

## Natale 2011



Le ricette che trovate sono quelle della tradizione salentina, aggiustate secondo la mia esperienza. Ho fatto come mia madre che dimezzava i grassi e gli zuccheri perché capiva che certi piatti erano pensati per gente che faticava molto e mangiava quando e quanto era possibile.

Eliminava sicura quegli elementi che, secondo lei, prevalevano sugli ingredienti principali, appesantendo il sapore. Il risultato le dava sempre ragione. In cucina, come nella vita, mia madre sperimentava, sapeva creare con poco, a volte quasi dal nulla, vestiti dal taglio impeccabile come pietanze uniche.

Tutto sempre velocemente.

Da mia madre ho appreso il modo, il come stare in cucina, da altre donne ho imparato le ricette. Qui vi propongo alcuni *piatti* che ho visto fare nella mia infanzia dalla zia Michelina come il semolino con le cozze, gli spaghetti con pane grattato e acciughe della Quaresima e le *cocule*.

Le melanzane ripiene così come le preparava la *nunna*. I cibi veloci che ho sperimentato perché mi piace cucinare, ma fare anche tante altre cose.

Per mettere insieme le ricette è stato prezioso il sito <http://www.velocissimo.it> dal quale ne ho prese alcune che un giorno farò, intanto potete cimentarvi e farmi sapere

Pina Nuzzo



## **CUORI DI CICORIE e FINOCCHI FRITTI**

**ingredienti** per 4 persone:

300 gr cuori di cicorie

2/3 finocchi

100/150 gr farina

3 uova

q.b. olio extravergine

**preparazione:**

Lavare e sbollentare le cicorie e i cuori di finocchi; asciugare su carta assorbente, passare nella farina e nell'uovo battuto, aggiungere un po' di sale e poi friggere.

## **PEPERONI CON LA MOLLIKA**

**ingredienti** per 4 persone:

500 gr peperoni gialli

300 gr mollica di pane grattugiata

30 gr capperi

q.b. sale, pepe, olio extravergine, aceto

**preparazione:**

Lavare i peperoni, tagliarli in pezzi non piccoli e friggerli.

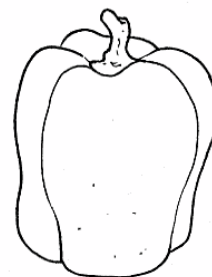
In un'altra pentola mettere dell'olio d'oliva, uno spicchio

d'aglio e del pangrattato avendo cura di girare il tutto affinché non si bruci nulla.

Dopo qualche minuto aggiungere i peperoni già fritti e pepati e farli cucinare per

qualche altro minuto nel pangrattato e l'olio. A cottura ultimata aggiungere i

capperi con qualche goccia di un buon aceto. La peperonata si può servire sia calda che fredda. Secondo me meglio fredda.



## **PEPERONI GIALLI RIPIENI**

**ingredienti** per 6 persone:

8 peperoni gialli

gr 200 di pangrattato

gr 100 di olive nere snocciolate ( leccine o gaeta)

7-8 pomodori grossi e maturi

2 cucchiaini di capperi

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

olio extravergine

q.b. sale, pepe

**preparazione:**

Dividere a metà 6 peperoni in senso longitudinale, salarli e lasciarli sgocciolare un

po'. A parte mettere uno spicchio d'aglio nell'olio e farlo fumare appena, quindi

aggiungere i due peperoni rimasti e i pomodori maturi privati dei semi tagliati a

tocchetti. Quando tutto è a metà cottura, aggiungere le olive snocciolate, il

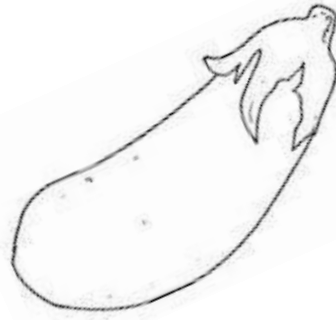
pangrattato, il prezzemolo tritato, i capperi. Salare e insaporire con il pepe. Con

l'impasto ottenuto riempire i peperoni e adagiarli in una teglia unta d'olio e cuocere per 40-45 minuti nel forno scaldato a 180°.

## MELANZANE RIPIENE

### *ingredienti per 4 persone:*

4 melanzane lunghe di media grandezza  
2 uova  
1 cucchiaio di capperi  
1 cucchiaio di olive nere denocciolate  
(tipo leccine o gaeta)  
qualche cucchiaio di pecorino  
grattugiato (o parmigiano)  
qualche cucchiaio di pangrattato  
300 ml di passata di pomodoro  
q.b. olio extra vergine, basilico fresco,  
sale e pepe



### *preparazione:*

Tagliare a metà le melanzane nel senso della lunghezza, togliere parte della polpa e tagliarla a piccoli cubetti.

Scaldare dell'olio extra vergine d'oliva in una padella e far rosolare la polpa di melanzana, aggiungendo un cucchiaio di acqua.

Fare cuocere bene e poi lasciare raffreddare.

Scaldare il forno a 180°.

Scaldare il pomodoro in un pentolino con due-tre cucchiai di olio extra vergine d'oliva. Aggiungere qualche fogliolina di basilico fresco sminuzzato.

In una terrina unire 5-6 cucchiai di pangrattato, aggiungere i capperi, le olive, le uova, il formaggio e la polpa di melanzana. Il composto dovrà risultare morbido.

Salare e pepare e riempire le melanzane con il composto.

Mettere la salsa di pomodoro in una pirofila, adagiarvi le melanzane, mettere un cucchiaio di pomodoro su ogni melanzana e cuocere in forno preriscaldato a 150° per 40 minuti, poi altri 15 minuti a 180°.

Prima di riempire è preferibile sbollentare le melanzane svuotate in acqua poco salata, per 5 minuti almeno, le melanzane svuotate. Poi asciugarle delicatamente e infine riempirle. In questo caso basterà cuocerle in forno per 10 minuti a 180°.

## PASTA CON LE MELANZANE

### *ingredienti per 4 persone:*

2 melanzane di media grandezza  
400 gr penne rigate  
300 gr passata di pomodoro  
50 gr pecorino  
q.b. basilico, sale, olio extravergine, cipolla rossa

### *preparazione:*

Tagliare le melanzane a dadini, soffriggerli in una padella antiaderente con l'olio

A parte preparare il sugo, se avete pomodori freschi è ancor meglio.

Non dimenticate il sale e del basilico. Ora cuciniamo la pasta, condiamola col sugo che abbiamo preparato, con basilico e formaggio pecorino e i tocchetti di melanzana. Veloce e saporita.

### **POLPETTE DI MELANZANE**

**ingredienti per 4 persone:**

500 gr di melanzane

200 gr di formaggio pecorino grattugiato (o parmigiano)

200 gr di pane grattugiato

2 o 3 uova

q.b. basilico, sale, pepe, olio

**preparazione:**

Lavare le melanzane, tagliarle nel senso della lunghezza, cospargerle di sale e metterle in uno scolapasta con un peso sopra affinché perdano una parte dell'amaro. Farle quindi cuocere in abbondante acqua salata. Lasciarle raffreddare, strizzare per bene tra le mani per togliere l'eccesso di acqua e macinarle. Al macinato aggiungere del formaggio, pangrattato, prezzemolo, basilico, uova, sale e pepe (q.b.). Impastare il tutto amalgamando bene, formare delle polpette, infarinarle e friggerle nell'olio bollente.

### **MELANZANE ARROSTITE ALLA MENTA**

**ingredienti per 6 persone:**

1 Kg. di melanzane

q.b. sale, olio, aglio, aceto

un ciuffo di menta.

**preparazione:**

Pulire le melanzane e tagliarle a fette sottili. Mettere del sale sulle fette, sistemarle in uno scolapasta con un peso sopra affinché perdano l'eccesso di amaro. Preparare un intingolo con olio, aceto, sale e pepe, per bagnare le fette di melanzane prima di arrostirle sulla brace. Va bene anche una padella antiaderente. Una volta cotte sistemarle a strati in una ciotola con la menta, un filo d'olio extravergine, qualche goccia d'aceto e, a piacere, un po' d'aglio.

### **SPAGHETTI CON POMODORINI SCATTARICIATI**

**Ingredienti per 4 persone:**

q.b. spaghetti

4 cucchiai olio extravergine

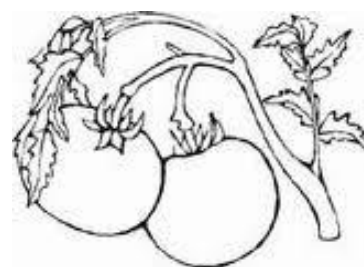
1 spicchio aglio

15 pomodorini

q.b. sale, formaggio, basilico

**preparazione:**

Mettere insieme in una pentola 4-5 cucchiai d'olio extravergine ed uno spicchio d'aglio; quando l'olio è ben caldo ( inizia a fumare) togliere lo spicchio d'aglio e riversare una quindicina di pomodorini già tagliati a pezzetti, aggiungere il sale e un pizzico di zucchero e lasciare cucinare per tre, quattro minuti. In altra pentola cuocere gli spaghetti. Scolarli e condirli col sugo che avete preparato, mescolare bene e aggiungere del formaggio a vostro gusto. Completare con qualche foglia di basilico crudo dopo aver messo gli spaghetti nei piatti. Questo è un piatto veloce ma molto gustoso!



## **ORECCHIETTE CON LENTICCHIA**

*ingredienti per 4 persone:*

300 g di orecchiette

500 g di lenticchie

q.b. cipolla rossa, sedano, olio extravergine, sale e pepe

*preparazione:*

Mettere le lenticchie in un tegame con acqua dopo averle tenute a bagno per 2 ore aggiungendovi sale, cipolla rossa e sedano. Cucinare a fuoco lento, per circa 1 ora; se usate la pentola a pressione i tempi si riducono a circa un terzo. Dieci minuti circa prima della fine della cottura togliere gli odori, mettervi le orecchiette e lasciarle cucinare nelle lenticchie. Condire con olio extravergine e del pepe.

## **SPAGHETTI PANE GRATTATO E ACCIUGHE**

*ingredienti per 4 persone:*

400 gr spaghetti

2/3 cucchiaini di pangrattato fine

4/5 pomodorini

4/5 acciughe sott'olio

q.b. aglio, olio d'oliva, peperoncino.

*preparazione:*

In un tegame mettere qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva, del pangrattato e del sale, girando il tutto con un cucchiaino di legno facendo attenzione che non si bruci. In una grande padella mettere dell'olio extravergine, delle acciughe diliscate, dei pomodorini tagliati a metà e dell'aglio tritato. Far cucinare ed amalgamare, e poi aggiungere del peperoncino e, se il caso, aggiungere del sale. In un altro tegame cucinare gli spaghetti, quando questi sono quasi cotti scolare l'acqua e versarli nel condimento, aggiungendo anche il pangrattato che abbiamo preparato. Girare bene con un cucchiaino di legno e finire la cottura della pasta in questo meraviglioso sughetto.

## **POLPETTE DI PATATE**

*ingredienti per 6 persone:*

1,5 kg patate

½ kg farina 00

2 tuorli d'uovo

q.b. Sale, Pepe, Basilico

1 litro Sugo

*preparazione:*

Prepariamo del sugo abbastanza fluido.

In altra pentola prepariamo del sugo di densità normale.

Lessiamo un kg e mezzo di patate, schiacciamole e mescoliamo insieme a circa un terzo di farina (mezzo kg), due tuorli d'uovo, e del sale. Se vogliamo possiamo aggiungere un po' di basilico tagliato a pezzettini. Se ci rendiamo conto che l'impasto può essere un po' troppo molle possiamo aggiungere ancora un po' di farina. Facciamo ora delle polpette delle dimensioni di una grossa noce.

Nel sugo fluido che bolle iniziamo a versarle, poche alla volta, e lasciamole cuocere

per 3 o 4 minuti. Tiriamole fuori e mettiamole in un grande piatto cercando di non sovrapporle, condiamole con il sugo di densità normale che abbiamo preparato e del formaggio. Nel frattempo abbiamo continuato l'operazione di cottura delle altre polpette. E così sino alla fine. Servire calde con una spolverata di pepe.

### **COCULE DI PATATE**

**ingredienti per 4 persone:**

1 kg patate

1 uovo

1 kg sugo di pomodoro

q.b. Prezzemolo

100 gr pecorino grattugiato (o parmigiano)

**preparazione:**

Lessare le patate, quindi schiacciarle e mischiarvi l'uovo, il formaggio, il pecorino ed impastare; se l'impasto è troppo morbido aggiungere un po' di farina. Fare ora un classico sugo e versarne una parte in una teglia da forno, quindi fate le *cocule*, cioè delle polpette, adagiatele sopra e ricopritele col restante sugo, quindi infornatele a 180° per circa venti minuti.

### **FAVE NETTE CON CICORIE**

**ingredienti per 4 persone:**

500 gr fave bianche secche e sbucciate

1 patata sbucciata

1 cipolla rossa piccola

1 Pomodoro maturo

q.b. olio extravergine, sedano

q.b. cicorie selvatiche

**preparazione:**

Mettere le fave bianche secche e sbucciate a bagno in acqua fredda, con un cucchiaino di sale per 3/4 ore.

Scolare le fave, sciacquarle sotto l'acqua e metterle in un recipiente di terracotta e ricoprirle d'acqua fredda; aggiungere la cipolla rossa intera, la patata cruda tagliata a pezzetti, il pomodoro ed il sedano, quindi, aggiungere il sale.

Cucinare a fiamma alta e, da quando inizia il bollore, togliere gradualmente la schiuma che si va formando.

Mescolare con un cucchiaio di legno e, se il caso, aggiungere acqua bollente (mai acqua fredda sennò anneriscono ) lasciandole sempre coperte d'acqua. Ridurre la fiamma, togliere il pomodoro, continuare a mescolare fino a quando le fave si saranno ridotte in purè.

La cottura può essere ultimata in pentola a pressione, richiede 12 minuti circa.

Se il purè risulta troppo liquido, lasciatelo raffreddare e l'acqua in eccesso salirà in superficie e si potrà facilmente eliminare.

Se l'acqua è poca il purè si può attaccare al fondo della pentola e bruciare.

Io in genere non uso la patata, ma torna utile aggiungerla nel purè già cotto se dovesse risultare troppo salato. In tal caso prolungare la cottura fino al disfacimento della patata.

Sembra complicato, ma dopo un po' si impara.

A parte cucinare le cicorie selvatiche (vanno bene anche le cicorie tipo catalogna) semplicemente lessandole. Servire, nello stesso piatto, le cicorie con accanto il purè di fave. Condire con dell'olio extravergine.

#### FAVE CON PANE FRITTO

Tagliare a cubetti del pane integrale (una volta si usava del pane raffermo) che verrà fritto nell'olio bollente finché non diventa dorato e croccante (come dei crostini). Guarnire con il pane fritto e condire con l'olio d'oliva le fave cotte come sopra.

#### CARCIOFI RIPIENI

**ingredienti per 4 persone:**

6 carciofi

100 gr di formaggio grattugiato

100 gr di pane grattugiato

30 gr di capperi

200 gr di olive nere snocciolate ( tipo gaeta o leccine)

1 limone

½ bicchiere d'olio

q.b. sale, pepe

un bel mazzetto di prezzemolo.

**preparazione:**

Togliere le foglie più dure dai carciofi, tagliarli e metterli a bagno con acqua e limone affinché non anneriscano. Scottarli in acqua salata, devono rimanere saldi, poi scolarli e farcirli con pane e formaggio grattugiato, olive nere snocciolate, capperi, prezzemolo tritato, sale e pepe mettendo il ripieno in mezzo alle foglie di ogni carciofo. Ora metterli in una teglia da forno, disporli in maniera ordinata, con il ripieno verso l'alto. Perché stiano bene *in piedi* tagliare tutto il gambo. Inumidirli con la stessa acqua di cottura per ammorbidire il pane e il formaggio e condirli abbondantemente con olio extravergine d'oliva.

Infornarli a 180° e lasciarli cucinare sino a che si forma una crosta.

#### SPAGHETTI A FRITTATA

**ingredienti per 4 persone:**

5 uova fresche

150 gr di formaggio pecorino  
grattugiato ( o parmigiano)

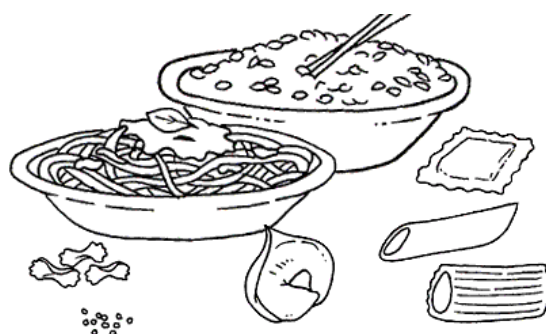
250 gr di spaghetti

q.b. olio, sale, pepe

**preparazione:**

Cucinare gli spaghetti e, dopo averli

ben scolati, metterli da parte. In una ciotola sbattere le uova, aggiungendo un po' alla volta il formaggio grattugiato. Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo aggiungiamo gli spaghetti. Mettere sale e pepe e versare in una padella con dell'olio bollente. Cucinare da ambo i lati sino a cottura completa. Per questa ricetta si può



usare qualunque tipo di pasta avanzata, anche condita, sempre facendo attenzione al sale

### **PASTA CON CARCIOFI E RICOTTA**

*ingredienti per 4/6 persone:*

4 carciofi  
gr 500 di pasta fresca non all'uovo.  
200 gr di ricotta  
100 gr di formaggio parmigiano grattugiato  
un ciuffo di prezzemolo  
5 pomodorini  
1 cipolla  
q.b. olio d'oliva, sale, pepe

#### ***preparazione:***

In una padella antiaderente scaldiamo dell'olio d'oliva, aggiungiamo delle fettine di cipolla, i pomodorini, quindi i carciofi già puliti e tagliati a spicchi sottili. Coprire, far cuocere il tutto per una decina di minuti a fuoco vivace, quindi aggiungere sale e pepe e del prezzemolo tritato prima di spegnere il fuoco. Preparare la ricotta schiacciandola aiutandosi con una forchetta ed un po' d'acqua. Ora mescoliamola al resto del sugo che abbiamo preparato. Scoliamo la pasta qualche minuto prima della cottura definitiva, versiamola nella coppa con il condimento, rigiriamola per farla insaporire. Dopo qualche minuto versiamo sopra del parmigiano e serviamo. Questa ricetta è ottima anche senza la ricotta.

### **RISO/PASTA E PATATE**

*ingredienti per 4 persone:*

4 patate grosse  
q.b. riso o pasta  
4 cucchiaini olio  
1 cipolla  
3 cucchiaini circa di sugo

#### ***preparazione:***

Pulire e tagliare a pezzi le patate.  
In un tegame mettere quattro cucchiaini d'olio, circa, una cipolla (preferibilmente rossa) tagliata finemente, un po' d'acqua (serve per non rendere pesante il condimento), e lasciare cucinare per circa 15 minuti.  
In un altro tegame scaldiamo dell'acqua e teniamola a disposizione.  
Poi versare le patate tagliate a pezzi e farle rosolare un po' per 3 o 4 minuti, aggiungere il sale. A questo punto aggiungere il sugo, non troppo, qualche cucchiaino, serve soltanto a dare un po' di colore. Assaggiamo, se ci sembra un po' aspro possiamo aggiungere una puntina di zucchero.  
Lasciamo cucinare per 2 o 3 minuti.  
Adesso aggiungiamo l'acqua calda che abbiamo precedentemente preparato sino a coprire le patate e facciamo cucinare a fuoco lento.  
A circa metà cottura delle patate (sempre meglio assaggiarle prima in quanto hanno tempi di cottura differenti in relazione alle varie qualità) versare il riso, un



pugno a testa più uno. Lasciare cucinare per altri 10 o 15 minuti.

Verso la fine della cottura aggiungere prezzemolo tritato e lasciare riposare il nostro riso e patate per qualche minuto prima di servirlo.

P.S. se le patate durante la cottura si disfano velocemente è consigliabile cucinare il riso a parte e aggiungerlo alle patate solo negli ultimi 5 minuti affinché si insaporisca.

PP.SS. Se preferite la pasta al riso seguite la stessa procedura, ed al posto del riso usate la pasta.



### **CICERI E TRIA/PASTA E CECI**

**ingredienti** per circa 7/8 persone:

½ kg ceci

1 costa di sedano

1 pomodoro

½ cipolla

q.b. sale pepe

½ kg pasta

10 cucchiaini abbondanti di olio extravergine

#### **preparazione:**

Questa è un'antica e squisita ricetta salentina.

Mettere a bagno dalla sera precedente la cottura ½ kg di ceci in acqua fredda e un po' meno di mezzo cucchiaino di sale.

Il mattino seguente scolare i ceci, lavarli e metterli a cucinare in acqua fredda, dopo averli coperti d'acqua per almeno un dito e lasciarli andare a fuoco lento.

Dopo circa tre quarti d'ora aggiungere il sale, una costa di sedano, mezza cipolla e il pomodoro. La cottura deve avvenire a fuoco lento e dura circa due ore, due ore e mezzo.

Se ci accorgiamo che l'acqua diminuisce sino a scoprirli, provvediamo a rabboccare sempre con acqua bollente lasciandola un dito sopra il livello dei ceci.

Per la pasta usare una pasta fresca tipo tagliatelle, ma non all'uovo.

Prendere dei fili di pasta ( 5 o 6 ) ancora cruda e friggerli nell'olio bollente. Metterli da parte su una carta assorbente.

Cucinare il resto della pasta e a metà cottura toglierla dal fuoco e riversarla, dopo averla scolata ovviamente, nei ceci. Versare contemporaneamente la pasta fritta e una spolverata di pepe.

Finire la cottura della pasta e lasciare riposare per altri 5 minuti, avendo cura di non togliere il coperchio.

### **ORECCHIETTE CON CIME DI RAPE ALLA BARESE**

**ingredienti** per 4/5 persone:

500 gr di orecchiette  
1.5 Kg di cime di rape  
2 spicchi d'aglio  
2 acciughe marinate senza lisca  
3/4 pomodorini  
un pizzico di peperoncino piccante  
olio extra vergine  
q.b. sale

**preparazione:**

In una padella mettere dell'olio extravergine, due spicchi d'aglio, quando inizia a fumare, aggiungere le alici. Con un cucchiaio di legno ridurre in poltiglia queste ultime. Aggiungere i pomodorini e farli soffriggere e schiacciarli aiutandosi sempre col cucchiaio, quindi mettere sale e peperoncino piccante. Intanto lessare le cime delle rape. A metà cottura aggiungere nella stessa acqua le orecchiette e cuocerle. Scolare e versare il tutto in un recipiente dove si travaserà la salsa con i pomodorini, preparata in precedenza.

### **ORECCHIETTE O PENNE RIGATE CON CIME DI RAPE a modo mio**

**ingredienti** per 4/5 persone:

500 gr di orecchiette o penne rigate  
1.5 Kg di cime di rape  
2 spicchi d'aglio  
un pizzico di peperoncino piccante  
olio extra vergine  
q.b. sale e pepe

**preparazione:**

In una padella mettere dell'olio extravergine, due spicchi d'aglio, quando inizia a fumare, aggiungere le cime di rape già bollite in acqua salata. Con un cucchiaio di legno ridurre in poltiglia queste ultime. Quindi mettere il peperoncino piccante. A parte lessare la pasta, scolare e finire di cuocere nella padella con le cime di rape. Condire con un filo d'olio crudo e pepe.

### **CAVOLI NERI/BROCCOLI PISELLI E PANE FRITTO**

**ingredienti** per 4/5 persone:

minestra di piselli secchi già cotta  
2 fette di pane casereccio  
600 gr di cavoli neri  
q.b. peperoncino piccante, sale, olio extravergine

**preparazione:**

Cucinare dei piselli secchi e metterli da parte. In un'altra pentola lessare la verdura. Quando è cotta farla scolare ben bene. Tagliare a dadini le fette di pane casereccio e friggerle in abbondante olio d'oliva.

Togliere il pane e metterlo da parte su una carta assorbente. In una padella antiaderente scaldare un po' di olio, aggiungere due spicchi d'aglio, il peperoncino piccante e la verdura.

Far soffriggere appena la verdura, unire ora i piselli al tutto, aggiungere i dadini di pane fritto, mescolare delicatamente e servire subito.

### **SPAGHETTI ALLA PIZZAIOLA**

**ingredienti** per 4/5 persone:

500 gr. di spaghetti

100 gr di olio

50 gr di alici

200 gr di salsa di pomodoro

1 spicchio d'olio

una cucchiata di capperi

q.b. sale pepe

**preparazione:**

Mettere in una padella dell'olio extravergine, uno spicchio d'aglio e le alici, far fumare ben bene l'olio. Se però lo stomaco è delicato, spegnere prima.

Quindi versare i pomodori e a cottura quasi ultimata aggiungere i capperi e lasciare insaporire un po'.

Cuciniamo nel frattempo gli spaghetti, scoliamoli al dente e versiamoli in una bella coppa insieme al condimento, lasciamo riposare un attimo.

Se si gradisce si può aggiungere un po' di pepe.

### **PATATE E CARDI AL FORNO**

**ingredienti** per 6/8 persone:

1 kg cardi

1 kg patate

1 cipolla

q.b. olio, prezzemolo, pangrattato

q.b. formaggio grattugiato ( pecorino secondo tradizione)

**preparazione:**

Pulire i cardi e tagliare in pezzi lunghi circa 8 cm, dopodiché lasciarli a bagno per circa un'ora in acqua calda affinché rilascino parte del loro sapore amaro, quindi lessarli a metà cottura in acqua salata.

Prendere ora una teglia da forno, mettere al fondo olio, la cipolla, prezzemolo, sale, pangrattato ( una spolverata), formaggio grattugiato (una spolverata) e patate tagliate sottilmente.

Sulle patate mettere olio, sale, prezzemolo, pangrattato e formaggio; quindi uno strato di cardi e ripetere l'operazione con i vari ingredienti, magari evitando il sale in considerazione del fatto che i cardi li abbiamo precedentemente lessati a metà con acqua salata.

Continuare ad alternare i vari strati sino ad esaurimento degli ingredienti.

Sull'ultimo strato mettere sempre olio, pangrattato, formaggio grattugiato e prezzemolo.

Infine aggiungere un bicchiere di acqua o di brodo ed infornare in forno preriscaldato a 180° per circa 3/4 ora.  
P.S. I nostri nonni usavano aggiungere nei vari strati del baccalà già ammollato.

### **RAPE NFUCATE O STUFATE**

**ingredienti** per 4/6 persone:

2 kg rape  
1 *sponzale* (o porro, ma non è uguale)  
½ bicchiere olio  
½ bicchiere vino  
q.b. sale, peperoncino

#### **preparazione:**

Pulire le rape e lavarle ben bene, quindi senza asciugarle metterle in una bella pentola ampia, coprirle col coperchio e lasciare andare a fuoco lento sino a quando non saranno ammaccate e cambieranno colore. Quindi controlliamo l'acqua rilasciata dalla verdura, se vediamo che è troppa togliamone un po', e quindi mettiamoci dentro uno *sponzale* tagliato a pezzettini, mezzo bicchiere circa d'olio (che comunque deve essere abbondante), mezzo bicchiere di vino, il sale e, se lo gradiamo, del peperoncino. Lasciamo cucinare a fuoco lento per circa mezz'ora, 40 minuti, dipende anche dalla durezza o meno delle rape.

### **VERMICEDDHRI COL BACCALA'**

**ingredienti** per 4/6 persone:

800 gr di baccalà  
500 gr di *vermiceddhri*  
2 *sponzali* (o porri, ma non è uguale)  
1 mazzetto di prezzemolo  
q.b. olio d'oliva  
300 gr di salsa di pomodoro.

#### **preparazione:**

In un tegame mettere dell'olio extravergine, il baccalà insieme con 2 o 3 porri tagliati grossolanamente ed un mazzetto di prezzemolo. Quando si cuoce tutto fino ad imbiondirsi, aggiungere il sugo di pomodoro, abbassare la fiamma e lasciare sobbollire, con sale e pepe. Attenzione al sale! Intanto mettere a cucinare i *vermiceddhri*, toglierli a metà cottura e finirli di cucinare nel sugo di cottura del baccalà. Lasciare riposare il tutto per qualche minuto. Prima di portare in tavola guarnire la pasta con i pezzetti di baccalà.

### **BACCALA' FRITTO**

**ingredienti** per 4/6 persone:

1 kg baccalà  
q.b. farina, olio d'oliva, sale

#### **preparazione:**

Ammollare e dissalare il baccalà, diliscarlo, quindi lessarlo. Fare una pastella molto leggera, semplicemente con farina ed acqua frizzante molto fredda o in alternativa con birra doppio malto, sempre molto fredda. Ora friggiamolo in olio bollente e lasciamolo asciugare su della carta assorbente, serviamolo ben caldo.

### **Procedimento per l'ammollo del baccalà**

*Il baccalà è conservato sotto sale occorre, quindi, dissalarlo per eliminare il sale in superficie. Immergere i filetti in acqua fresca per 24/48 ore, variabili a seconda delle dimensioni. Cambiare l'acqua ogni 6 ore circa. Alla fine dell'ammollo sarà ben ammorbidito e pronto per essere cucinato.*

*Suggerimento: utilizzare come contenitore per l'ammollo una "vaschetta" piuttosto capiente che possa contenere molta acqua, altrimenti potreste ottenere un baccalà ancora molto salato. Conservare l'ammollo in luogo fresco. D'inverno è sufficiente tenerlo sul balcone, d'estate è meglio nella parte meno fredda del frigo.*

### **CICORIE A MINESTRA**

**ingredienti** per 6 persone:

2 kg di cicorie selvatiche  
200 gr di pomodorini  
un bicchiere d'olio extra vergine  
2 spicchi di aglio  
1 piccola cipolla  
q.b. sale  
pecorino grattugiato a piacere

#### **preparazione:**

Mettere 2 Kg di cicorie selvatiche in acqua tiepida e sciacquarle più volte per la massiccia presenza di terriccio, lessarle in abbondante acqua salata e toglierle dal fuoco ancora al dente, conservando l'acqua di cottura. In una padella fare rosolare della cipolla e l'aglio, aggiungere 100 grammi di pomodorini tagliati in quattro. Aggiungere il sale ed il peperoncino, fare insaporire il sughetto e aggiungere le verdure tenute da parte.

Mettiamo due mestoli dell'acqua di cottura filtrata attraverso un colino e facciamo scaldare il tutto. Cospargere abbondantemente con pecorino grattugiato e prezzemolo tritato finemente.

### **INSALATA PATATE POMODORI E MELONCELLE (cetrioli in alternativa)**

**ingredienti** per 6 persone:

1 kg di patate  
500 gr di pomodori  
300 gr di olive nere  
1 cipolla  
un mazzetto di rughetta  
q.b. origano, olio d'oliva, aceto, sale  
2/3 meloncelle (cetrioli in alternativa)

#### **preparazione:**

Lessare le patate, lasciarle raffreddare, quindi sbucciarle e tagliarle a fette insieme ai pomodori, alla rughetta tritata, alle meloncelle (cetrioli) tagliate a pezzettini, alle olive nere e alla cipolla rossa tagliata sottile.

Condire il tutto con sale ed olio, un po' d'aceto (se gradito), origano. Lasciare macerare un paio d'ore.

## LINGUINE AI RICCI DI MARE

### *ingredienti per 4 persone:*

150/200 gr polpa di riccio ( 30/40 ricci)

300 gr linguine

1 spicchio d'aglio

q.b. olio d'oliva, sale, prezzemolo tritato

### *preparazione:*

In una pentola ( ottima sarebbe una wok ) mettere la quantità di olio extravergine necessaria per il condimento della pasta e tagliare in due pezzi uno spicchio d'aglio, far scaldare bene l'olio. Togliere l'aglio, versarci circa un terzo della polpa di riccio e spegnere il fuoco. Rigirare bene. Nel frattempo mettere a cucinare le linguine e circa un paio di minuti prima della cottura completa toglierle dal fuoco e scolare la pasta, quindi riversarla nella pentola con l'olio e la polpa di riccio; mescolare il tutto aggiungendovi la restante polpa di riccio e una buona quantità di prezzemolo tritato. Se è il caso aggiungere un filo d'olio crudo.

## COZZE ARRAGANATE

### *ingredienti per 4 persone:*

1 kg cozze nere

150 gr pangrattato

q.b. capperi, prezzemolo, pepe

olio d'oliva.

1 uovo

### *preparazione:*

Impastare il pangrattato con i capperi, l'uovo, il pepe, il prezzemolo, e l'acqua ricavata dalle stesse cozze, c'è chi gradisce aggiungere anche del formaggio dolce grattugiato e dell'origano.

Aprire le cozze a mano se sapete farlo.

Se non ci riuscite mettetele sul fuoco lento con coperchio per circa 10 minuti, vanno private di una delle due valve ( quella senza la cozza ovviamente) e nell'altra va messo l'impasto che abbiamo preparato.

Infornato il tutto in una teglia nel forno già caldo a 180° per una decina di minuti circa.



## SEMOLINO CON LE COZZE

### *ingredienti per 4 persone:*

1 kg di cozze

150 gr di semolino

1 lt di acqua

q.b. olio d'oliva, pepe

1 mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio.

### *preparazione:*

Lavare bene le cozze e metterle a fuoco lento, senza aggiungere acqua, sino a farle aprire. Toglietele dalle valve e raccoglietele in una ciotola. Lasciare qualche cozza con le valve per guarnire i piatti. L'acqua uscita dalle cozze si filtra e si tiene da parte. In

una pentola scaldare l'olio, aggiungere uno spicchio d'aglio e l'acqua delle cozze. Quando inizia a bollire aggiungere altra acqua, se necessario, per cuocere il semolino. Quando bolle tutto versare il semolino e farlo cuocere, sempre rigirando con un cucchiaino di legno. Infine mettervi anche le cozze, e assaggiare per verificare se sia o meno necessario aggiungervi del sale. Prima di servire cospargere di pepe, di prezzemolo tritato e qualche cozza completa di valve

### **RISO, PATATE, ZUCCHINE E COZZE (TAIEDDHRA)**

**ingredienti per 4/5 persone:**

1 kg patate

600 gr zucchine

1 kg di cozze nere col guscio

½ kg riso

q.b. olio extravergine, pepe, prezzemolo

q.b. aglio e cipolla

pangrattato e chi lo desidera formaggio pecorino e dolce a spolverare

**preparazione:**

Se siete capaci pulite esternamente le cozze e apritele con un coltello lasciando il mollusco nella valva inferiore. Raccogliere in una ciotolina l'acqua che fuoriesce dalle cozze durante questa operazione.

Altrimenti pulire sempre esternamente le cozze chiuse e metterle in una pentola a fuoco lento, farle aprire, senza aggiungere acqua. Una volta aperte, dopo pochi minuti, raccogliere l'acqua che hanno tirato fuori, filtrarla e raccoglierla a parte. Pulire ed affettare le patate e le zucchine, tagliarle a rondelle.

In una teglia antiaderente (la *taieddhra* è una teglia di terracotta per forno) cospargere il fondo d'olio extravergine, mettere uno spicchio d'aglio, una cipolla (possibilmente rossa) tagliata a pezzettini molto piccoli, una spolverata di pangrattato, uno strato di patate e zucchine tagliate a fette, qualche cozza già aperta e pulita, una spolverata di riso crudo, e un'altra spolverata di prezzemolo tagliato a pezzettini, un filo d'olio.

Facciamo un altro strato di patate e zucchine, uno strato di cozze aperte a metà (a coprire bene tutta la teglia), cioè con la sola valva inferiore ancora attaccata, una passata di riso che vada a cadere preferibilmente nelle valve delle cozze, un filo d'olio, prezzemolo tritato e spolverata di pangrattato.

Chiudere con uno strato sottile di patate.

Prendere l'acqua raccolta precedentemente dalle cozze e versarla nella teglia sino a coprirne tutto il contenuto, se non è sufficiente aggiungerne altra normale.

Per ciò che riguarda il sale, quando usiamo l'acqua delle cozze, dobbiamo tenere presente che quest'ultima è già salata, quindi dobbiamo sempre aggiungerne poco, stando attenti a non rendere la pietanza salata.

Ora copriamo la teglia con della carta stagnola e, prima di infornarla, mettiamola a cucinare per circa 20 minuti su un fuoco normale della cucina a gas, facendo attenzione che, iniziando a bollire, non fuoriesca il contenuto.

Dopodiché inforniamo il tegame, sempre avendo acceso il forno un quarto d'ora prima e ad una temperatura di 200°.

Lasciamo cucinare per almeno tre quarti d'ora.

## **COZZE E PATATE**

**ingredienti** per 4/6 persone:

1 Kg di patate

1 Kg di cozze nere

1 uovo

pane grattugiato

q.b. sale, olio extravergine, pepe, prezzemolo, cipolla rossa

### **preparazione:**

Lavare le cozze e metterle a fuoco lento, coperte e senza aggiungere acqua. Dopo una decina di minuti iniziano ad aprirsi, allora spegnere il fuoco e raccogliere l'acqua che hanno tirato fuori, avendo cura di filtrarla.

Pulire le patate e tagliarle a fette sottili.

Adagiarle in una teglia da forno dove nel frattempo abbiamo affettato un po' di cipolla.

A questo punto aggiungere le cozze tolte dal guscio, abbondante olio, pepe, prezzemolo tritato e pangrattato.

Coprire il tutto con un altro strato di patate spolverate di pangrattato e bagnate di olio, ed infine, con un cucchiaino distribuire l'uovo battuto. Versare adagio nella teglia il liquido delle cozze che serve ad insaporire il tutto. Durante la cottura, se necessario, si può aggiungere un po' di acqua. Infornare nel forno già caldo a 180° e lasciare cucinare per quaranta minuti.

## **ALICI AL FORNO**

**ingredienti** per 2 persone:

½ kg alici diliscate ed aperte a metà

q.b. sale, pepe, prezzemolo, pangrattato, pomodorini

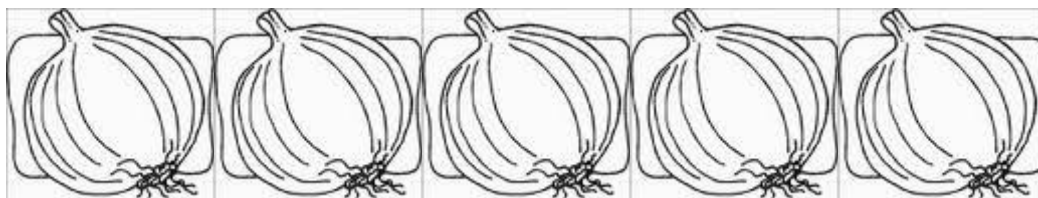
3 cucchiaini olio extravergine

### **preparazione:**

In una teglia da forno mettere un po' d'olio e spargerlo bene, spolverare di pangrattato e prezzemolo tritato, quindi disporre su tutto il fondo della teglia le alici diliscate, ben aperte e non sovrapposte.

Ora salarle, pepare, spargere un po' di prezzemolo tritato e di pangrattato e chi lo desidera può aggiungervi anche dei pomodorini spezzettati.

Infornare in forno già caldo a 180° e cucinare per dieci minuti.





### **ORATA AL FORNO CON LIMONE**

*ingredienti per 4 persone:*

4 orate

3 limoni

q.b. sale, olio d'oliva, prezzemolo

**preparazione:**

Pulire e squamare le orate, quindi metterle a marinare con sale e olio per un paio d'ore. Tagliare i limoni a fette sottili e metterli sul fondo di una teglia da forno. Poggiarvi sopra le orate, dopo averle sgocciolate dalla marinata, condirle con olio e cospargerle con abbondante prezzemolo tritato. Metterle nel forno già caldo e, se necessario, durante la cottura bagnarle con il sughetto che si è formato nella teglia.

### **ORATA AL FORNO CON PATATE**

*ingredienti per 4 persone:*

un'orata da 1 kg circa

50 gr di pecorino grattugiato (o parmigiano)

sei patate di media grandezza

2 spicchi d'aglio

prezzemolo

un bicchiere di olio extravergine

**preparazione:**

Fare un battuto con aglio e prezzemolo, diluirlo con olio; sbucciare e tagliare le patate in fette rotonde; pulire l'orata, liberarla da pinne, branchie, interiora, squame. Versare in una teglia bella grande quasi metà del battuto, stendervi sopra le patate e il pecorino, adagiare su questo letto l'orata, copirla con il restante pecorino e con le patate rimaste. Salare e pepare. Infine spargere sul tutto il battuto avanzato. Forno caldo, quaranta minuti di cottura a 200°.

### **PESCE SPADA ARROSTITO CON ORIGANO**

*ingredienti per 4 persone:*

4 fette di pesce spada

2 limoni

un mazzetto di origano

1 spicchio d'aglio

q.b. olio extravergine, sale, pepe

**preparazione:**

Lavare le fette di pesce spada e metterle a marinare con olio d'oliva, sale, il succo di limone e una spolverata d'origano. Lasciare insaporire per almeno un paio d'ore, quindi sgocciolare e arrostitire sulla brace bagnandole di frequente con il liquido della marinata. Il pesce deve cuocere e rimanere molto morbido. Nel frattempo preparare un intingolo con del succo di limone, olio d'oliva, uno spicchio d'aglio, sale e pepe e una spolverata d'origano. Il pesce si serve accompagnato da questo intingolo profumato e denso.

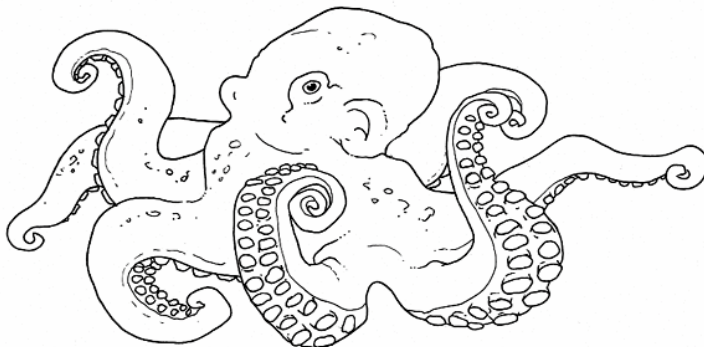
## **POLPO FRESCO ALLA PIGNATA**

### ***ingredienti per 4 persone:***

1 kg e mezzo di polpo ( se non è FRESCO meglio rinunciare)  
3 pomodori maturi  
1 cipolla rossa  
un mazzetto di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
1 foglia di alloro  
3 grani di pepe intero  
q.b. olio d'oliva

### ***preparazione:***

Si batte a lungo il polpo per ammorbidirlo, si taglia a pezzettini e si lava.  
Si sistema quindi in una pentola di terracotta (*pignata*) con i pomodori maturi tagliati a pezzi, l'aglio, il pepe intero e gli altri aromi.  
Condire con olio d'oliva e far cuocere lentamente per molto tempo senza aggiungere né acqua né sale. (Il polpo si cuoce con la sua stessa acqua).  
Se gradito potete aggiungere una spolverata di peperoncino.  
Se non si dispone di una *pignata*, va bene una pentola antiaderente.



## **SEPIE ARROSTO**

### ***ingredienti per 4 persone:***

4 sepie  
olio extravergine  
q.b. sale, pepe, prezzemolo, limone

### ***preparazione:***

Pulire le sepie, togliere l'osso e spellarle.  
Mettere a marinare con olio d'oliva, sale, pepe e quindi arrostarle a fuoco moderato, bagnandole di tanto in tanto con la marinata durante la cottura.  
Servire con qualche ciuffo di prezzemolo e, a piacere, spruzzarle di limone.

## **PITTULE**

### **ingredienti per 8 persone:**

1kg farina doppio zero

1 cubetto di lievito di birra

q.b. sale

600 ml acqua tiepida

q.b. condimenti vari: olive nere, capperi e pomodori, alici diliscate, baccalà lessato e senza spine, cavolfiore lessato, zucchine, cime di rape o broccoli lessi

### **preparazione:**

Preparare un kg di farina in una ciotola (o in una pentola) capiente perché l'impasto tenderà a crescere molto. Sciogliere in 600 ml d'acqua un cubetto di lievito di birra.

Nella farina messa nella ciotola fare un buco al centro, e in un angolo della ciotola mettere un cucchiaino di sale. Versare l'acqua col lievito nel buco della farina, evitando che venga a diretto contatto col sale perché gli effetti del lievito non vengano compromessi. Ora impastare il tutto, compreso il sale ovviamente.

L'impasto che ne viene fuori sarà molto morbido, quindi nella lavorazione ci aiuteremo con una spatola. Le nonne riuscivano a fare tutto con le mani, magari con un po' di esperienza ci riuscirete pure voi. Dopo circa un quarto d'ora di lavorazione coprire con un coperchio e poi con panno e lasciare lievitare per circa due ore tenendo l'impasto al caldo (vicino ad un termosifone). Quando l'impasto ha più o meno raddoppiato il suo volume prenderne un poco alla volta, ad esempio aiutandoci con un cucchiaino all'inizio (poi ce la farete con le mani anche voi, prendendone un pochino con le punta delle dita, quasi a pizzicare l'impasto) e lo butteremo nell'olio bollente e lasceremo friggere per 2 o 3 minuti.

Potremo farle anche ripiene, possiamo mischiare all'impasto, dividendolo in diverse ciotole così da avere più tipi di *pittule*. Le olive nere, i capperi i pomodori e alici diliscate vanno mescolati insieme. Mentre il baccalà lessato e senza spine, il cavolfiore lessato, le zucchine, le cime di rape o broccoli sono condimenti a sé.

## **CUPETA**

### **ingredienti:**

500 gr di mandorle

500 gr di zucchero

1 limone.

### **preparazione:**

Sbucciare le mandorle mettendole nell'acqua bollente, asciugarle e metterle nel forno a calore moderato per abbrustolirle; una volta pronte ridurle a pezzetti più o meno piccoli. A questo punto in un pentolino si fa sciogliere sul fuoco lo zucchero girandolo, con cura, con un cucchiaio di legno e facendo attenzione a non bruciarlo. Quando lo zucchero è ben sciolto, aggiungere le mandorle tritate, e mescolare energicamente per qualche secondo sul fuoco.

Dopodiché si stende il composto su di un marmo unto di olio, aiutandosi, per appiattirlo, con il batticarne o meglio (se gradito) con un limone intero per aromatizzare il croccante e si taglia a pezzi nella forma desiderata.

## **NCARTEDDHRATE**

### **ingredienti per 6 persone:**

1 kg Farina  
1 cubetto di lievito di birra  
1/2 bicchiere di olio extra vergine  
2, 3 arance il succo  
1 buccia di limone  
1 bicchierino di liquore secco  
1 kg miele  
100 gr zucchero  
q.b. olio per friggere, sale

### **preparazione:**

Preparare la farina sulla spianatoia ed impastare mescolandola con il succo delle arance, con l'olio caldo aromatizzato con la buccia di limone, con il liquore secco, col sale e il lievito sciolti a parte in un po' di acqua tiepida.

Dopo aver lavorato a lungo gli ingredienti sino ad ottenere una pasta ben elastica fare una sfoglia sottile ed, usando la rotellina dentellata, tagliare delle strisce avvolgendole sino ad ottenere la forma di alcune rose. Lasciare riposare le *ncarteddhrate* per qualche minuto nel frattempo preparare una pentola con olio abbondante e quando questo inizia a fumare gettarvele dentro un po' alla volta; quindi tirarle fuori e lasciarle asciugare per qualche minuto su di un foglio di carta assorbente. In un altro tegame scaldare il miele, quindi immergervi le *ncarteddhrate* per qualche secondo e dopodiché sistemarle nel piatto che abbiamo preparato. Ora decoriamole con pinoli, confetti colorati, cannella in polvere e *anisini*

## **COTTU**

### **ingredienti:**

1 melacotogna  
5 lt di mosto

### **preparazione:**

Bollire in una pentola il mosto appena spremuto e filtrato con un colino. Prima dell'ebollizione ripulirlo di tutti i residui che affiorano sino a quando il liquido non risulti trasparente.

A questo punto mettere nel *vincotto* una mela cotogna facendola cuocere in modo che possa assorbire il gusto aspro del vino. Far continuare in questo modo la cottura, a pentola semiscoperta e a fuoco bassissimo, per molte ore, sino a quando il liquido non si riduce a circa 1/5 del volume iniziale. A fine cottura il vino deve essere simile alla consistenza di uno sciroppo ed avere un colorito dorato. Ora è possibile versarlo in bottiglia.

