e pepe

Sbuzzare e spellare l'anguilla, incidere attorno alla testa e tirare via la pelle agganciando l'anguilla da qualche parte. Eliminare testa e interiora, farla a pezzetti e lasciarla per 2 ore in un recipiente con olio, sale e pepe. Dorare leggermente in un tegame (possibilmente di ferro) due spicchi d'aglio e alcune foglie di salvia. Ripassare i pezzi d'anguilla nel pangrattato e versarli nel tegame bagnando con l'olio insaporito rimasto nel recipiente dove ha riposato. Mettere il preparato nel forno per 20 minuti a 200° e poi spruzzare con il vino e continuare la cottura per altri per 20 minuti al forno.

Baccalà o Stoccafisso alla livornese

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr. di baccalà bagnato
- 1 tazza di pomodoro
- farina
- olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Sale

Lo stoccafisso prima della preparazione deve essere lasciato a mollo anche per 2 giorni in acqua senza sale. Lavarlo sotto l'acqua corrente e lessarlo sempre senza sale. Scolarlo e quando è tiepido pulirlo e tagliarlo a pezzi. Infarinare e friggere in una padella con olio abbondante, contemporaneamente in un tegame soffriggere l'aglio e il pomodoro. Versarvi i filetti di baccalà e far cuocere per mezz'ora aggiungendovi se lo richiede un pizzico di sale. Servire guarnendo con prezzemolo tritato.

Bistecca alla Fiorentina

Ingredienti per 4-6 persone

- kg. 1,200 di lombata di manzo col filetto, tagliata in due
- bistecche
- Sale e pepe

Non battete la carne che dovrà essere alta circa 2 cm. e mezzo. Scaldate bene la graticola sulla brace viva, ma senza fiamma, e disponetevi la carne. Quando in superficie affioreranno le goccioline di umore sanguigno, voltatela, senza pungerla, salatela e pepatela. Ripetete l'operazione quando volterete nuovamente le bistecche. Servite. Se non avete la possibilità di cuocere le bistecche sulla brace, mettetele in una padella di ferro caldissima e procedete come sopra descritto. Potete servirle irrorate con un filino d'olio crudo e una spruzzata di limone.

Caciucco

Ingredienti per 4 persone

- un kg circa di pesci assortiti (tranci di palombo, ombrina, pesce cappone, piccoli polpi e seppie tagliate ad anelli, grongo a tocchetti e altri pesci minuti senza troppe lisce, qualche triglia, cicale o cannocchie qualche frutto di mare)
- 8 cucchiaini di olio d'oliva
- mezza cipolla e una manciata di prezzemolo tritati
- 2 spicchi d'aglio interi
- foglie di salvia
- gr. 500 di pomodori pelati
- un peperoncino rosso piccante (zenzero)
- un bicchiere di vino rosso
- sale
- fette di pane abbrustolito sfregate con aglio (facoltativo)

Ingredienti per 4 persone

- gr. 200 di farina di castagne
- 5 cucchiaini circa di olio d'oliva
- 3 dl. (una trentina di cucchiaini) di acqua fredda
- un pizzico di sale
- fogliette di rosmarino
- una manciata di pinoli e una di uvetta sultanina ammollata

Ingredienti per 4 persone

- gr. 800 di cipolle bianche
- gr. 500 di costine di maiale
- una carota e un gambo di sedano affettati
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- gr. 50 di pancetta tesa tritata
- gr. 50 di salsiccia spellata e sbriciolata
- spicchi di aglio
- 8 fette di pane casereccio raffermo
- 2 dadi per brodo o sale

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di fagioli bianchi toscanelli freschi

Pulite e lavate i pesci, lessate le teste in un paio di mestoli d'acqua in una casseruola, possibilmente di coccio, soffriggete nell'olio il trito di cipolla e prezzemolo la salvia, il peperoncino e aglio lasciatelo imbiondire e poi toglietelo, mettete i polpi e le seppie e cuoceteli col coperchio; quando saranno quasi cotti versate il vino, fatelo evaporare, aggiungete quindi i pomodori spezzettati e il brodo delle teste passato da un colino, salate, portate a bollire e, dopo una decina di minuti, mettete i pesci. Cuoceteli muovendo il tegame, senza rimescolare, regolate di sale. Disponete le fette di pane in una zuppiera o in tegamini di coccio individuali distribuendo sopra il pesce col suo intingolo. Il sugo non deve essere nè troppo brodoso nè troppo denso deve risultare sufficiente perchè ne rimanga un poco, dopo aver imbevuto bene il pane.

Castagnaccio

Versate la farina di castagne in una terrina, unite il sale e due cucchiaini di olio d'oliva, mescolate e aggiungete a poco a poco l'acqua, sempre rimescolando con un cucchiaino di legno, finchè otterrete un impasto molle e senza grumi. Ungete una tortiera bassa e larga almeno 26 cm. (la più indicata sarebbe di rame stagnato) e versatevi il composto. Cospargete la superficie col rosmarino, i pinoli e l'uvetta asciugata: irrorate col rimanente olio. Mettete il castagnaccio in forno a 220 gradi finchè sarà di colore bruno e la crosta avrà le crepe.

Cipollata

Mettete in una casseruola un litro e mezzo circa di acqua, le costine, la carota e il sedano. Portate a bollire, unite i dadi e cuocete finché la carne si staccherà dalle costine. Nel frattempo affettate le cipolle e lasciatele sotto l'acqua corrente mentre fate soffriggere, in un'altra casseruola nell'olio, la pancetta e la salsiccia; unite le cipolle scolate, lasciatele asciugare, poi versate un paio di mestoli di brodo; mettete il coperchio e cuocete a fuoco medio, aggiungendo, di tanto in tanto, altro brodo. Scolate le costine, disossatele, unite tutta la carne spezzettata e il rimanente brodo alle cipolle che dovranno essere spappolate. Bollite ancora qualche minuto, poi versate il tutto in una zuppiera nella quale avrete disposto le fette di pane sfregate con l'aglio. Lasciate riposare qualche minuto, perché il pane si ammorbisca, quindi servite.

Fagioli all' uccelletto

Sgranare e lessare i fagioli, in acqua leggermente salata, Quando i fagioli sono cotti versarli nella pentola di coccio dove sta soffriggendo leggermente l'olio e un trito di aglio. Far insaporire,

- 400 gr. di pomodori freschi
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- salvia
- Sale e pepe

aggiungere il passato di pomodori, la salvia, sale e pepe.

Panforte

Ingredienti per 4 persone

- gr. 300 di farina
- gr. 300 di zucchero
- gr. 300 di acqua
- gr. 25 di mandorle intere con buccia
- gr. 25 di mandorle con buccia tritate
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 noce moscata
- gr. 200 di arancia candita a pezzetti
- gr. 200 di cedro candito a pezzetti

Nell'acqua far bollire per cinque minuti lo zucchero, le mandorle intere e quelle a tritate, la noce moscata grattugiata, dopo di che aggiungete la frutta candita, continuando a far bollire il tutto per altri cinque minuti. Sempre in fase di cottura, aggiungete la farina un poco per volta continuando a mescolare finché l'impasto non sarà completamente amalgamato. Versate il tutto in una teglia sul fondo della quale deve essere posta un'ostia, stendete in maniera omogenea l'impasto, cospargete con lo zucchero a velo. Prima di servire il dolce va fatto raffreddare.

Panzanella

Ingredienti per 4 persone

- kg. 1/2 di pane casareccio rafferma
- gr. 400 di pomodori maturi
- gr. 100 di basilico fresco
- 1 cipolla
- gr. 25 di mandorle con buccia tritate
- olio extra vergine d'oliva
- aceto di vino
- sale e pepe

Tagliare il pane a fette ed inzupparle di acqua fredda Preparare una marinata di pomodoro a tocchetti, foglie di basilico sminuzzate, olio, aceto, sale e pepe. Quando la mollica sarà morbida, strizzarla leggermente e adagiare le fette sul piatto da portata. Disporre con un cucchiaino il preparato sulle fette bagnandole ancora con l'olio condito. A seconda del gusto si può aggiungere della cipolla tagliuzzata finemente.

Pepeo dell' Impruneta

Ingredienti per 6 persone

- 600 gr. di muscolo di manzo
- 5 spicchi d'aglio
- 2-3 pomodori
- 6 fette di pane rafferma casareccio
- sale e pepe

Prendere una pentola di coccio abbastanza fonda, mettendoci il muscolo ridotto in piccoli pezzi, l'aglio, il pomodoro a tocchetti, un po' di sale e pepe in abbondanza. Coprire con l'acqua e portare a cottura molto lentamente fino a 6 ore aggiungendo all'occorrenza mestoli di acqua calda. A cottura ultimata si dispongono le fette di pane arrostito sul piatto da portata e vi si versa la crema di carne.

Ribollita

Ingredienti per 6/8 persone

- Pane rafferma gr.300
- Pomodori 5
- Fagioli cannellini secchi gr.500
- Cavolo nero gr.400
- Cavolo verza gr.300
- Cipolla 1

In un grande tegame (possibilmente di coccio) mettete a rosolare il trito della cipolla e dell'aglio. Una volta imbrionito aggiungere il porro il sedano e le carote il tutto affettato molto finemente quindi unire i pomodori spezzettati, pepolino, sale, pepe ed i cavoli tagliuzzati. Far appassire tutte le verdure. Prendete ora i fagioli cotti mettetene circa un quarto da parte e passare il resto dentro l'acqua di cottura. Aggiungete tutto questo passato

- Porro 1
- Sedano 2 costole
- Carote 2
- Aglio 2 spicchi
- Pepolino o timo 1 rametto
- Olio extravergine 1 Bicchiere
- Sale e Pepe

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr. di riso
- 500 gr. Di seppie
- 500 gr. di spinaci
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cipolle
- 1 litro di brodo
- Olio, sale e pepe

Ingredienti per 6 persone

- 200 gr. di muscolo (manzo)
 - 200 gr. di coniglio
 - 200 gr. di pollo
 - 200 gr. di tacchino
 - 200 gr. di faraona
- (facoltativo)

- 1 coratella d'agnello
- 1 piccione (facoltativo)
- 6 fette di pane casareccio

raffermo

- 500 gr. di passata di pomodoro
- 1/2 bicchiere di vino (bianco o rosso)
- 1/2 litro di brodo (da valutare man mano)
- 2 spicchi d'aglio e 1 cipolla rossa
- sedano e prezzemolo
- peperoncino, sale e pepe.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di manzo
- 500 gr. di salsa di pomodoro
- 2 carote
- 3 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 2 coste di sedano
- 1 ciuffo di rosmarino
- 1 bicchiere di vino rosso
- Olio extra vergine di oliva

alla zuppa. Fate cuocere per circa un'ora e comunque quando il cavolo nero sarà ben cotto. Quando sarà tutto pronto aggiungete i fagioli interi messi da parte; far cuocere ancora qualche minuto, la preparazione dovrà risultare piuttosto liquida. Affettate il pane e sistemarlo sul fondo su due strati. Al momento di servire riscaldare a fuoco basso e con il coperchio. Assolutamente niente formaggio. Aggiungere, una volta servito nei piatti, un filo d'olio extravergine d'oliva. (preparare il giorno prima)

Risotto al nero di seppia

Pulire le seppie togliendo l'osso e gli occhi. Mettere da parte la sacca con l'inchiostro e lavarle per bene sotto l'acqua corrente. Far rosolare in un tegame nell'olio le cipolle e l'aglio tritati, tagliarle a quadretti le seppie e gettarle nel tegame. Rimestare fino a quando il tutto prende il bollore, versare gli spinaci (o le biette) già puliti e tagliuzzati finemente. Lasciar cuocere 30 minuti spruzzando sale e pepe. Aggiungere in ultimo il riso e l'inchiostro delle seppie, far impregnare bene il tutto del nero e tirare a cottura aggiungendo brodo

Scottiglia

Far soffriggere in un tegame molto capiente olio, cipolla e sedano sminuzzati. Versarvi la carne già pulita e ridotta a pezzetti piccoli, aggiungeri un pizzico di sale e di peperoncino. Spruzzare il vino e come evapora aggiungere il pomodoro. Cuocere per 1 h e 30 minuti aggiungendo il brodo se il sugo si restringe. Versare il tutto sul pane e servire. A seconda del gusto viene a volte preparata più lenta (più brodo) e servita come zuppa.

Stracotto

Pilottare la carne con l'aglio tagliato a tocchetti, il sale, il pepe e il rosmarino. Legarlo con un refe da cucina, spruzzarlo nuovamente con un po' di sale e pepe e adagiarlo in una pentola (preferibilmente di coccio). Lasciarlo rosolare lentamente nell'olio per un quarto d'ora. Nel frattempo preparare il battuto con carote, cipolle e coste di sedano. Soffriggerlo leggermente, quindi spruzzarvi il vino e aggiungere il pomodoro. Far insaporire per quindici minuti poi aggiungere le verdure alla carne e cuocere a fuoco lentissimo per circa 3/4 ore. Non far asciugare troppo la carne bagnandola con del brodo o acqua tiepida. A cottura

- Sale e Pepe

ultimata togliere il manzo dalla pentola, farlo raffreddare, slegarlo e tagliarlo in fette sottili da disporre sul piatto da portata. Il sugo può essere utilizzato sia come condimento per la pasta e in una salsiera per guarnire la carne.

La Cucina Regionale - Trentino

Finferli al sugo

Ingredienti:

- 1 kg di finferli
- 400 gr di pomodori pelati
- aglio
- prezzemolo
- 2 cucchiaini abbondanti di burro
- 5 cucchiaini d'olio d'oliva
- sale

Preparazione:

Il finferlo è un fungo assai gustoso e facilissimo da cucinare. Puliamo per prima cosa i funghi e laviamoli sotto acqua corrente, asciugiamoli, e, se sono grandi, tagliamoli nel senso della lunghezza. Mettiamoli in una casseruola appena oliata e iniziamo la cottura. Per farli rosolare uniamo il burro e ancora dell'olio e mescoliamo; quindi aggiungiamo i pelati e continuiamo a cuocere, a fuoco lento, per circa un'ora. Prima di servire spruzziamoli con un pesto di aglio e prezzemolo e aggiustiamoli di sale e pepe. I finferli sono ottimi con la polenta.

Puntine di maiale ai crauti

Ingredienti:

- 1/2 kg abbondante di puntine di maiale
- 7 hg di crauti
- 2 foglie di alloro
- aglio
- olio d'oliva
- sale e pepe

Preparazione:

Scaldiamo l'olio in un tegame assieme all'aglio tritato e poi aggiungiamo le puntine di maiale. Uniamo alloro, sale e pepe e cuociamo per circa 5 minuti. A questo punto aggiungiamo i crauti e facciamo cuocere il tutto per un'ora circa. Serviamo ben calde su un vassoio con patate bollite.

Frittelle di mele

Ingredienti:

- 4 mele grandi
- 1 uovo
- ca. 5 cucchiaini di farina
- 1 cucchiaino di lievito
- burro
- zucchero
- latte
- olio d'oliva per frittura
- sale

Preparazione:

Fondiamo il burro in un tegamino e aggiungiamoci 2 cucchiaini di zucchero, una tazza scarsa di latte, l'uovo, la farina, il sale e il lievito. Sbucciamo le mele e togliamoci il torsolo poi tagliamole a fette. Inzuccheriamole e tuffiamole nella pastella. Mettiamole in padella con olio caldo e non appena indorano togliamole. Servite calde le frittelle di mele sono ottime sia come dessert che come contorno alla selvaggina.

Baccalà alla Trentina

Ingredienti: per 4 persone gr.

800 di baccalà già ammollato 3-4
patate un sedano rapa una
manciata di prezzemolo 2 cipolle
e 2 spicchi d'aglio tritati 2
foglie di alloro spezzettate 6
cucchiaini d'olio d'oliva gr. 40 di
burro 2 cucchiaini di parmigiano

Preparazione:

Lessate una decina di minuti a fuoco basso il baccalà in acqua bollente, scolatelo (tenete l'acqua), togliete le lisce e tagliatelo a pezzi. Lessate anche il sedano rapa. Accostate verticalmente i pezzi di baccalà nella teglia unta e cosparsa di pangrattato (o meglio in un tegame di coccio), introducete fra i pezzi fettine di patate e di sedano rapa; cospargete il tutto con trito di cipolla, aglio e prezzemolo e con l'alloro, irrorate con l'olio e distribuite

**reggiano grattugiato sale pepe
olio e pangrattato per la teglia**

il burro a fiocchettini, salate e pepate. Mettete in forno a 230°, dopo un quarto d'ora, versate il brodo di cottura del baccalà, fino a coprire il tutto, spolverizzando col formaggio grattugiato e rimettete in forno. A fine cottura il liquido dovrà essere completamente assorbito. Servite nella teglia o nel tegame di coccio.

Strudel

**Ingredienti: per 6-8 persone per
la pasta gr. 150 di farina
l'albume di un uovo un pizzico di
sale gr. 50 di burro o margarina
un cucchiaio di acqua tiepida un
cucchiaio scarso di zucchero per
il ripieno gr. 500 di mele renette
3 cucchiaini colmi di zucchero la
buccia grattugiata di un limone
un pizzico di cannella 2 cucchiaini
di uvetta sultanina ammollata in
acqua tiepida gr. 30 di pinoli 2
cucchiaini di mandorle spellate gr.
30 di gherigli di noci gr. 30 di
nocciole 2 cucchiaini di pangrattato
gr. 100 di burro o margarina
altri ingredienti un tuorlo d'uovo
burro o margarina zucchero a
velo**

Preparazione:

Impastate sulla spianatoia la farina, lo zucchero, il sale, l'albume e il burro a pezzetti. Formate un impasto morbido e liscio, fatene una palla, copritela con una pentola rovesciata calda, che non tocchi la pasta, lasciatela riposare un quarto d'ora. Appoggiate la pasta su un tovagliolo grande leggermente infarinato e spinatela sottilissima col mattarello in forma il più possibile ovale. Ungete con un pennello piatto la superficie della sfoglia con burro sciolto, lasciando libere due dita di pasta tutt'intorno; appoggiatevi le mele sbucciate e affettate, distribuitevi sopra il pangrattato che avrete fatto insaporire in gr. 50 di burro, l'uvetta asciugata, i pinoli interi, la frutta secca spezzettata, lo zucchero, la cannella e la buccia di limone. Sollevate i lembi del tovagliolo e arrotolate lo strudel su se stesso, non stretto, servendovi solo del tovagliolo. Schiacciate questo rotolo alle due estremità. Mettete lo strudel su una teglia grande imburrata, aiutandovi col tovagliolo, pennellate la superficie col tuorlo d'uovo leggermente sbattuto con burro sciolto e cuocete in forno a 200° per una ventina di minuti, portando poi il calore a 180° per altri tre quarti d'ora circa. Sfornatelo e polverizzatelo di zucchero a velo.

La Cucina Regionale - Valle d'Aosta

Gnocchi alla Bava

Preparazione:

Lavate le patate, lessatele, scolatele, sbucciatele e passatele, ancora calde, nello schiacciapatate; impastate il passato ottenuto, aggiungendo, poco alla volta, gr. 200 circa di farina, fino a ottenere un composto consistente, ma morbido e liscio. Dividete l'impasto a pezzi e formate dei cilindri grossi come un dito; tagliateli a pezzetti con un coltello infarinato. Passate delicatamente ogni pezzetto tra il pollice e una forchetta infarinata, facendoli ruotare in modo da imprimere una fossetta. Spargeteli su tovaglioli cosparsi di farina. Preparate la fontina, senza crosta, tagliata a dadini sottili e grattugiate il formaggio: mettete il burro e l'aglio in un tegamino. Bollite abbondante acqua e saltela. Mettete sul fuoco il tegamino col burro e l'aglio. Versate gli gnocchi nell'acqua bollente, appena verranno a galla, ributtateli verso il fondo della pentola con un mestolo bucato, scolateli e distribuiteli in 4 piatti o fondine calde. Distribuite sopra gli gnocchi una manciata di fontina, una cucchiainata di formaggio e, su tutto, il burro dorato. Servite immediatamente.

Ingredienti:

- kg. 1,200 di patate farinose
- gr. 250 circa di farina bianca
- gr. 200 di fontina della Val d'Aosta
- 4 cucchiainate di Parmigiano Reggiano grattugiato
- gr. 80 di burro
- uno spicchio d'aglio
- sale

Costolette alla Valdostana

Ingredienti: per 4 persone

- 4 costolette di vitello di gr. 200 circa ognuna
- gr. 100 di fontina della Val d'Aosta
- farina
- 1 uovo
- gr. 100 di burro
- sale
- un poco di brodo

Preparazione:

Con un coltello molto affilato aprire in due, orizzontalmente, le costolette, tenendole unite dalla parte dell'osso. Spianare la carne, introducete fra i due lembi di carne la fontina tagliata a fettine, salate, pepate e richiudete la carne, battendo delicatamente, col batticarne sui bordi. Passate le costolette prima nella farina, scuotendole perchè cada il superfluo, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, premendolo col palmo della mano per farlo aderire bene. Friggetele nel burro a fuoco vivo, per farle dorare da ambo le parti, poi a fuoco moderato per far sì che, internamente, il formaggio fonda. Servitele caldissime. Insieme alla fontina potete mettere anche qualche lamella di tartufo.

Zuppa alla Valligiana

Ingredienti: per 4 persone

- gr. 150 di pancetta
- 2 spicchi d'aglio
- gr. 400 di rape tenere (oppure mezzo kg. di verza)
- fette di pane casereccio
- abbondante grana grattugiato
- un litro abbondante di brodo bollente (anche preparato coi dadi)
- gr. 100 di fontina della Val d'Aosta (a piacere)

Preparazione:

Tagliate gr. 100 di pancetta a listarelle e tritate la rimanente con l'aglio. Mettete il tutto in una casseruola, fate rosolare, aggiungete le rape affettate (o le foglie di verza, senza costole, tagliate a strisce), lasciate insaporire, poi versate il brodo e cuocete una mezz'oretta. In una pirofila o in una casseruola di coccio, fate uno strato di fette di pane, versatevi un paio di mestoli di zuppa e spolverizzate abbondante formaggio grattugiato, continuando gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti e terminando, se lo desiderate, con la fontina tagliata a fettine e ancora formaggio grattugiato. Mettete in forno caldo a 230 gradi, finchè si sarà formata in superficie una crosticina dorata.

Fonduta

Ingredienti: per 4 persone

- gr. 400 di fontina della Valle d'Aosta
- uno spicchetto d'aglio
- latte
- fette di pane casereccio
- una noce di burro
- 4 tuorli d'uovo
- fettine di pane tostato

Preparazione:

Togliete la crosta alla fontina, tagliatela a liste e poi a quadratini sottilissimi. Mettetela in una scodella con lo spicchio d'aglio, leggermente schiacciato, e copritela col latte freddo. Lasciatela riposare per un paio d'ore al fresco, non in frigorifero. Scolate la fontina dal latte e mettetela col burro in un casseruolino, con il burro possibilmente smussato. Cuocete a fuoco bassissimo: non deve bollire, per cui è meglio cuocerla a bagnomaria. Rimescolate in continuazione con un cucchiaino di legno. Appena la fontina comincerà a filare, aggiungete un tuorlo per volta, rimescolando velocemente. Quando il tutto sarà liscio e cremoso, versate la fonduta in quattro ciotole calde. Accompagnatela con fettine di pane tostato. In stagione si può servire con tartufi affettati sottilissimi.