

Ricettario di casa Carpino-Mussita

Ultimo aggiornamento: 7 aprile 2025

Indice

- (V) ricette con soli ingredienti vegetali
- (SC) ricette senza carne né pesce, ma che comprendono altri ingredienti di origine animale (latticini, uova, miele)
- (P) ricette con pesce
- (C) ricette con carne o salumi

Indice.....	3
Antipasti.....	7
Avocado in insalata (V).....	7
Avocado alla senape (V).....	7
Avocado all'aceto balsamico (V).....	7
Baba ghannouj (crema di melanzane) (V).....	8
Bresaola (C).....	8
Bruschette al pomodoro fresco (P).....	8
Bruschette della mamma Silvia (P).....	9
Crema di gorgonzola del papà Ugo (SC).....	9
Crostini di fegato alla toscana (C).....	9
Fiori di zucca ripieni di ricotta (SC).....	10
Fonduta valdostana (SC).....	10
Insalata di mare con le patate (P).....	11
Mousse di prosciutto cotto (C).....	12
Mousse di tonno (P).....	12
Paté di carote (V).....	12
Peperoni con le acciughe (P).....	12
Pesce finto (P).....	13
Pomodori alla mediterranea (V).....	14
Uova ripiene di tonno (P).....	14
Primi piatti.....	15
Calamarata (P).....	15
Calamarata con crema di piselli (SC).....	15
Fusilli al pesto di pistacchi e pomodorini (V).....	16
Intruglia versiliese (zuppa di cavolo e fagioli) (V).....	16
Malloreddus al sugo (C).....	17
Mesciua (V).....	17
Minestra di miglio e lenticchie (V).....	17
Minestra di rape e farro (C).....	18
Paccheri con salsiccia e radicchio (C).....	18
Pasta al salmone e gamberoni (P).....	19
Pasta al tonno (P).....	19
Pasta alla gricia (C).....	20
Pasta alla puttanesca (V).....	20
Pasta allo scorfano (P).....	20
Pasta burro e alici (P).....	21
Pasta con cipolle e olive (V).....	21
Pasta con i funghi (V).....	21
Pasta con patate e provola (C).....	22
Pasta con paté di olive (V).....	22
Pasta con ragù di polpo (P).....	22
Pizzoccheri (SC).....	23
Riso e lenticchie (V).....	23
Risotto con asparagi e prosciutto (C).....	24
Risotto con i funghi (SC).....	24

Indice

Risotto con radicchio trevisano e speck (C).....	25
Spaghetti all'amatriciana (C).....	25
Spaghetti con burro e acciughe (P).....	26
Spaghetti con la bottarga (P).....	26
Tagliatelle con ragù di agnello (C).....	27
Vermicelli di soia con germogli (V).....	27
Zuppa di ceci e castagne (V).....	27
Zuppa di fagioli e avena (V).....	28
Zuppa povera di fagioli e cavolo nero (V).....	28
Insalate.....	30
Condimento alla senape per insalata (V).....	30
Insalata di finocchi e arance (V).....	30
Secondi piatti.....	31
Arrosto di arista (C).....	31
Blanquette (spezzatino di vitello) (C).....	31
Brasato, ricetta 1 (C).....	32
Brasato, ricetta 2 (C).....	33
Calamari ripieni (P).....	33
Coniglio con le olive alla umbra (C).....	34
Cosce di pollo in padella (C).....	35
Faraona alla panna (C).....	35
Farinata alle cipolle (V).....	35
Farinata con cipolle alle erbe (V).....	36
Frittata alle zucchine (SC).....	36
Guancia di manzo brasata (C).....	37
Involtoni di melanzane (SC).....	37
Involtoni di verza ripieni di carne (<i>nosecc</i>) (C).....	38
Lonza al latte (C).....	39
Melanzane ripiene con pomodori (V).....	39
Omelette al prosciutto e formaggio (C).....	39
Ossibuchi alla milanese (C).....	40
Patate e cipolle all'indiana (V).....	40
Petti di pollo alla valdostana (C).....	41
Pollo al curry (C).....	41
Pollo con i funghi (C).....	41
Polpettone di carne (C).....	42
Polpettone genovese (SC).....	43
Polpo in umido (P).....	43
Polpo lessato (P).....	44
Pomodori ripieni di riso (V).....	44
Quinoa (ricetta base) (V).....	45
Riso integrale (ricetta base) (V).....	45
Roast-beef (C).....	45
Rösti di patate vegetariano (V).....	46
Rostin negàa (C).....	46
Salsiccia al pomodoro (C).....	46
Salsiccia con fagioli (C).....	47
Scaloppine (C).....	47
Seitan ai funghi (V).....	47
Seitan con patate e pomodori (V).....	47
Seppioline in umido con piselli (P).....	48
Seppioline in zimino (P).....	48
Spezzatino con patate e funghi (C).....	48
Spezzatino con piselli (C).....	49
Stoccafisso accomodato alla genovese (P).....	49
Tabulé libanese (V).....	50
Tofu in padella (V).....	50
Tortino di patate con la 'nduja , versione 1 (C).....	50
Tortino di patate con la 'nduja , versione 2 (C).....	51
Trippa alla genovese (C).....	52

Indice

Uccelletti scappati 1 (C).....	52
Uccelletti scappati 2 (C).....	52
Verdure ripiene di carne (C).....	53
Vitello tonnato (C).....	53
Contorni.....	56
Barbabietola alla senape (V).....	56
Carciofi e piselli alla laziale (V).....	56
Carpaccio di zucchine (V).....	56
Cavolo aromatico con aceto (V).....	56
Cavolo cappuccio in insalata (P).....	57
Cavolo cinese in agrodolce (V).....	57
Cipolle al forno al curry (V).....	57
Cipolle al forno all'origano (V).....	57
Crauti rossi in agrodolce (V).....	58
Curry di cipolle (V).....	58
Finocchi gratinati (SC).....	58
Gohan (riso bollito alla giapponese) (V).....	59
Insalata di pomodori datterini e patate (V).....	59
Insalata di songino e spinaci (V).....	59
Patate al latte (SC).....	60
Patate al limone (V).....	60
Patate in microonde (V).....	60
Peperonata (V).....	61
Peperoni ripieni di pangrattato (V).....	61
Pomodori al forno (V).....	61
Purè di mele (V).....	61
Purè di patate (SC).....	62
Purè di topinambur (V).....	62
Purè di zucca con lo zenzero (V).....	63
Radici amare (P).....	63
Ratatouille croccante (V).....	64
Ratatouille saporita (V).....	64
Spinaci lessati (V).....	64
Verza in umido (C).....	65
Verze e patate alla istriana (V/C).....	65
Zucca al forno (V).....	65
Zucca stufata (V).....	66
Zucchine arrostiti (V).....	66
Piatti unici.....	67
Brasciole alla barese (C).....	67
Bulgur (ricetta base) (V).....	67
Bulgur con verdure stufate (V).....	67
Cassoeula (C).....	68
Couscous (ricetta base) (V).....	69
Cundigiun alla genovese (P).....	69
Seitan e fagioli alla messicana (V).....	69
Tocco zeneize co i funzi (C).....	70
Pizze, focacce e torte salate.....	71
Libum catoniano (SC).....	71
Pizza alle cipolle (V).....	71
Pizza verde (crostata di spinaci) (C).....	71
Torta di farro della Garfagnana (SC).....	72
Sughi e salse.....	73
Pesto genovese (SC).....	73
Salmoriglio (V).....	73
Salsa verde (P).....	74
Tzatziki (SC).....	74
Dolci.....	75
Castagne al forno (V).....	75

Indice

Cheese cake (SC).....	75
Pasta frolla, ricetta 1 (SC).....	76
Pasta frolla, ricetta 2 (SC).....	77
Tiramisù al lampone (SC).....	77
Torta di pane (SC).....	78
Conserve (sottaceti, marmellate, ecc.).....	79
Sterilizzazione delle conserve.....	79
Carciofi sott'olio (V).....	79
Cavolfiore alla birra (V).....	80
Cipolline in agrodolce (V).....	80
Cipolline sotto aceto (V).....	80
Hot lime pickle (nimbu ka achar) (V).....	81
Marmellata di mele (V).....	81
Thokku di pomodori (V).....	82

Antipasti

Avocado in insalata (V)

Ingredienti (per 2 persone): 1 avocado, 1 cucchiaio di tamari (salsa di soia), 2 cucchiaini di succo di lime (o di limone), 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 5-6 foglioline di menta fresca sminuzzate o mezzo cucchiaino di menta essiccata.

In una scodella sbattere con la forchetta il tamari, il succo di lime e l'olio. Tagliare l'avocado a pezzetti (o a fettine sottili), metterlo in una fondina, cospargerlo con la menta e condirlo con la salsa. Lasciarlo insaporire una ventina di minuti, rimescolando ogni tanto per distribuire bene il condimento.



Nota: per la riuscita del piatto è importante che l'avocado sia maturo al punto giusto, morbido e di consistenza burrosa. In commercio si trovano diversi tipi di avocado: il più adatto per questa ricetta è quello della varietà Hass, dalla buccia di colore bruno-rossiccio, che è più cremoso, ma anche le varietà di colore verde brillante vanno bene, purché siano ben mature.

L'avocado maturo è piuttosto morbido al tatto, ha la buccia che si stacca facilmente e una consistenza burrosa

(si potrebbe scavare facilmente con un cucchiaino). Quando l'avocado è ancora acerbo è duro al tatto e la buccia aderisce al frutto (per toglierla occorre tagliarla con il coltello); in questo caso il frutto è completamente insipido. Quando l'avocado passa il giusto grado di maturazione cominciano a formarsi macchie nere sulla buccia: finché queste rimangono sulla superficie, il frutto è ancora buono, ma col tempo le macchie nere intaccano la polpa (ci se ne accorge perché in corrispondenza delle macchie si formano delle depressioni): in questo caso occorre scartare il frutto, o almeno eliminare le parti annerite.

Se per questa ricetta si usa un avocado ben maturo, la polpa si scioglie leggermente nel condimento, dandogli una consistenza quasi cremosa.

Avocado alla senape (V)

Ingredienti (per 2 persone): 1 avocado, 2 cucchiaini di succo di limone, un cucchiaio d'olio extravergine di oliva, un cucchiaino abbondante di senape di Digione forte, un pizzico di sale.

Tagliare a pezzetti l'avocado e metterlo in un piatto fondo. In una tazzina sbattere insieme con una forchetta il succo di limone, l'olio, la senape e il sale, fino a ottenere una salsina omogenea. Versare la salsa sull'avocado, rimestare e lasciar insaporire una ventina di minuti.

Avocado all'aceto balsamico (V)

Ingredienti (per 2 persone): 1 avocado, 2 cucchiaini di aceto balsamico, sale.

Tagliare a pezzetti l'avocado e metterlo in un piatto fondo. Salare (poco) e aggiungere l'aceto balsamico, mescolando bene. Lasciarlo insaporire una ventina di minuti, rimescolando ogni tanto per distribuire bene il condimento.

Baba ghannouj (crema di melanzane) (V)

Ingredienti: 2 melanzane, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di tahin, 1 limone, qualche ciuffetto di prezzemolo, semi di sesamo, sale.

Perforate con una forchetta 2 melanzane e fatele cuocere nel forno ben caldo per circa 1 ora. Quando saranno ben cotte, estraetele dal forno, togliete la parte esterna e mettete il resto delle melanzane in un frullatore assieme agli spicchi d'aglio. Frullate fino ad ottenere una crema densa, che verserete in una ciotola, unendo infine il tahin, il succo di un limone ed il sale. Mescolate bene il tutto e terminate la presentazione decorando con del prezzemolo tritato, semi di sesamo e un filo di olio extravergine d'oliva. Servite con pane arabo ed eventualmente falafel, con una bella insalata di contorno.

Bresaola (C)

Ingredienti: bresaola, olio extravergine di oliva, succo di limone, pepe nero macinato.

Versare in una tazzina una uguale quantità di succo di limone e di olio extravergine di oliva; indicativamente per un etto e mezzo di bresaola occorre il succo di un limone piccolo o mezzo limone grande, e una quantità proporzionata di olio. Aggiungere pepe nero macinato e sbattere con una forchetta fino a ottenere un'emulsione omogenea. Con un pennello da cucina ungere con l'emulsione il fondo di un piatto piano da portata; adagiarvi le fette di bresaola a strati successivi, spennellando bene con il condimento la superficie superiore di ogni strato prima di aggiungerne un altro. Alla fine versare il condimento eventualmente rimasto sopra l'ultimo strato, distribuendolo con il pennello. Lasciare macerare circa un'ora prima di servire.

Lo stesso modo di condire è adatto anche ad altri salumi secchi (slinzega, carne secca, coppa di testa, ecc.).

Bruschette al pomodoro fresco (P)

Ingredienti (per 4 persone): pomodori molto maturi (4-6 pomodori ramati o una dozzina di San Marzano); una manciata di capperi sotto sale; una decina di filetti di acciuga (sotto sale o sottolio); un cucchiaino di origano; 2-3 rametti di basilico fresco; qualche spicchio d'aglio; sale fino; olio extravergine di oliva; pane casereccio (tipo pugliese o toscano) tagliato a fette, oppure friselle.

Lavare e asciugare i pomodori e tagliarli a cubetti molto piccoli (4-5 mm); versare il trito (inclusi i semi e l'acqua di vegetazione) in una ciotola. Lavare e asciugare il basilico; lavare i capperi in acqua corrente per eliminare il sale e asciugarli; se le acciughe sono sotto sale, lavarle per eliminare il sale. Tritare finemente con la mezzaluna basilico, capperi e acciuga e aggiungere il trito ai pomodori; aggiungere anche poco olio e l'origano, e rimescolare bene. Lasciare riposare per un'ora; in questo tempo, a causa del sale contenuto nelle acciughe e nei capperi, i pomodori faranno un po' di acqua, ma questo non è male perché il liquido sarà necessario per ammorbidire il pane tostato.

Al momento di servire, tagliare il pane a fette e farlo tostare (sulla graticola o nel tostapane), oppure usare le friselle già secche; noi troviamo molto adatte per questa ricetta le "barchette" della marca Viaggiatore Goloso. Strofinare ogni fetta di aglio e coprirla con abbondante trito di pomodoro.



Antipasti

dori, versandoci sopra anche qualche cucchiaino del liquido che si sarà formato in fondo alla ciotola. Condire con pepe macinato, un filo d'olio ed eventualmente sale. Lasciar riposare una decina di minuti prima di mangiare, in modo che le friselle di ammorbidiscano.

Bruschette della mamma Silvia (P)

Ingredienti: pane casereccio (tipo pugliese o toscano), un barattolo di pezzettoni di pomodoro (400 g), una manciata di capperi sotto sale, una manciata di olive, 3 filetti d'acciuga sotto sale, origano, olio extravergine d'oliva, aglio.

Far scolare in un colino a maglie fitte i pezzettoni di pomodoro, per eliminare il liquido; quindi metterli in una fondina e schiacciarli con uno schiacciapatate. Lavare i capperi e i filetti d'acciuga per togliere il sale. Se necessario snocciolare le olive; per questa ricetta però sono molto indicate le "schiacciatelle" condite, che spesso sono già snocciolate. Tritare piuttosto finemente con la mezzaluna i capperi, le olive e le acciughe. In un padellino scaldare 4-5 cucchiaini di olio, aggiungere il pomodoro, il trito di capperi, acciughe e olive e abbondante origano e far cuocere per 10-15 minuti a fuoco piuttosto vivo, mescolando spesso con un cucchiaino di legno, in modo che l'acqua lasciata dai pomodori evapori e il sugo risulti piuttosto denso. Tagliare il pane a fette alte circa un centimetro, farle tostare da entrambe le parti su una graticola sul fuoco (oppure nel tostapane), strofinarle con uno spicchio d'aglio e spalmarvi sopra un po' di sugo. Servire calde, aggiungendo a piacere un po' di olio crudo, pepe o peperoncino.



Crema di gorgonzola del papà Ugo (SC)

Ingredienti: gorgonzola dolce molto cremoso (200 g), burro (50 g), olio extravergine di oliva, un limone, sale fino, pepe, noci.

Tenere fuori dal frigorifero per almeno due ore il gorgonzola e il burro, in modo che siano ben morbidi. Tagliare a pezzetti il gorgonzola e il burro, metterli in una terrina e schiacciarli con una forchetta, amalgamandoli bene fino a ottenere una crema omogenea e senza grumi. Aggiungere un paio di cucchiaini di olio d'oliva, poco sale e pepe macinato a piacere. Aggiungere anche un po' di succo di limone, assaggiando per regolare la quantità (indicativamente mezzo limone dovrebbe andare bene). Servire a temperatura ambiente, accompagnando con noci.

Crostini di fegato alla toscana (C)

Ingredienti: fegatini di pollo (500 g), 2 carote, una costa di sedano (con le foglie), una cipolla, uno spicchio d'aglio, un rametto abbondante di salvia, due chiodi di garofano, bacche di ginepro (una dozzina), un bicchierino di marsala secco, 4 filetti d'acciuga, una manciata di capperi, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale, fette di pane casereccio. Facoltativo: 70 g di mascarpone, caprino fresco o robiola Osella, oppure 50 g di burro.

Tritare grossolanamente le carote, il sedano, la cipolla e l'aglio; metterli in una pentola con 3-4 cucchiaini d'olio extravergine, la salvia, il ginepro e i chiodi di garofano, coprire e lasciar stufare per circa mezz'ora a fuoco basso. Lavare i fegatini di pollo, scolarli bene e tagliarli a pezzi; metterli nella pentola con il soffritto, salare e pepare e far rosolare qualche minuto a fuoco piuttosto vivo, rimestando spesso. Sfumare con il marsala, coprire e lasciar cuocere a fuoco basso per un'altra mezz'ora, controllando di tanto in tanto che il composto non si asciughi troppo (nel caso aggiungere un po' di brodo caldo). Togliere il rametto di salvia, aggiungere le acciughe tagliate a pezzettini e

Antipasti

continuare la cottura per un paio di minuti in modo che le acciughe si sciolgano nell'intingolo. Togliere dal fuoco ed eliminare le bacche di ginepro. Se i capperi sono sotto sale, lavarli bene per togliere il sale (i capperi sotto aceto basta scolarli). Versare i fegatini con tutte le loro verdure e il loro sugo nel frullatore insieme con i capperi e frullare a bassa velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Assaggiare e regolare di sale e di pepe.

La crema potrebbe essere pronta così, ma se la volete un po' più morbida potete aggiungere mascarpone, caprino fresco o burro (che deve essere stato tenuto a temperatura ambiente per almeno un paio d'ore, in modo che sia ben morbido). In questo caso versare la crema in una terrina, aggiungere il mascarpone ecc. e amalgamare bene.

Servire la crema di fegato su fette sottili di pane abbrustolito oppure fritto nel burro.

Varianti: in mancanza di fegatini di pollo, si può usare il fegato di maiale.

Fiori di zucca ripieni di ricotta (SC)

Ingredienti (per 3-4 persone): 12 grandi fiori di zucca; ricotta, 250 g; parmigiano grattugiato, 50 g; un limone biologico (non trattato); qualche rametto di timo; olio extravergine di oliva; burro, 30 g; sale fino; pepe nero macinato.

Lavare internamente ed esternamente i fiori di zucca e metterli a scolare, appendendoli a testa in giù per il picciolo. Mettere in una terrina la ricotta, aggiungere la scorza del limone grattugiata, il parmigiano, poco sale, una macinata di pepe e le foglioline di timo (separandole dai gambi). Amalgamare bene, aggiungendo qualche cucchiaino d'olio, in modo da ottenere un composto cremoso non troppo compatto. Riempire con la crema i fiori di zucca usando una siringa per dolci con bocchetta larga. Scaldare il burro nella padella e farvi cuocere i fiori di zucca ripieni a fuoco medio-basso per dieci minuti, rigirandoli delicatamente a metà cottura. Servire caldi.



Fonduta valdostana (SC)

Ingredienti (per 5-6 persone): fontina valdostana (500 g), latte (1 l), burro (100 g), 5 uova (solo i tuorli), poca farina.

Tagliare a fettine sottili la fontina e metterla in ammollo nel latte, disponendola a strati in un contenitore per cibo (tipo *frigoverre*) e versando un po' di latte tra uno strato e l'altro, in modo che tutte le fette siano bene bagnate. Alla fine aggiungere latte fino a coprire completamente il formaggio, chiudere il contenitore e lasciar macerare in frigorifero per almeno dodici ore.

Poco prima del pranzo preparare la fonduta a bagnomaria. Usare due pentole di dimensioni leggermente diverse, riempiendo parzialmente d'acqua quella più grande e immergendo in essa quella più piccola, in modo che sia riscaldata solo dal contatto dell'acqua in ebollizione. Io trovo molto comodo anche usare una grossa ciotola di acciaio inossidabile sottile sovrapposta a una pentola di diametro leggermente inferiore contenente due dita di acqua in ebollizione; non è necessario che la ciotola sia immersa nell'acqua, in quanto il vapo-



re che si forma all'interno della pentola è sufficiente a scaldare la ciotola.

Quando la ciotola è calda farvi fondere il burro; quindi aggiungere le fette di fontina, scolate dal latte in cui sono state ammolate, e la punta di un cucchiaino di farina (serve a rendere più cremosa la fonduta e a evitare che impazzisca). Mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno fino a quando il formaggio sarà completamente fuso e si sarà trasformato in una crema omogenea. Regolare la consistenza aggiungendo un po' del latte in cui è stata ammolata la fontina, ma senza esagerare: il composto deve risultare cremoso e non liquido. Infine aggiungere anche i tuorli d'uovo, uno alla volta, rompendo il tuorlo con una forchetta in modo che non formi un grumo e rimestando continuamente: aggiungere un tuorlo solo quando il precedente si sarà completamente amalgamato. Spegnerlo il fuoco e portare in tavola immediatamente, possibilmente lasciando il recipiente sopra la pentola con l'acqua calda in modo che la fonduta non si raffreddi. Servire con fette di pane abbrustolito o con crostoni di polenta grigliata, aggiungendo a piacere pepe bianco macinato o fettine di tartufo bianco d'Alba. La fonduta di presta anche come ripieno per i *vol-au-vent*.

Insalata di mare con le patate (P)

Ingredienti: polpo o piovra, moscardini o seppioline, cozze, vongole, gamberi, scampi, pesce in tranci di varietà miste (coda di rospo, pesce spada, tonno, salmone, merluzzo), patate, prezzemolo, olive in salamoia, capperi, aglio, limone, peperoncino piccante, olio extravergine di oliva, sale fino.

Questa insalata di mare era una specialità del papà Ugo. Si usano molluschi (cefalopodi e bivalvi), crostacei e pesci in quantità e proporzione varia, a seconda di cosa si trova disponibile. Indispensabile è sempre una buona quantità di polpo o piovra lessato. Se il polpo è congelato, deve essere fatto scongelare completamente in acqua tiepida salata; quindi si mette sul fondo di una pentola a pressione un cucchiaino d'olio e due cucchiaini d'acqua (non serve di più, in quanto il polpo cuocendo rilascerà molto liquido), si aggiunge il polpo e un limone intero (con la buccia) tagliato in 3-4 grossi pezzi; quindi si cuoce a pressione per 30-40 minuti, fino a quando il polpo diventa tenero. Alla fine della cottura provare la tenerezza del polpo pungendolo con una forchetta: se risultasse ancora duro, richiudere il coperchio e cuocere ancora per una decina di minuti. Alla fine tagliare il polpo in pezzetti di un paio di centimetri di lunghezza. Al polpo si possono aggiungere anche moscardini o seppioline (di pochi centimetri di lunghezza), da lessare separatamente e da usare interi. Indispensabile è anche una buona quantità di cozze sgusciate, da scottare o cuocere al vapore molto brevemente (2-3 minuti); alle cozze si possono aggiungere anche vongole, anch'esse scottate rapidamente. Indispensabili sono anche i gamberi, possibilmente gamberoni non sgusciati (che sono più saporiti): dopo averli fatti scottare 2-3 minuti in acqua bollente, scolarli e sgusciarli, lasciandone qualcuno intero per decorazione. Come decorazione si può anche aggiungere qualche scampo intero (anche questi scottati brevemente in acqua bollente). Da ultimo occorre del pesce di grossa taglia, con la carne consistente e senza lisce: vanno bene la coda di rospo, il pesce spada o il tonno fresco, il salmone o il merluzzo fresco in filetti. Anche il pesce deve essere lessato in anticipo; nel caso di pesce spada, tonno o salmone, si può anche cuocerlo in padella con un filo d'olio.

A parte occorre lessare le patate (interi e con la buccia) in acqua salata, scolarle quando sono tenere ma ancora consistenti, sbucciarle e tagliarle a pezzi di 2-3 cm. La quantità di patate deve essere regolata in base a quella del pesce e non deve essere eccessiva: indicativamente un terzo di patate e due terzi di pesce.

Per il condimento preparare a freddo una salsa a base di olio d'oliva, capperi tritati, succo di limone, peperoncino piccante in polvere e aglio ridotto in crema con lo schiaccia-aglio, e lasciarla riposare un'ora prima di usarla, in modo che i sapori si amalgamino. Se a qualcuno non piace l'aglio, non aggiungerlo alla salsa, ma preparare una piccola ciotola con la crema d'aglio amalgamata a 3-4 cucchiaini d'olio, e presentarla a parte in tavola, in modo che ciascuno possa aggiungerla a piacere alla propria porzione. Mettere le patate e tutto il pesce in una grande terrina, salare, aggiungere abbon-

dante prezzemolo tritato finemente e le olive snocciolate, e condire con la salsa. Il papà Ugo aggiungeva anche sottaceti (cipolline e cetriolini), ma io preferisco evitarli perché trovo che l'acidità eccessiva copra troppo il gusto del pesce. Lasciare riposare per circa un'ora prima di servire, a temperatura ambiente o ancora leggermente tiepido.

Mousse di prosciutto cotto (C)

Ingredienti (per 4-5 persone): prosciutto cotto di Praga (250 g), formaggio cremoso fresco (caprino fresco, Philadelphia o robiola Osella, 100 g), 2 cucchiaini di marsala secco.

Tagliare il prosciutto a pezzettini e passarlo al tritatutto, tritandolo bene fino a quando assume una consistenza completamente cremosa. Trasferire il composto in una terrina e amalgamarlo perfettamente con il formaggio fresco; alla fine aggiungere e amalgamare anche il marsala. Non aggiungere sale: il prosciutto e il formaggio dovrebbero già contenere sale a sufficienza. Servire la mousse spalmandola su crostini di pane abbrustolito.

Mousse di tonno (P)

Ingredienti (per 4-5 persone): tonno sottolio in scatola (peso totale 400 g, peso sgocciolato circa 260 g), 3 filetti d'acciuga (sotto sale o sottolio), un cucchiaino di capperi sotto sale.

Se le acciughe sono sotto sale, lavarle bene sotto l'acqua corrente per togliere il sale; tagliare i filetti in piccoli pezzi. Lavare bene i capperi, togliendo tutto il sale, e asciugarli su un foglio di carta da cucina. Rompere il tonno in piccoli pezzi e metterlo nel tritatutto insieme alle acciughe e ai capperi; frullare bene il composto fino a quando assume una consistenza cremosa. Se il composto risultasse troppo compatto, aggiungere un poco d'olio d'oliva. Non occorre aggiungere sale (gli ingredienti sono già decisamente salati). Servire la mousse spalmandola su crostini di pane abbrustolito (eventualmente imburrati o cosparsi con un filo d'olio d'oliva).

Paté di carote (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 69)

Ingredienti (per persona): una carota, 10 g di olive nere (preferibilmente taggiasche o rosatelle), un cucchiaino scarso di olio d'oliva, un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Pulire le carote e tagliarle a pezzettini; snocciolare le olive. Introdurre tutti gli ingredienti nel frullatore, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se l'impasto dovesse risultare troppo consistente, per poterlo frullare meglio aggiungere un po' di brodo vegetale o di acqua. Servire su fette di pane casereccio.

Peperoni con le acciughe (P)

Ingredienti (per 3-4 persone): due grossi peperoni (possibilmente uno giallo e uno rosso); 15-20 filetti di acciuga sottolio; due spicchi d'aglio; un ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva.

Affettare molto finemente i due spicchi d'aglio e metterli in una ciotola, coprendoli con 3-4 cucchiaini d'olio; possibilmente tenerli in infusione nell'olio per un paio d'ore, rimescolandoli di tanto in tanto.

Tagliare i peperoni in falde larghe 4-5 cm, eliminando i semi e le costole bianche. Lavare le falde e asciugarle bene; metterle a rosolare in una larga padella antiaderente con pochissimo olio (un cucchiaino), senza nessun liquido (la padella deve essere sufficientemente larga da poter disporre i peperoni in un unico strato). Farli cuocere coperti a fuoco medio-basso, rigirandoli di tanto in tanto in modo che l'acqua in eccesso cada sul fondo della padella ed evapori. Quando saranno teneri (ci vor-

Antipasti

ranno circa 20 minuti), togliere il coperchio e alzare leggermente la fiamma, facendo evaporare tutta l'acqua eventualmente rimasta e lasciando abbrustolire leggermente la superficie delle falde, che comunque devono rimanere morbide. Togliere le falde dalla padella e disporle su un piatto da portata, con la parte esterna all'ingiù. Disporre su ogni falda un filetto d'acciuga; distribuire su tutto l'aglio affettato con il suo olio e il prezzemolo tritato. Se si ha tempo, lasciar insaporire un'oretta prima di servire, a temperatura ambiente.

Pesce finto (P)

(vedi anche: <https://www.youtube.com/watch?v=9Tz09pwkCys>)

Ingredienti (per 10 persone): patate (1 kg), tonno sottolio (400-500 g, peso sgocciolato), acciughe sottosale (6 filetti), capperi sottosale (2 cucchiaini), maionese pronta (un vasetto da 500 g più un tubetto da spremere), un limone non trattato (con buccia edibile), 3 uova, un vasetto di olive verdi snocciolate in salamoia, un vasetto di peperoni sottaceto a listerelle, olio extravergine di oliva, sale.

Questo piatto era uno dei cavalli di battaglia della mamma Silvia, che naturalmente la maionese non la comprava in vasetto ma la faceva casalinga.

Lessare le patate in acqua salata, sbucciarle e passarle allo schiaccia-patate, raccogliendo il purè in una terrina; aggiungere la buccia grattugiata del limone. Rassodare le uova per 7 minuti; al termine bloccare la cottura immergendole in acqua fredda per 10 minuti. Lavare i capperi, togliendo il sale, e farli asciugare su un foglio di carta da cucina. Pulire i filetti di acciuga dalle lisce, lavarli per togliere il sale, asciugarli e tagliarli a pezzetti. Mettere nel tritatutto il tonno, le acciughe, i capperi e una decina di olive snocciolate e frullare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, quasi una mousse. Amalgamare la crema di tonno con le patate schiacciate, aggiungendo un po' di sale, un po' d'olio, il succo di mezzo limone e circa 100 g di maionese; mescolare bene tutto fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido ma non liquido.



Disporre il composto su un grande piatto da portata, modellandolo con le mani e con una spatola in modo da dargli la forma approssimativa di un pesce. Ricoprire uniformemente tutto il "pesce" con la maionese rimasta e decorarlo a piacere. Ad esempio: sbucciare e tagliare a fettine sottili le uova, tagliando a metà ogni fettina in modo da ottenere tanti semicerchi; ricoprire la parte posteriore del "pesce" con le fettine di uova disposte a intervalli regolari, a imitazione delle scaglie. Ricavare un anello dalla parte centrale di un'oliva snocciolata, per formare l'occhio. Usare falde di peperone per le branchie, le pinne e la coda. Ovviamente sulla parte estetica ci si può sbizzarrire a piacere: si può fare a meno delle uova e usare solo sottaceti, della varietà che più piace; se non si ha molto tempo a disposizione si può semplicemente stendere il composto in uno strato alto 3-4 cm in una pirofila, ricoprirlo di maionese e decorare la superficie.

Tenere il "pesce" in frigorifero per almeno un paio d'ore prima di portarlo in tavola.

Pomodori alla mediterranea (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 65)

Ingredienti (per 5 persone): 5 grossi pomodori da insalata (ben maturi e sodi), 4 pomodori perini da sugo (San Marzano), 1 peperone giallo, 1 melanzana piccola, 1 patata, 1 zucchina, 2 scalogni, 1 spicchio d'aglio, un mazzetto di basilico fresco, un rametto di timo, 2 cucchiaini d'olio d'oliva, sale.

Lavare i pomodori da insalata, tagliarli a metà e svuotarli delicatamente dei semi e del contenuto, facendo attenzione a non rovinare l'esterno. Salare leggermente l'interno delle calotte e metterle capovolte in uno scolapasta in modo che facciano l'acqua.

Scottare i perini per 3 minuti in acqua bollente, spellarli e tritarli finemente. Lavare e mondare tutte le verdure e tagliarle in dadolata piuttosto fine (circa ½ cm di lato). Affettare finemente gli scalogni e metterli a rosolare in una padella capiente con l'olio. Aggiungere lo spicchio d'aglio schiacciato (ridotto a crema), la maggior parte del basilico tritato e il timo. Aggiungere la dadolata di verdure e i perini tritati e regolare di sale. Far cuocere a fiamma media fino a quando le verdure saranno cotte ma ancora croccanti (controllare soprattutto che sia cotta la patata) e il liquido si sia ben asciugato (occorreranno circa 20 minuti). Durante la cottura mescolare ogni tanto e aggiungere poca acqua se le verdure tendessero ad attaccare. A fine cottura lasciar raffreddare le verdure, quindi usarle per riempire le calotte di pomodori, guarnendole con altro basilico tritato. Servire freddi ma non a temperatura di frigorifero.

Uova ripiene di tonno (P)

Ingredienti (per 4-6 persone): 6 uova, una scatoletta di tonno sott'olio da 200 g, 4-5 filetti di acciughe sotto sale, maionese, una manciata di capperi sotto sale, olio extravergine di oliva, una manciata di prezzemolo tritato.

Lessare le uova per 6 minuti (contati da quando l'acqua inizia a bollire), quindi immergerle in acqua fredda per arrestare la cottura. Dopo una decina di minuti sbucciare delicatamente le uova, facendo attenzione a non romperle, e tagliarle in due nel senso della lunghezza. Estrarre i tuorli dagli albumi e metterli in una terrina. Pulire i filetti di acciuga, lavarli bene e asciugarli; lavare i capperi in modo da eliminare il sale in eccesso e asciugarli.

Mettere in un tritatutto il tonno sgocciolato tagliato a pezzetti, i capperi e le acciughe, e frullare tutto fino a ottenere una crema omogenea. Mettere la crema nella terrina con i rossi d'uovo e mescolare in modo da ottenere un composto uniforme, schiacciando i tuorli con una forchetta o con il dorso di un cucchiaino in modo da eliminare completamente i grumi di tuorlo. Aggiungere il prezzemolo tritato; aggiungere anche un po' di maionese fino ad ottenere una crema non troppo fluida ma facile da spalmare (indicativamente saranno necessari 2-3 cucchiaini di maionese).

Riempire i mezzi bianchi d'uovo con il composto, decorando a piacere con capperi, olive snocciolate o pezzetti di sottaceti. Tenere in frigorifero fino a una mezz'ora prima di servire.

Primi piatti

Calamarata (P)

(da: <https://www.casapappagallo.it/ricette/calamarata>)

Ingredienti (per 4 persone): pasta secca corta, preferibilmente calamarata (350 g), calamari, possibilmente di medie dimensioni (1,5 kg), pomodorini (400 g), aglio, peperoncino, prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva, sale.

Pulire i calamari: togliere gli occhi e il becco, separare il ciuffo di tentacoli, svuotare e lavare bene l'interno delle sacche, togliendo la cartilagine trasparente. Tagliare le sacche ad anelli spessi circa mezzo centimetro, tenendo separate le parti terminali a punta. Mettere a rosolare in una padella due spicchi d'aglio e il peperoncino con qualche cucchiaino d'olio. Far rosolare 2-3 minuti a fuoco basso, facendo attenzione a non far scurire l'aglio. Aggiungere i tentacoli e le code delle sacche dei calamari e far rosolare 5-6 minuti a fuoco medio, rimestando spesso. Quindi aggiungere anche gli anelli di calamaro e fare cuocere ancora 3-4 minuti (non di più, altrimenti il calamaro diventa duro).

Spegnere il fuoco, togliere i calamari dalla padella con un cucchiaino forato e metterli da parte in un piatto, lasciando il loro sugo nella padella. Lavare i pomodorini, asciugarli e tagliarli in due o quattro parti, a seconda delle dimensioni. Nella padella far scaldare il fondo di cottura dei calamari, eventualmente facendo evaporare il liquido se fosse troppo abbondante; aggiungere ancora un po' di olio, i pomodorini, un cucchiaino di prezzemolo tritato e poco sale. Far cuocere i pomodorini a fuoco medio-alto per 3-4 minuti (devono appassire leggermente senza disfarsi).

Intanto far cuocere la pasta in acqua salata. Scolarla 2-3 minuti prima che arrivi a cottura, trasferirla nella padella con i pomodorini, aggiungere anche i calamari e portare la pasta a cottura, eventualmente aggiungendo un po' della sua acqua di cottura per ammorbidire un po' il sugo. Spolverizzare con altro prezzemolo tritato e servire.

Calamarata con crema di piselli (SC)

(da: <http://www.fotocibiamo.com/2012/12/calamarata-con-crema-di-piselli.html>)

Ingredienti (per 4 persone): pasta secca nel formato calamarata (400 g), piselli surgelati o piselli freschi sgusciati (450 g), 1 cipolla, 1 cucchiaino di zucchero di canna, robiola Osella o caprino fresco (50 g), parmigiano grattugiato (100 g), olio extravergine di oliva (5 cucchiaini), sale.

In una padella a bordi alti mettere l'olio e la cipolla affettata finemente (a freddo); accendere il fuoco e far rosolare a fuoco bassissimo per una decina di minuti. Aggiungere i piselli surgelati e lasciar cuocere 20 minuti a fuoco basso, rimescolando di tanto in tanto; se si usano invece piselli freschi occorre aggiungere anche qualche cucchiaino acqua e lasciar cuocere un po' di più (almeno 30 minuti). Aggiungere lo zucchero, regolare di sale, rimescolare bene e lasciar cuocere ancora 10 minuti.

Togliere dalla padella 2/3 dei piselli e passarli al passaverdura, raccogliendo il passato in una ciotola (oppure frullarli). Aggiungere al passato la robiola e amalgamare bene, ottenendo una crema omogenea.

Far lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente (tenendo da parte un po' di acqua di cottura) e farla saltare nella padella con i piselli interi rimasti, aggiungendo anche il passato di piselli. Se la crema risultasse troppo densa, aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta. Dopo un paio di minuti aggiungere nella padella anche il parmigiano, amalgamare bene e servire caldo.

Fusilli al pesto di pistacchi e pomodorini (V)

(leggermente adattato da: <https://ricette.giallozafferano.it/Fusilli-al-pesto-di-pistacchi-e-pomodorini.html>)

Ingredienti (per 4-5 persone): pasta corta (fusilli o conchiglie), 400 g; due porri (circa 350-400 g mondati); pomodorini ciliegini o datterini, 600 g; pesto di pistacchi, 4 cucchiaini colmi; pecorino sardo grattugiato, 4 cucchiaini; sale fino; olio extravergine di oliva.

Mondare i porri, togliendo il primo strato e lavandoli bene; eliminare la zona dura vicino alle radici e affettarli molto finemente (1 mm) fino a quando si arriva alla parte verde più dura, che si deve scartare. Mettere i porri a stufare in una padella capace, a bordi alti, con 3-4 cucchiaini d'olio. Coprire la padella con il coperchio e tenere la fiamma bassissima, in modo che i porri appassiscano e diventino teneri senza prendere colore (indicativamente ci vorranno 15-20 minuti); rimescolare ogni tanto e, se necessario, aggiungere qualche cucchiaino d'acqua. Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli in quattro pezzi. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Quando mancano 5-6 minuti alla cottura della pasta, aggiungere i pomodorini a pezzi nel soffritto di porri, salare e far rosolare il tutto a fiamma media; non far cuocere i pomodorini più di così, perché non devono disfarsi. Appena prima di scolare la pasta aggiungere al soffritto di porri e pomodorini anche il pesto di pistacchi; se questo è denso come quello che usiamo noi (marca Ortoledda) è necessario prima diluirlo con acqua calda in una tazzina, fino a ottenere una crema piuttosto fluida. Infine scolare la pasta, versarla nella padella con il sugo, aggiungere il pecorino grattugiato, mescolare bene e servire immediatamente.



Intruglia versiliese (zuppa di cavolo e fagioli) (V)

Ingredienti (per 4/6 persone): 250 g di fagioli borlotti, 400 g di cavolo nero (o verza), un porro, una cipolla, una carota, un gambo di sedano, tre spicchi d'aglio, un pezzo di alga konbu, un rametto di salvia, due foglie di alloro, una manciata di prezzemolo, 100 g di farina di mais per polenta, aromi (semi di finocchio, santoreggia, maggiorana), olio, sale.

Mettere in ammollo i fagioli con l'alga konbu per 24 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. Scolare i fagioli e metterli a lessare a fuoco bassissimo in una pentola con 2 litri d'acqua (senza salarli), l'alga konbu (sciacquata e tagliata a pezzetti), un cucchiaino di semi di finocchio e due foglie di alloro.

Lavare il cavolo nero (in mancanza di cavolo nero va bene anche la verza), separare le coste più spesse e tagliarle a piccoli pezzetti; a parte affettare le foglie a listerelle non troppo piccole (larghe 1-2 cm e lunghe 10 cm).

In una seconda pentola (più grande, perché dovrà contenere anche i fagioli) preparare il soffritto: affettare finemente il porro, la cipolla e parecchie foglie di salvia e farli rosolare con un po' d'olio. Aggiungere l'aglio, i pezzi di coste di cavolo, la carota e il sedano (tagliati a piccoli pezzi). Aggiungere anche il prezzemolo tritato e lasciar cuocere una mezz'ora, poi spegnere il fuoco e lasciare la pentola coperta.

Quando i fagioli saranno cotti ma non spappolati (ci vorranno circa due ore) toglierne una metà con una schiumarola e passarli al setaccio, versando il purè ottenuto dentro la pentola del soffritto; versare nella pentola anche il resto dei fagioli, lasciati interi, con tutta l'acqua di cottura. Aggiungere il cavolo, accendere il fuoco, regolare di sale e far cuocere circa mezz'ora. Aggiungere a poco a poco la farina di mais, stando attenti a non formare grumi, e cuocere ancora per mezz'ora, rimescolando

Primi piatti

di tanto in tanto e aggiungendo acqua bollente se la zuppa dovesse risultare troppo densa.

Per servire, disporre nelle fondine fette di pane casereccio (toscano o pugliese) abbrustolite e sfregate d'aglio; versarvi sopra la zuppa fumante e condire con olio d'oliva crudo e pepe.

Nota: controllare le quantità d'acqua e di farina gialla.

Malloreddus al sugo (C)

Ingredienti (per 5 persone): 500 g di malloreddus; 250 g di guanciale tagliato a fette spesse circa 1-2 mm; 2 scatole di pezzettoni di pomodoro da 400g; due cipolle rosse; salvia abbondante (10-15 foglie); 5 cucchiaini d'olio d'oliva; 3 bustine di zafferano; sale. Facoltativo: pepe o peperoncino in polvere; formaggio grattugiato (pecorino o caciocavallo).

Affettare finemente la cipolla e farla rosolare a fuoco basso in una padella con i bordi alti con l'olio per una decina di minuti. Aggiungere la salvia e il guanciale tagliato a strisce (circa 2×5 cm) e cuocere ancora cinque minuti. Quindi aggiungere i pomodori, pochissimo sale (la pancetta è già salata) e un po' di pepe. Coprire la padella con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso ancora per 30-40 minuti. Il sugo deve risultare piuttosto ristretto, quindi se verso la fine della cottura dovesse essere troppo liquido, lasciar evaporare senza coperchio per qualche minuto.

Cuocere i malloreddus in abbondante acqua salata. Poco prima che la pasta sia cotta, aggiungere al sugo lo zafferano, rimescolare bene e lasciar cuocere ancora 2-3 minuti. Scolare i malloreddus, versarli nella padella, rimescolarli bene nel sugo e servire. A piacere ciascuno può aggiungere nel proprio piatto pepe o peperoncino e formaggio grattugiato (alcuni però preferiscono questo sugo senza formaggio).

Mesciua (V)

Ingredienti (per 6 persone): ceci secchi (300 g), fagioli cannellini secchi (300 g), farro (250 g), olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Si tratta di una ricetta della cucina tradizionale spezzina (si pronuncia mes-ciüa). Mettere a mollo in ciotole separate i ceci (per almeno 12, meglio 24 ore), i fagioli (12 ore) e il farro (6 ore). Buttare via l'acqua di ammollo dei ceci e metterli in una pentola con abbondante acqua fredda, portandoli a bollore e lasciandoli bollire 5 minuti; quindi scolarli e rimetterli nella pentola con nuova acqua già bollente (in questo modo risulteranno più digeribili). Poco dopo ripetere le stesse operazioni, in un'altra pentola, con i fagioli; tenere presente che i ceci di solito hanno bisogno di 2 ore - 2 ore e mezza di cottura, mentre per i cannellini dovrebbe bastare un'ora e mezza (questi tempi però sono soggetti a variazioni piuttosto ampie a seconda della qualità e della freschezza dei legumi). Quando i legumi sono quasi cotti, metterli insieme nella stessa pentola, aggiungere il farro e lasciate cuocere finché tutti gli ingredienti siano teneri, ma non disfatti. Non usare troppa acqua, perché alla fine la minestra dovrà risultare abbastanza densa; se per caso durante la cottura il miscuglio si asciugasse troppo, aggiungere un po' di acqua bollente. A fine cottura, salare e spegnere il fuoco. Servire bollente, aggiungendo in ogni fondina abbondante olio crudo e pepe a piacere.

Minestra di miglio e lenticchie (V)

Ingredienti (per 6 persone): 150 g di miglio, 150 g di lenticchie rosse decorticate, 2 cipolle medie, 2 carote, un gambo di sedano, 2 patate, 2 pomodori maturi, un rametto di salvia, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, sale.

In una pentola di coccio mettere a rosolare nell'olio le cipolle affettate con la salvia tritata; aggiungere le carote, il sedano e le patate tagliate a dadini. Sciacquare bene il miglio e le lenticchie, quindi

versarle nella pentola e fare insaporire qualche minuto. Aggiungere i pomodori, scottati in acqua bollente per 3 minuti, pelati e tagliati a dadini. Coprire con acqua bollente e lasciar cuocere circa 40 minuti. Durante la cottura rimescolare ogni tanto e aggiungere acqua se necessario, tenendo conto che il miglio assorbe molto liquido. Verso la fine della cottura regolare di sale. Spegnerne il fuoco, lasciar riposare una decina di minuti e servire.

Nota: verificare il numero di porzioni. Misurare la quantità d'acqua.

Minestra di rape e farro (C)

Ingredienti (per 4 persone): rape (700 g), farro perlato (100 g), una grossa cipolla, due carote, due gambi di sedano, olio extravergine di oliva (mezzo bicchiere), pancetta affumicata (100 g), qualche foglia di salvia, sale, pepe nero macinato, brodo di carne o vegetale (1 l).

Tritare finemente la cipolla, le carote e il sedano e tagliare a piccoli cubetti la pancetta; mettere tutto a rosolare in una casseruola con l'olio. Lavare le rape, sbucciarle e tagliarle a dadini di circa 1 cm di lato; aggiungerle nella casseruola con la salvia e far rosolare per qualche minuto. Aggiungere il brodo, regolare di sale e pepe, coprire e far cuocere a fuoco basso per circa due ore, rimestando ogni tanto e aggiungendo altro liquido (brodo o acqua calda) se la minestra si addensasse troppo. Aggiungere il farro (precedentemente ammollato o soltanto lavato, a seconda della qualità: seguire le istruzioni indicate sulla confezione) e continuare la cottura fino a quando sarà tenero.

Paccheri con salsiccia e radicchio (C)

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di paccheri (o altra pasta corta di grosso formato: tortiglioni, conchiglie, penne rigate, ecc.); 400 g di salsiccia lunga (luganega); un grosso cespo (o ancora meglio, due cespi piccoli) di radicchio trevisano (circa 300 g); una grossa cipolla (circa 200 g); 100 g di panna da cucinare; 30 g di burro; due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; due bustine di zafferano; sale fino; pepe nero.

Far sciogliere in una pentola il burro con l'olio. Aggiungere la cipolla affettata sottilmente e farla appassire a fuoco bassissimo, con la pentola coperta, per una decina di minuti. Nel frattempo togliere la pelle alla salsiccia e tagliarla a pezzetti piccoli, di circa 1 cm di lato. Aggiungere la salsiccia al soffritto di cipolla e far cuocere, coperto e a fuoco basso, per circa 40 minuti, rimestando di tanto in tanto e controllando che non si attacchi (nel caso aggiungere un po' d'acqua o di vino bianco). Dopo i primi dieci minuti di cottura controllare che non ci siano pezzi di salsiccia troppo grossi ed eventualmente spezzarli con un cucchiaino di legno. Lasciar cuocere ancora per circa 20-30 minuti.

Lavare il radicchio staccando le foglie esterne; disporle in posizione verticale nel colapasta, lasciandole sgocciolare per qualche minuto perché perdano l'eccesso d'acqua. Tagliare le foglie in due o tre strisce in senso longitudinale, quindi affettare le strisce in pezzetti lunghi 1-1.5 cm.

Nel frattempo portare a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e far cuocere i paccheri. Un quarto d'ora prima di scolare la pasta aggiungere al sugo di salsiccia il radicchio e lasciar cuocere coperto a fuoco medio per dieci minuti, rimestando ogni tanto. Quindi (cinque minuti prima di scolare la pasta), regolare il sugo di pepe e sale (poco, perché la salsiccia è già salata), aggiungere lo zafferano e rimestare bene. Dopo un minuto aggiungere anche la panna, rimestare bene, cuocere ancora un minuto e spegnere il fuoco, lasciando il coperchio in modo che il sugo rimanga caldo.



Primi piatti

Scolare la pasta, metterla in una terrina, condirla con il sugo e servirla immediatamente. Il piatto è sostanzioso e può servire anche come piatto unico.

Variante con asparagi: al posto del radicchio si può usare anche un mazzo (circa 500 g) di asparagi. Lavare gli asparagi, asportando e scartando la parte finale del gambo, tagliandolo progressivamente fino a quando con il coltello si sente che il gambo è tenero. Tagliare anche le cime (circa 3 cm) e tenerle da parte. Affettare i gambi in pezzetti lunghi 1-1.5 cm. Aggiungere i gambi al sugo di salsiccia circa 20 minuti prima che la pasta sia cotta; lasciarli cuocere una decina di minuti a pentola coperta, rimestando ogni tanto. Quindi aggiungere anche le punte e lasciarle cuocere 7-8 minuti. Salare, pepare e aggiungere lo zafferano e la panna come sopra.

Pasta al salmone e gamberoni (P)

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di pasta lunga piuttosto spessa (spaghettoni, spaghetti alla chitarra, bavette); 600 g di filetoni salmone fresco; 400 g di gamberoni; vino bianco secco (o meglio ancora Manzanilla o Marsala secco); aglio; olio extravergine di oliva; un limone biologico (buccia edibile); prezzemolo; sale.

Versare in una padella 4-5 cucchiaini di olio e farvi rosolare a fuoco molto dolce 2-3 spicchi d'aglio per qualche minuto. Aggiungere i gamberoni, farli saltare per 2-3 minuti a fuoco piuttosto vivo, rimestandoli spesso in modo che prendano colore da tutti i lati. Aggiungere un terzo di bicchiere di vino e proseguire la cottura per altri 5 minuti, rimescolando ogni tanto. Togliere i gamberoni dalla padella, sgusciarli e tenere da parte le code; passare le teste e i resti di carapace in un passaverdura, raccogliendo il succo che fuoriesce. Tagliare i filetti di salmone a cubetti di circa 2 cm di lato, eliminando eventuali lisce: metterli nella padella con il fondo di cottura dei gamberi, salarli e cuocerli a fuoco medio, rivoltandoli spesso in modo che si cuociano uniformemente da tutti i lati (siccome i cubi di salmone sono piuttosto fragili, per rivoltarli usare una spatola larga e sottile, di legno o di teflon, infilandola sotto i cubetti e capovolgendola). Aggiungere scorza grattugiata di limone in piccola quantità (un terzo o un quarto di limone: deve dare un tocco di profumo ma non deve prendere il sopravvento), le code di gambero e il succo estratto dalle teste; regolare di sale e lasciar cuocere ancora un paio di minuti per amalgamare il tutto.

Nel frattempo cuocere la pasta; scolarla al dente, versarla nella padella e amalgamarla bene al sugo di pesce (a fuoco spento); spolverizzare di prezzemolo tritato e servire.

Pasta al tonno (P)

Ingredienti (per 4 persone): pasta (spaghetti, bavette), 400 g; tonno sottolio, 250 g (sgocciolato); acciughe sotto sale, 8 filetti; una manciata di capperi sotto sale; una manciata di pomodori secchi sottolio; olio extravergine di oliva; aglio; origano; peperoncino in polvere; sale.

Versare in una padella capace 5-6 cucchiaini di olio e farvi rosolare 2-3 spicchi d'aglio affettati sottilmente per qualche minuto. Tenere il fuoco molto basso in modo che l'aglio si ammorbidisca ma non prenda colore; il risultato migliore si ottiene spegnendo il fuoco quando l'aglio inizia a sfrigolare, lasciar riposare un paio di minuti, quindi riaccendere fino a quando non sfrigola nuovamente, ripetendo il procedimento 2-3 volte. Se il gusto dell'aglio non piace, alla fine della rosolatura si può eliminarlo (io però preferisco lasciarlo).

Sciogliere bene i capperi e lasciarli a bagno in acqua per una decina di minuti, per eliminare il sale in eccesso; alla fine scolarli, asciugarli e tritarli con la mezzaluna assieme ai pomodori secchi. Spezzettare il tonno con una forchetta. Pulire bene i filetti d'acciuga, togliendo le lisce e il sale, lavarli sotto l'acqua corrente, asciugarli e tagliarli a pezzettini. Mettere a cuocere la pasta in abbondante

Primi piatti

acqua bollente salata. Quando mancano 3-4 minuti alla cottura della pasta, riaccendere il fuoco sotto la padella dell'olio, aggiungere le acciughe e il trito di capperi e pomodori: far cuocere a fiamma bassissima per 2-3 minuti, mescolando continuamente in modo che le acciughe si sciolgano. Aggiungere anche l'origano (circa mezzo cucchiaino da caffè) e peperoncino a piacere. Scolare la pasta e versarla nella padella, a fiamma spenta; aggiungere il tonno spezzettato, rimescolare bene e servire immediatamente.

Pasta alla gricia (C)

(tratto da: <https://www.youtube.com/watch?v=Zu6FYEHiMSE>)

Ingredienti (per 4 persone): pasta (500 g), guanciale di maiale (200 g), pecorino romano di media stagionatura (200 g), sale, pepe nero.

Tagliare il guanciale a listarelle piuttosto piccole e sottili e metterlo a scaldare in una larga padella antiaderente, aggiungendo anche i pezzi di cotenna rimasti. Lasciar rosolare a fuoco medio per una decina di minuti rimestando spesso, in modo che il grasso si sciolga e il guanciale diventi leggermente croccante, senza seccare troppo. Togliere dalla padella il guanciale e conservarlo a parte in un piatto, lasciando in padella solo i pezzi di cotenna. Grattugiare il pecorino in una terrina.

Nel frattempo lessare la pasta (in acqua leggermente salata) a un quarto della sua cottura e scolarla; conservare però l'acqua di cottura, rimettendola nella pentola e riaccendendo il fuoco sotto di essa, in modo che rimanga bollente. Mettere la pasta nella padella, aggiungere pepe nero macinato e qualche mestolo d'acqua; cuocere la pasta a fuoco vivace, continuando a mescolarla e aggiungendo acqua man mano che questa viene assorbita o evapora. Aggiungere un paio di mestoli d'acqua bollente anche al pecorino grattugiato e rimescolare, ottenendo una crema piuttosto fluida. Quando la pasta è cotta al dente, spegnere il fuoco, togliere i pezzi di cotenna, aggiungere circa metà del guanciale e metà della crema di pecorino e rimestare bene. Servire la pasta nei piatti, distribuendo poi su di essi il resto della crema di pecorino e di guanciale, e altro pepe macinato, e portare in tavola.

Per quanto riguarda il tipo di pasta, Simone Catoni consiglia pasta corta (tipo rigatoni), ma a me piace molto anche la pasta lunga (spaghettoni, linguine o pasta alla chitarra). Tuttavia se si usa pasta lunga bisogna stare attenti a come la si rimescola in padella, soprattutto nella prima fase della cottura, per evitare che si spezzi; in tal caso aiuta allungare un po' i tempi della prima cottura in acqua.

Pasta alla puttanesca (V)

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di pasta (spaghetti o bucatini), un barattolo di polpa di pomodoro da 400 g, una cipolla, un cucchiaino di capperi sotto sale, 3 cucchiaini di olive nere, un rametto di salvia, un cucchiaino di santoreggia, un ciuffo di prezzemolo, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale, peperoncino.

In un tegame mettere a rosolare nell'olio la cipolla affettata finemente e la salvia tritata. Dopo 5 minuti aggiungere la polpa di pomodoro e lasciar cuocere una ventina di minuti. Aggiungere i capperi (lavati sotto l'acqua del rubinetto in modo da togliere l'eccesso di sale), le olive, il peperoncino e la santoreggia. Regolare di sale e lasciar cuocere ancora per dieci minuti. Spegnere il fuoco, aggiungere il prezzemolo tritato e condire la pasta.

Pasta allo scorfano (P)

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di pasta corta di grande formato (grosse conchiglie, paccheri); uno scorfano da circa 1 kg; 400 g di pomodorini (Pachino o datterini); una scatola di pelati da 400 g, oppure un bicchiere di passata di pomodoro; vino bianco secco; aglio; prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale; peperoncino macinato.

Primi piatti

In una padella fare soffriggere lo scorfano con 3-4 cucchiaini d'olio; far rosolare il pesce da tutti i lati, poi coprire la padella e lasciar cuocere a fuoco medio per una decina di minuti (rigirando un paio di volte) in modo che il pesce rilasci l'acqua; quindi salare, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, alzare un po' la fiamma e far cuocere ancora una decina di minuti. Alla fine il pesce deve essere tenero e il sugo deve essersi ristretto quasi completamente.

In un'altra padella far rosolare dolcemente 2-3 spicchi d'aglio in 4-5 cucchiaini d'olio; aggiungere i pelati o la passata di pomodoro e far cuocere per una ventina di minuti. Nel frattempo togliere il pesce dalla padella, togliergli la pelle e sfilettarlo, facendo attenzione a eliminare completamente tutte le lisce; aprire anche la testa ed estrarre la carne delle guance. Dividere i filetti in pezzi non troppo piccoli (4-5 cm) e tenerli da parte.

Mentre la pasta cuoce, lavare e tagliare in 2 o 4 pezzi (a seconda della grossezza) i pomodorini: metterli nella padella con il sugo di pomodoro, aggiungendo anche il fondo di cottura del pesce, salare e aggiungere poco peperoncino, quindi far cuocere a fiamma piuttosto viva per 5 minuti, in modo che l'acqua rilasciata dai pomodorini evapori e il sugo non sia liquido. Unire al sugo anche la polpa di pesce e lasciar cuocere ancora 2-3 minuti, rimescolando bene in modo che il tutto si amalgami. Scolare la pasta al dente, versarla nella padella (a fuoco spento) e amalgamarla bene al sugo; cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Pasta burro e alici (P)

Ingredienti (per 4 persone): spaghetti (400 g); burro (100 g); filetti di alici sotto sale o sottolio (una ventina); tre spicchi d'aglio; sale; pepe nero macinato.

In una padella capiente mettere a sciogliere il burro a fuoco molto dolce; aggiungere gli spicchi d'aglio ridotti in crema con lo schiaccia-aglio, mescolare e lasciar cuocere un minuto; aggiungere anche i filetti di alici tagliati a pezzettini e farli sciogliere nel burro, quindi spegnere il fuoco. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e versarla nella padella, rimescolando fino a quando sarà ben condita, ma senza cuocerla ulteriormente. Servire ben calda; a piacere aggiungere pepe nero macinato su ogni piatto.

Pasta con cipolle e olive (V)

Ingredienti: pasta (maccheroni alla chitarra), cipolle, olive (taggiasche sottolio), origano, semi di finocchio, finocchietto selvatico, pangrattato, olio, sale.

Affettare finemente le cipolle (una cipolla piccola o mezza grossa a testa) e farle soffriggere a fuoco basso in una padella capace (tipo wok). Dopo dieci minuti aggiungere abbondante origano, semi di finocchio e le olive (una dozzina per persona). In un padellino a parte far tostare il pangrattato con un cucchiaino d'olio, facendogli prendere colore senza bruciarlo; salarlo. Lessare la pasta al dente, scolarla e farla insaporire in padella con il sugo di cipolle. Al momento di portare in tavola cospargere con il pangrattato tostato e il finocchietto spezzettato. Se necessario aggiungere olio crudo (possibilmente l'olio di conserva delle olive).

Pasta con i funghi (V)

Ingredienti (per 4 persone): 500 g di funghi champignon freschi, 400 g di pasta (tagliatelle, maccheroni alla chitarra o anche pasta corta), 4 spicchi d'aglio, un rametto di timo, un mazzetto di prezzemolo, 5 cucchiaini d'olio, sale.

Pulire i funghi e affettarli a fette non troppo sottili (dello spessore di 7-8 mm). In una padella capace mettere a soffriggere nell'olio gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati e il timo, tenendo il fuoco non troppo alto (l'aglio non deve scurire). Aggiungere i funghi e farli cuocere, inizialmente a fiam-

Primi piatti

ma vivace, quindi a fuoco più basso, rimescolandoli ogni tanto (devono cuocere in tutto circa 20 minuti); verso la fine della cottura regolare di sale. Intanto cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e farla insaporire nella padella per 3 minuti, rimescolandola in modo da condirla bene con il sugo di funghi. Cospargere di prezzemolo grattugiato e servire subito.

Pasta con patate e provola (C)

(da <https://www.scattidigusto.it/2012/02/27/la-migliore-pasta-patate-e-provola-azzeccata-la-prepari-con-questa-ricetta/>)

Ingredienti (per 4 persone): pasta (350 g), patate (800 g), provola (400 g), pancetta stagionata (150 g), pomodorini ciliegini (una decina), una cipolla bianca, una costa di sedano, due spicchi d'aglio, una decina di foglie di basilico, olio extravergine di oliva, pepe nero, parmigiano grattugiato.

Ricetta napoletana; tradizionalmente vengono usati avanzi di vari tipi di pasta mescolati, ma è adatto qualsiasi formato di pasta corta (ditali, mezze penne, mezzi maccheroni, fusilli, ecc.).

Mettere in una casseruola 4-5 cucchiai d'olio; aggiungere la pancetta (tagliata a piccoli dadini o tritata), la cipolla affettata finemente, il sedano e l'aglio tritati; far soffriggere il tutto a fuoco molto basso per una decina di minuti. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti di 2-3 cm di lato e aggiungerla nella casseruola; farla cuocere a fuoco medio-basso e a pentola scoperta, rimescolando ogni tanto per evitare che le patate si attacchino, fino a quando le patate saranno quasi cotte (cioè risultano morbide se le si trapassa con uno stecco); a seconda della qualità di patate ci vorranno 20-30 minuti. Versare nella pentola la pasta cruda, aggiungere acqua bollente in quantità sufficiente da ricoprire appena la pasta; aggiungere i pomodorini tagliati a metà e salare. Proseguire la cottura, mescolando delicatamente di tanto in tanto e aggiungendo ancora acqua bollente se necessario; tener presente che alla fine il piatto deve avere consistenza cremosa ma non liquida, come un minestrone denso o un risotto all'onda. Quando la pasta sarà cotta al dente, aggiungere metà del basilico tritato e la provola tagliata a piccoli cubetti, mescolando fino a quando si sarà sciolta completamente; se il composto fosse troppo denso, aggiungere ancora un po' di acqua bollente. Servire decorando ogni piatto con foglie di basilico e aggiungendo pepe nero macinato e parmigiano grattugiato a piacere.

Pasta con paté di olive (V)

Ingredienti (per persona): 100 g di pasta lunga (linguine, spaghetti, tagliatelle, maccheroni alla chitarra), 1 cucchiaio di paté di olive, 1 spicchio d'aglio fresco, olio, peperoncino.

Mescolare in una zuppiera (o direttamente nella fondina) il paté di olive, lo spicchio d'aglio ridotto a pure con lo schiaccia-aglio, l'olio e il peperoncino. Lasciar insaporire per una mezz'ora. Lessare la pasta, scolarla e aggiungerla al condimento.

Pasta con ragù di polpo (P)

Ingredienti (per 4 persone): pasta corta, ad esempio rigatoni (400 g), un polpo grande o due piccoli (circa 1.5 kg), una cipolla, due carote, due coste di sedano, due spicchi d'aglio, peperoncino rosso (facoltativo), prezzemolo, olio extravergine di oliva, un bicchiere di vino rosso, concentrato di pomodoro, sale.

Lavare il polpo, togliere gli occhi e il becco e separare la testa dai tentacoli. Tagliare i tentacoli a pezzi spessi circa mezzo centimetro nella parte più grossa, e di lunghezza via via crescente man mano che si procede verso la parte più sottile; tagliare la testa a quadratini. Lavare il prezzemolo e asciugarlo e separare le foglie dai gambi. Versare in una padella qualche cucchiaio d'olio; aggiungere due spicchi d'aglio affettati e i gambi di prezzemolo, legati insieme con uno spago da cucina in modo che non si disperdano; aggiungere anche peperoncino a piacere. Far rosolare a fuoco medio

Primi piatti

per qualche minuto, quindi aggiungere il polpo a pezzi e farlo rosolare a fiamma media. Nel frattempo pulire le verdure (cipolle, carote e sedano) e tagliarle a pezzi molto piccoli o tritarle grossolanamente. Tritare le foglie di prezzemolo.

Quando il polpo sarà ben colorito (ci vorrà circa mezz'ora) togliere dalla padella i gambi di prezzemolo, aggiungere il vino rosso, alzare la fiamma e far evaporare la parte alcolica del vino. Aggiungere le verdure e un cucchiaio di concentrato di pomodoro. Coprire la padella con un coperchio, abbassare il fuoco al minimo e cuocere fino a che il polpo non sarà diventato tenero (ci vorrà circa un'ora); ogni tanto rimestare e controllare se il sugo non si asciuga troppo (eventualmente aggiungere un po' di acqua calda). Quando il sugo è pronto assaggiare e regolare di sale; di solito però il polpo è già abbastanza salato per conto suo e non occorre salare ulteriormente.

Lessare la pasta in acqua poco salata; scolarla molto al dente e terminare la cottura nella padella con il ragù, eventualmente aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Spolverizzare con abbondante prezzemolo tritato e servire. Questo piatto si abbina meglio con un vino rosso non molto di corpo (ad esempio un Santa Maddalena) oppure con un rosato di corpo (ad esempio pugliese), piuttosto che con un vino bianco.

Pizzoccheri (SC)

Ingredienti (per 4-5 persone): una scatola di pizzoccheri secchi (500 g), mezza verza, un mazzo di coste, 2 patate di medie dimensioni, formaggio a pasta semidura (500 g), burro (150 g), 4 spicchi d'aglio, un rametto di salvia, sale grosso.

Come formaggio usare preferibilmente una mescolanza di bitto e casera in parti uguali; il bitto non deve essere troppo stagionato, altrimenti stenterà a sciogliersi. In alternativa vanno bene formaggi a pasta semidura come l'asiago, il branzi, il formaggio di monte, il latteria, il montasio non troppo stagionato, ecc. Togliere il formaggio dal frigorifero con un paio d'ore d'anticipo e tagliarlo a cubetti piccoli (max 5 mm di lato). Lavare le verdure e prepararle: togliere la pellicina dalle coste e tagliarle a pezzi lunghi 3-4 cm; sbucciare le patate e tagliarle a cubetti (circa 2 cm di lato); togliere il torsolo e le foglie esterne alla verza e tagliarla a fettine. Portare all'ebollizione una pentola d'acqua salata; quando bolle aggiungere le verdure e lasciar cuocere 5 minuti; quindi aggiungere i pizzoccheri e farli cuocere per il tempo riportato sulla confezione. Nel frattempo far sciogliere in un padellino il burro. Aggiungere la salvia e gli spicchi d'aglio (sbucciati e tagliati in due); cuocere a fiamma bassa fino a quando il burro avrà preso colore, facendo attenzione a non far scurire troppo l'aglio. Il risultato migliore si ottiene facendo rosolare il burro per 1 minuto, quindi spegnendo il fuoco e lasciando riposare per 2-3 minuti, quindi riaccendendolo ancora per 1 minuto, e ripetendo l'operazione fino a quando il burro e l'aglio avranno assunto un bel colore nocciola. Intanto scaldare con acqua bollente una grossa ciotola o un tegame largo e basso. Quando i pizzoccheri saranno cotti, scolarli con una schiumarola lasciando l'acqua di cottura bollente nella pentola, quindi appoggiarvi sopra la ciotola o il tegame in modo che rimanga ben caldo. Nel tegame disporre a strati alterni i pizzoccheri con le verdure e il formaggio a dadini, senza mescolare. Sull'ultimo strato versare il burro con l'aglio e la salvia, coprire con un coperchio e lasciar riposare per 2-3 minuti in modo che il formaggio si scioglia. Quindi scoperchiare, mescolare delicatamente e servire.

Riso e lenticchie (V)

Ingredienti (per 4 persone): 300 g di riso integrale, 150 g di lenticchie rosse secche (intere, non decorticate), una cipolla (150 g), una carota, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, un rametto di rosmarino, un litro di brodo vegetale, sale.

Mettere a bagno le lenticchie per 6 ore. Lavare più volte il riso, finché l'acqua non risulti pulita.

Primi piatti

In una pentola di coccio, mettere a rosolare nell'olio la cipolla affettata finemente, la carota grattugiata e il rosmarino. Dopo una decina di minuti aggiungere il riso e le lenticchie (lavati e scolati) e lasciar tostare qualche minuto. Aggiungere il brodo vegetale bollente e lasciar cuocere a fuoco bassissimo, con la pentola coperta, fino a quando il riso sarà tenero (ci vorranno circa 50 minuti). A fine cottura il riso dovrebbe risultare asciutto come un risotto; se necessario, aggiungere altra acqua calda. Verso la fine della cottura regolare di sale (la quantità varia a seconda di quanto sale contiene il brodo vegetale). Spegnerne il fuoco e lasciar riposare una decina di minuti, quindi servire.

Variante: tagliare due patate (400 g) in dadolata fine (5 mm) e aggiungerle nella pentola 20-25 minuti prima della fine della cottura.

Nota: controllare la dose di brodo.

Risotto con asparagi e prosciutto (C)

Ingredienti (per 4 persone): riso carnaroli (500 g), tre mazzi di asparagi (circa 1.5 kg), una cipolla grossa e una media, due carote, due gambi di sedano, due dadi per brodo vegetale, un bicchiere di vino bianco secco, prosciutto crudo in una sola fetta (200 g), burro (100 g), parmigiano grattugiato (50 g), olio extravergine di oliva, sale, pepe nero macinato.

Lavare bene gli asparagi sotto l'acqua, strofinandoli con uno straccetto ruvido per eliminare ogni residuo di terra, soprattutto dalla parte inferiore del gambo. Tagliare le punte, per una lunghezza di 6-7 cm, e metterle da parte; affettare il resto dei gambi a rondelle della lunghezza di circa un centimetro, arrivando fino al punto in cui con il coltello si sente che la consistenza del gambo diventa coriacea. Mettere in una pentola due litri di acqua; aggiungervi le parti terminali (scartate) dei gambi di asparago, la cipolla grossa sbucciata, le carote (dopo aver raschiato via con un coltello la parte superficiale e averle lavate) e le gambe di sedano. Portare lentamente l'acqua a ebollizione e aggiungere i due dadi vegetali; coprire e lasciar bollire a fuoco molto basso per circa un'ora, quindi con una schiumarola togliere le verdure e regolare di sale. Tagliare il prosciutto a dadini piccoli (circa 3 mm di lato).

In una casseruola far sciogliere una noce di burro con due cucchiaini d'olio, aggiungere la cipolla media affettata finemente e le rondelle di asparagi. Far stufare a fuoco basso per una decina di minuti, quindi aggiungere il riso e farlo tostare. Sfumare con il vino bianco, lasciarlo evaporare per un minuto, quindi aggiungere il brodo vegetale. Dopo 6-7 minuti aggiungere le punte di asparagi e portare a cottura. Quando il riso è cotto al dente, aggiungere i dadini di prosciutto, il resto del burro e il parmigiano grattugiato; mantecare e servire.

Risotto con i funghi (SC)

Ingredienti (per 5 persone): riso carnaroli (500 g), funghi porcini freschi, oppure dadi di porcini congelati (1 kg), una cipolla piccola, burro, olio extravergine di oliva, brodo di carne o di dado (circa 1.5 l), salvia, maggiorana, prezzemolo tritato, aglio, mezzo bicchiere di vino bianco secco, parmigiano grattugiato, pepe nero, sale.

Pulire bene i funghi freschi, togliendo tutti i residui di terra e di foglie; se necessario passarli brevemente sotto l'acqua corrente e asciugarli; tagliarli a dadini di un paio di centimetri di lato, tenendo separati i gambi dalle cappelle. Se invece si usano funghi congelati, farli scongelare completamente e scolarli, in modo da eliminare l'acqua che si formerà durante lo scongelamento. In una padella far rosolare 20 g di burro e un cucchiaio d'olio con due spicchi di aglio tagliati a fettine. Far cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando l'aglio sarà diventato morbido (non deve scurire). Aggiungere i dadini ricavati dai gambi dei funghi, che sono più consistenti e richiedono una cottura più prolungata, e lasciarli cuocere per cinque minuti a fuoco medio, rimescolando ogni tanto. Ag-

Primi piatti

giungere i dadini ricavati dalle cappelle, salare e pepare leggermente, aggiungere anche 5-6 foglie di salvia e mezzo cucchiaino di foglie di maggiorana, e cuocere ancora per altri cinque minuti; alla fine i funghi devono essere teneri ma non disfatti. Se invece si usano funghi congelati, metterli tutti insieme nella padella, aggiungere gli aromi e portare a cottura.

Tritare finemente la cipolla e farla rosolare in una casseruola con 20 g di burro a fuoco molto basso per 5-10 minuti (deve diventare morbida senza scurirsi). Aggiungere il riso, farlo tostare per 2-3 minuti rimescolandolo spesso, sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare per un minuto. Quindi aggiungere il brodo e proseguire la cottura. Dopo circa 8 minuti aggiungere i funghi saltati con tutto il loro condimento, mescolare e proseguire la cottura ancora per qualche minuto (il riso deve essere al dente). Assaggiare ed eventualmente regolare di sale, mantecare con 50 g di burro e qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato, aggiungere un po' di prezzemolo tritato e servire immediatamente.

Su questo piatto sta bene un vino rosso profumato e fruttato, non troppo di corpo e non troppo invecchiato, ad esempio un Santa Maddalena, un rosso del Garda o un pinot nero.

Risotto con radicchio trevisano e speck (C)

Ingredienti (per 4 persone): riso carnaroli (500 g), un cespo di radicchio trevisano (500 g), speck tagliato a fette alte circa 3 mm (150 g), una cipolla media (200 g), burro (80 g), parmigiano grattugiato (100 g), due cucchiaini di olio extravergine di oliva, un litro di brodo di carne o di dado, mezzo bicchiere di vino bianco secco, sale, pepe.

Tritare grossolanamente la cipolla e metterla a rosolare in una casseruola con un paio di cucchiaini d'olio e 30 g di burro, lasciando cuocere per una decina di minuti a fiamma bassissima, fino a quando la cipolla sarà morbida e trasparente. Aggiungere lo speck tagliato a dadini di circa 3 mm di lato e lasciar rosolare ancora per 5 minuti. Nel frattempo lavare il radicchio, farlo scolare e affettarlo a strisce larghe un dito. Aggiungere il riso al soffritto, alzare la fiamma e far tostare per 2-3 minuti, quindi sfumare con il vino bianco. Quando questo sarà evaporato, aggiungere il radicchio e salare; aggiungere qualche mestolo di brodo bollente e portare a cottura, rimestando ogni tanto e aggiungendo altro brodo quando serve. Spegner la fiamma, mantecare con 50 g di burro e il parmigiano e servire.

Spaghetti all'amatriciana (C)

Ingredienti (per 4-5 persone): spaghetti (oppure linguine, spaghetti alla chitarra), 500 g; guanciale tagliato a fette spesse circa 2 mm, 300 g; pomodori pelati o pezzettoni, 2 scatole da 400 g; una cipolla media; un rametto di salvia (circa una dozzina di foglie); pecorino romano; olio extravergine di oliva; peperoncino macinato; sale.

Versare 3-4 cucchiaini d'olio in una padella larga a bordi alti e aggiungere la cipolla affettata finemente. Far rosolare a fuoco basso (con il coperchio) per una decina di minuti, quindi aggiungere la salvia e il guanciale tagliato a listarelle (larghe circa 4 mm e lunghe 3 cm). Continuare a far rosolare a fuoco basso per altri dieci minuti, quindi aggiungere i pomodori pelati, scolati dal loro liquido e tagliati a piccoli pezzi; se si usano i pezzettoni, è meglio passarli prima in un colino a maglie strette, rimestandoli con un cucchiaino in modo che perdano gran parte del loro liquido di conservazione. Cuocere a fuoco medio-basso per altri venti minuti, fino a quando il sugo si sarà ristretto.

Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolarla, versarla nella padella con il sugo e rimestare bene (l'operazione va fatta a fuoco spento: la pasta non deve cuocere ulteriormente nella padella, ma solo essere condita uniformemente). Aggiungere peperoncino in polvere a piacere e abbondante pecorino grattugiato e servire.

Per per una pastasciutta per quattro persone questa dose è piuttosto abbondante e può servire da

piatto unico. In alternativa il sugo può servire come accompagnamento della polenta o del riso bianco bollito.

Spaghetti con burro e acciughe (P)

Ingredienti (per 4 persone): spaghetti (500 g), burro (100 g), 10 filetti di acciughe sotto sale, un mazzetto abbondante di basilico, 3 spicchi d'aglio, fiocchi di latte o burrata o robiola morbida (200 g), sale.

Lavare le foglie di basilico, asciugarle e spezzettarle. Pulire e lavare i filetti d'acciuga, asciugarli e tagliarli a piccoli pezzi. In una padella capiente mettere l'aglio tagliato a fettine sottili e il burro. Far sciogliere il burro a fiamma bassa; appena l'aglio comincia a sfrigolare leggermente, spegnere il fuoco e lasciar riposare qualche minuto. Ripetere il procedimento due o tre volte, in modo che l'aglio diventi tenero, senza che il burro si scurisca.

Cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata. Quando mancano pochi minuti al termine della cottura, riaccendere il fuoco sotto la padella con il burro, aggiungere le acciughe e farle sciogliere a fiamma bassa. Scolare la pasta, metterla nella padella e farla insaporire per un minuto nel condimento. Spegner il fuoco, aggiungere il basilico e i fiocchi di latte, rimestare bene e servire.

Variante: scolare la pasta a un quarto del suo tempo di cottura, metterla in padella nel sugo di burro, aglio e acciughe e portarla a cottura aggiungendo qualche mestolo dell'acqua di cottura che si sarà tenuta da parte. Alla fine spegnere il fuoco, aggiungere il basilico e i fiocchi di latte, rimestare bene e servire.

Spaghetti con la bottarga (P)

Ingredienti (per 4-5 persone): spaghetti (o vermicelli, o spaghetti alla chitarra), 500 g; bottarga di muggine, 50 g; olio extravergine di oliva; un limone biologico (non trattato); 3 spicchi d'aglio; sale.

Usare spaghetti spessi, preferibilmente di quelli che richiedono un quarto d'ora di cottura.

In una larga padella mettere a scaldare gli spicchi d'aglio affettati in 5-6 cucchiaini d'olio. Appena l'aglio inizia a sfrigolare, spegnere il fuoco e lasciar riposare qualche minuto, in modo che l'olio si raffreddi un poco. Riaccendere la fiamma e ripetere il procedimento 2-3 volte, fino a quando l'aglio sarà cotto e tenero, senza essersi scurito. A questo punto eliminare l'aglio, che avrà però insaporito l'olio.

Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, Nel frattempo grattugiare la scorza di circa un terzo di limone; grattugiare anche la bottarga, usando una grattugia che produca scaglette non troppo piccole, di quelle che si usano per grattugiare le carote. Quando la pasta è quasi cotta, riscaldare l'olio nella padella, se nel frattempo si fosse raffreddato. Scolare la pasta al dente, tenendo da parte una tazza di acqua di cottura. Versare la pasta nella padella (a fuoco spento), aggiungere la scorza di limone e la maggior parte della bottarga e rimescolare bene; se la pasta fosse troppo compatta, aggiungere un po' di acqua di cottura. Spolverizzare con la bottarga rimasta e servire immediatamente.



Tagliatelle con ragù di agnello (C)

(tratto da: <https://www.cookaround.com/ricetta/ragu-di-agnello-rustico.html>)

Ingredienti (per 8 persone): 800 g di tagliatelle, 1 kg di polpa di agnello (ad esempio, dalla coscia), 300 g di salsiccia (luganega), 300 g di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, un bicchiere di vino rosso, 2 cipolle, 3 carote, 2 coste di sedano, 2 spicchi d'aglio, 2 rametti di rosmarino, 1 cucchiaino di bacche di ginepro, 3 foglie di alloro, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, pepe, pecorino stagionato (da grattugiare).

Tritare finemente le cipolle, le carote, il sedano e l'aglio e metterli a rosolare a fuoco basso in una casseruola di coccio con mezzo bicchiere d'olio per una decina di minuti. Mettere le bacche di ginepro su un tagliere e schiacciarle con un batticarne (non è necessario batterle, basta premere con forza in modo che la buccia si rompa). Stemperare il concentrato di pomodoro in una tazzina di acqua calda. Tritare grossolanamente a coltello la salsiccia e la carne di agnello e aggiungerle al soffritto, insieme agli aromi (alloro, rosmarino e ginepro); alzare la fiamma e far rosolare per un quarto d'ora, rimescolando spesso in modo che la carne si colorisca da tutti i lati. Aggiungere il vino, mescolare e lasciar evaporare per una decina di minuti. Aggiungere la passata e il concentrato di pomodoro, regolare di sale e di pepe e portare a ebollizione. Coprire, abbassare il fuoco fino a una fiammella minuscola e lasciar sobbollire per tre ore, rimestando ogni tanto e aggiungendo un po' d'acqua calda nel caso il sugo si asciughi troppo.

Lessare le tagliatelle e scolarle al dente, tenendo da parte in una tazza un po' di acqua di cottura. Versare le tagliatelle in una terrina (precedentemente scaldata con acqua calda) e condirle con il ragù; nel caso risultino troppo asciutte, aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura. Servire nei piatti, aggiungendo a piacere pecorino grattugiato.

Vermicelli di soia con germogli (V)

Ingredienti (per 4 persone): 200 g di vermicelli di soia, 400 g di germogli di soia, una cipolla, un peperone rosso, una carota, 2 zucchine piccole, 3 cucchiaini di shoyu (salsa di soia), 2 cucchiaini d'olio d'oliva.

Mettere a bollire una pentola d'acqua leggermente salata.

Affettare finemente la cipolla, tagliare a julienne la carota e le zucchine, tagliare a listelli il peperone. Scaldare l'olio in una padella capace a bordi alti (tipo wok) e farvi saltare tutte le verdure a fuoco vivo per 5 minuti. Lavare i germogli di soia e aggiungerli alle verdure, lasciando cuocere ancora 5 minuti.

Quando l'acqua nella pentola bolle, gettarvi i vermicelli di soia e abbassare il fuoco al minimo, senza lasciar riprendere il bollore all'acqua (eventualmente spegnere del tutto il fuoco). Lasciare in ammollo i vermicelli per 4 minuti, quindi toglierli dall'acqua con una schiumarola. Tagliare la matassa in 3-4 parti e metterla nella padella insieme alle verdure; lasciar insaporire ancora un paio di minuti, rimestando bene. Unire lo shoyu, rimescolarlo bene, quindi spegnere il fuoco e servire.

Zuppa di ceci e castagne (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 163)

Ingredienti (per 5/6 persone): 350 g di ceci secchi, 500 g di castagne lessate, 4 pomodori da sugo maturi (oppure 100 g di pelati), 2 cipolle medie, un gambo di sedano, 4/5 spicchi d'aglio, 2 rametti di rosmarino, due rametti di salvia, un cucchiaino di semi di finocchio, un cucchiaino di santoreggia essiccata, 6 cucchiaini d'olio d'oliva, preparato per brodo vegetale (in polvere o in dadi), sale. Facoltativo: peperoncino piccante in polvere, fette di pane casereccio tostate.

Primi piatti

Mettere in ammollo i ceci secchi per 12/24 ore. In una pentola mettere a rosolare nell'olio la cipolla affettata sottilmente, il sedano finemente tritato e l'aglio. Tritare finemente con la mezzaluna le foglie di rosmarino e di salvia (deve risultare una dose abbastanza abbondante, circa un paio di cucchiaini) e aggiungerle al soffritto insieme alla santoreggia e ai semi di finocchio. Aggiungere anche i pomodori tagliati a piccoli dadini e lasciar cuocere a fiamma bassa per 10 minuti. Aggiungere i ceci, coprirli con acqua calda e lasciarli bollire a fuoco basso per un paio d'ore. Aggiungere quindi le castagne lessate e il preparato per brodo vegetale; se necessario, aggiungere ancora acqua. Aggiungere il preparato per brodo vegetale e lasciarlo sciogliere. Regolare di sale e lasciar cuocere per un'altra mezz'ora.

A piacere, servire su fette di pane casereccio (toscano, pugliese o integrale) tostato e spolverare di peperoncino piccante.

Zuppa di fagioli e avena (V)

Ingredienti (per 6/8 persone): 250 g di fagioli borlotti, 250 g di avena, 100 g di quinoa, un porro, una cipolla, uno scalogno, 200 g di cavolo, una carota, un gambo di sedano, un pezzo di alga konbu, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un rametto di rosmarino, due foglie di alloro, una manciata di prezzemolo, aromi (semi di finocchio, santoreggia, maggiorana), olio, sale.

Mettere in ammollo i fagioli con l'alga konbu per 24 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. Lavare ripetutamente l'avena in una terrina, eliminando le impurità e le bucce che rimangono a galla; ricoprirla di acqua e lasciarla in ammollo per 8-12 ore.

In una pentola (l'ideale sarebbe una pentola di coccio) versare tre cucchiaini d'olio e far rosolare il porro, la cipolla, lo scalogno e il cavolo affettati finemente; aggiungere la carota e il sedano tagliati in piccoli pezzi. Togliere dall'ammollo l'alga konbu, lavarla, tagliarla a pezzetti e aggiungerla al soffritto. Gettare l'acqua di ammollo dei fagioli, lavarli e metterli nella pentola; aggiungere il concentrato di pomodoro e tanta acqua bollente da coprire le verdure e i fagioli; lasciar cuocere a fuoco bassissimo.

Dopo un'ora di cottura aggiungere l'avena e un po' di acqua bollente. Ogni tanto durante la cottura mescolare e controllare che la minestra non si addensi troppo (rischiando di attaccarsi al fondo della pentola e bruciare); se necessario aggiungere altra acqua bollente.

Lavare ripetutamente il quinoa, rimescolando bene e cambiando l'acqua in modo da eliminare la sostanza amara che lo ricopre. Dopo un'altra ora di cottura aggiungere il quinoa alla minestra, regolare di sale e lasciar cuocere ancora mezz'ora.

Zuppa povera di fagioli e cavolo nero (V)

Ingredienti (per 4/6 persone): 250 g di fagioli con l'occhio, 500 g di cavolo nero, pane integrale (preferibilmente toscano), sale, olio d'oliva, aglio, pepe.

Questa zuppa era uno dei piatti preferiti dello zio Valerio, che la diceva molto adatta per quando si ha acidità di stomaco. Per la riuscita del piatto è necessario che il cavolo nero sia molto fresco e tenero, cosa che nei nostri supermercati si riesce a ottenere molto più raramente che in Toscana.

Lessare i fagioli in acqua non salata (salare solo verso la fine della cottura). Quando i fagioli sono quasi cotti, in una pentola separata lessare le foglie di cavolo nero in pochissima acqua (salata con molta parsimonia), tenendole piuttosto al dente. Tagliare il pane integrale a fette spesse circa 1 cm, tostarle, strofinarle con uno spicchio d'aglio e disporle sul fondo delle fondine. Sopra le fette disporre un po' di cavolo nero, versandovi sopra anche un mestolino d'acqua di cottura del cavolo, in modo che il pane si ammorbidisca. Aggiungere un mestolino di fagioli (scolati dalla loro acqua di

Primi piatti

cottura), condire con olio crudo e pepe a volontà.

Insalate

Condimento alla senape per insalata (V)

Ingredienti (per 2 persone): un cucchiaino abbondante di senape di Digione forte, mezzo cucchiaino d'aceto, un cucchiaio abbondante di gomasio, due cucchiaini d'olio d'oliva, succo di pompelmo (o arancia).

In una tazzina mescolare bene tutti gli ingredienti con una forchetta. La dose di succo di pompelmo deve essere regolata in modo da dare alla salsa (oltre al sapore) una consistenza piuttosto liquida, in modo che si possa distribuire bene sulla verdura.

Usare per condire un'insalata mista, soprattutto di verdure crude: insalata, cavolo, zucchine, sedano, carote, cetriolo, ravanelli, ecc.

Nota: la dose di gomasio consigliata (un cucchiaio abbondante) presuppone di utilizzare un tipo di gomasio che abbia un basso contenuto di sale (quello che uso io contiene solo l'1% di sale marino); se si utilizza un gomasio più salato, ridurre la dose, altrimenti la salsa risulterà troppo salata.

Insalata di finocchi e arance (V)

Ingredienti (per 4 persone): 3 finocchi, 2 arance, una manciata di uvetta (20 g), pinoli (50 g), aceto di mele, olio extravergine di oliva, sale fino, pepe nero.

Spremere un'arancia; versare il succo in una tazza e mettervi in ammollo l'uvetta per almeno 20 minuti. Sbucciare l'altra arancia, togliendo con un coltellino anche la pellicina bianca in modo da portare a nudo la polpa; tagliarla a piccoli pezzi. Lavare e asciugare i finocchi, asportare i gambi verdi e le foglie esterne più dure e affettare molto finemente la parte interna. In un padellino antiaderente far tostare i pinoli, rimestandoli continuamente con un cucchiaio di legno, fino a quando assumeranno un colore nocciola, quindi trasferirli in una fondina in modo che si raffreddino (non lasciarli nella padella calda, perché si correrebbe il rischio di farli bruciare). Scolare l'uvetta dal succo d'arancia; nella scodella in cui è rimasto il sugo aggiungere due cucchiaini d'aceto, olio, un po' di sale e pepe e sbattere con una forchetta fino a quando gli ingredienti saranno emulsionati. Mettere in una terrina i finocchi, aggiungere l'uvetta, i pinoli e l'arancia a pezzi; condire con l'emulsione e servire.

Varianti: aggiungere olive nere snocciolate; aggiungere cipollotto affettato finemente; aggiungere semi di zucca.

Secondi piatti

Arrosto di arista (C)

Ingredienti (per 8 persone): un pezzo di arista (carré di maiale con l'osso) da circa 2 kg, pancetta tesa (non affumicata) tagliata a fette di circa 1-2 mm di spessore (150 g), olio extravergine di oliva, rosmarino, aglio, sale fino, pepe nero macinato, vino bianco secco (mezzo bicchiere).

Con un coltellino affilato e appuntito ricavare 5-6 tasche nella parte superiore del pezzo di carne, entrando in verticale appena dietro le costole per una profondità di 4-5 cm; allargare leggermente ogni tasca con il dito mignolo e inserirvi uno spicchio d'aglio sbucciato e un rametto di rosmarino. Per la cottura usare una pentola abbastanza grande da poter contenere l'intero pezzo di carne e abbastanza alta perché si possa chiudere il coperchio (sono molto indicate le pentole ovali o rettangolari). Versare nella pentola 4-5 cucchiaini di olio e far rosolare il pezzo di carne a fuoco vivo, rigirandolo in modo che si formi una crosticina dorata su tutti i lati, e soprattutto sui due tagli finali. Salare e pepare uniformemente la carne, aggiungere il vino bianco e farlo evaporare. Disporre il pezzo di arrosto con le punte delle costole rivolte all'insù, in modo che la parte a contatto con il fondo della pentola sia quella parzialmente ricoperta dalle ossa della schiena. Disporre sulla parte superiore dell'arista un paio di rametti di rosmarino, per tutta la lunghezza del pezzo di carne. Adagiare sulla carne le fette di pancetta, in modo che ricoprano completamente la parte superiore, il lato non coperto dalle costole e i due tagli. Cuocere a fuoco medio-basso per circa un'ora e mezza o un'ora e tre quarti, controllando ogni tanto che il fondo non si asciughi completamente, facendo bruciare l'arrosto: se necessario, aggiungere un po' d'acqua calda. Non eccedere nel tempo di cottura, perché l'interno dell'arrosto deve rimanere rosato e succoso: se si cuoce troppo, la carne si asciuga e diventa stopposa. Servire caldo.

Contorni consigliati: tris di purè (di patate, di mele, di castagne); patate al forno.

Blanquette (spezzatino di vitello) (C)

(da: <https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/come-fare-blanquette-di-vitello-ricetta/>)

Ingredienti (per 6 persone): spezzatino di vitello (1,5 kg), 3 carote, una cipolla, un porro, una costa di sedano, funghi champignon (300 g), brodo di carne (circa un litro), burro (80 g), due cucchiaini di farina, 3 tuorli d'uovo, panna fresca (250 ml), il succo di mezzo limone, prezzemolo, timo, alloro, bacche di ginepro, due chiodi di garofano, pepe nero in grani.

Far sciogliere in una casseruola la metà del burro e farvi rosolare per una decina di minuti lo spezzatino, rimestando spesso per sbiancarlo da tutti i lati senza farlo scurire. Salare leggermente, aggiungere un mazzetto aromatico (composto da rametti di timo, un ciuffo di prezzemolo e 4-5 foglie di alloro), un cucchiaino di bacche di ginepro, mezzo cucchiaino di pepe nero in grani, la cipolla steccata con due chiodi di garofano, il porro, il sedano e le carote tagliate a pezzetti di circa 1 cm di lato. Coprire con il brodo bollente, mettere il coperchio alla casseruola e far cuocere a fuoco medio-basso fino a quando lo spezzatino sarà cotto e tenero (circa un'ora e mezza). Con un cucchiaino forato togliere dalla casseruola i pezzi di carne e di carota e tenerli in caldo mentre si prepara la salsa; togliere dal brodo il mazzetto aromatico e schiacciare nel liquido le verdure rimaste. In una casseruola a parte far sciogliere la metà rimasta del burro, aggiungervi i due cucchiaini di farina e rimestare sul fuoco a fiamma bassa fino a quando il composto sarà diventato completamente omogeneo e senza grumi, senza farlo scurire. Aggiungere a poco a poco il brodo di cottura della carne, filtrandolo con un colino, fino a ottenere una salsa piuttosto fluida ma non liquida, simile a una besciamella leggera; se il brodo di cottura della carne non fosse sufficiente a raggiungere la giusta consistenza, aggiungere altro brodo. Aggiungere i funghi (puliti e tagliati a fette) e far cuocere a fuoco basso per circa un quarto d'ora, rimestando di tanto in tanto. Versare in una ciotola i tre tuorli d'uovo e la panna, salare leggermente e amalgamare bene con una forchetta.

Secondi piatti

Al momento di servire togliere tutti i residui di verdura dalla casseruola in cui si è cotta la carne e rimettervi dentro lo spezzatino con le sue carote e 3-4 cucchiaini di brodo, facendolo scaldare a fuoco basso e rimestando spesso, fino a quando la carne sarà ben calda. Aggiungere il succo di limone al composto di uova e panna, amalgamarlo velocemente e versarlo nella casseruola con la crema ai funghi. Riscaldare la crema continuando a rimestarla ma senza farla bollire; appena ha quasi raggiunto il punto di ebollizione toglierla dal fuoco, versarla nella casseruola insieme alla carne, amalgamare il tutto e servire.

Brasato, ricetta 1 (C)

Ingredienti (per 6 persone): un pezzo di carne di manzo (circa 2 kg), una grossa cipolla, 2-3 carote, 2 coste di sedano, un ciuffo di prezzemolo, 2-3 spicchi d'aglio, 3-4 foglie di alloro, qualche foglia di salvia, 2-3 chiodi di garofano, un cucchiaino di bacche di ginepro, un cucchiaino di pepe nero in grani, una bottiglia di vino rosso, burro (100 g), olio extravergine di oliva (4-5 cucchiaini), sale.

Come carne usare preferibilmente il cappello da prete, un taglio ricavato dalla spalla, perché per le sue venature di tessuto connettivo risulterà più morbida. Mettere in infusione la carne la sera prima di cucinarla. Mettere il pezzo di carne in una ciotola grande, coprirlo con le verdure (cipolla, carota, sedano e prezzemolo) tritate grossolanamente, aggiungere le spezie e gli aromi (ma non il sale) e versarvi sopra una bottiglia di un buon vino rosso di corpo (es: nebbiolo, pinot nero, chianti, teroldego, lagrein). Le dimensioni della ciotola dovrebbero essere tali che la carne rimanga tutta ricoperta dal vino. Chiudere la ciotola con un coperchio o con pellicola trasparente, mettere in frigorifero e lasciar macerare almeno 12 ore.



La cottura della carne richiede parecchie ore; perciò, supponendo di volerla mangiare a mezzogiorno, iniziare a cuocerla il mattino presto. Mettere a scaldare in una pentola (meglio se di coccio) il burro e l'olio. Togliere la carne dalla marinatura, asciugarla con carta da cucina e farla rosolare bene a fuoco alto da tutti i lati nel condimento, in modo che si formi una crosticina arrostita. Aggiungere la marinatura di vino e verdure, salare, portare a bollore e far cuocere coperto a fiamma bassissima (deve appena sobbollire) per circa tre ore, rigirando di tanto in tanto il pezzo di carne. Alla fine provare la consistenza della carne con uno stuzzicadenti. Dovrebbe risultare morbidissima; in caso contrario prolungare ancora la cottura.

Prima di servire far addensare il sugo: togliere la carne dalla pentola e tenerla in caldo. Passare il sugo al passaverdure, in modo che le verdure si spappolino e formino una specie di puré. A causa della quantità di vino usato e del fatto che anche la carne avrà rilasciato i propri umori, il sugo sarà troppo liquido: rimetterlo al fuoco (senza la carne) nella sua pentola (o, se si vuole accelerare il processo, in una padella larga) e farlo bollire scoperto a fuoco vivo, continuando a rimestarla con un mestolo perché non si attacchi, fino a quando il liquido sarà sufficientemente evaporato e il sugo avrà raggiunto una consistenza cremosa (potrebbe volerci un tempo abbastanza lungo, anche mezz'ora o più). Quindi rimettere la carne nel suo sugo e lasciar cuocere a fuoco basso per un quarto d'ora, in modo che la carne di riscaldi bene.

Al momento di servire tagliare la carne a fette non troppo sottili, disporle su un piatto di portata e coprirle con una dose abbondante di sugo; portare in tavola il sugo rimasto in una salsiera. Accompagnare con polenta o puré di patate e abbinare a un vino rosso di corpo di buon invecchiamento, ad esempio barolo o barbaresco.

Secondi piatti

Variante: al trito di verdure aggiungere 30-40 g di porcini secchi, precedentemente ammollati in acqua tiepida, strizzati e tritati.

Nota: questa ricetta conserva un gusto piuttosto intenso di vino, che con la sua acidità e tannicità conferisce alla carne una nota pronunciata che non a tutti piace. La ricetta seguente è più delicata, seppur altrettanto saporita.

Brasato, ricetta 2 (C)

Ingredienti (per 6-8 persone): un pezzo di carne di manzo (circa 2,5 kg), 4 cipolle, 2-3 carote, 2 coste di sedano, 2-3 spicchi d'aglio, foglie di alloro, qualche foglia di salvia, chiodi di garofano, bacche di ginepro, pepe nero in grani, due bicchieri di vino rosso, burro (100 g), brodo di carne o di dado, olio extravergine di oliva, sale, zucchero.

Il giorno prima di cuocere la carne (preferibilmente cappello da prete) preparare il composto per la sua marinatura. Mettere nel bicchiere di un frullatore due grosse cipolle tagliate a pezzi, 3-4 foglie di alloro, un cucchiaino di bacche di ginepro, 3-4 chiodi di garofano, qualche grano di pepe nero, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di sale e un bicchiere di vino rosso corposo ma abbastanza giovane (molto indicato il nebbiolo). Frullare tutto fino a ottenere una crema omogenea e spalmarla uniformemente sul pezzo di carne. Introdurre la carne in un sacchetto per plastica (del tipo di quelli che si usano per congelare gli alimenti), sistemandola in modo che sia ricoperta dalla crema di cipolle su tutta la sua superficie. Far uscire l'aria dal sacchetto e chiuderlo con uno spago; lasciar marinare nel frigorifero la carne così preparata per almeno una notte.

Il giorno seguente estrarre la carne dal sacchetto, lavarla sotto il rubinetto, eliminando ogni residuo della marinatura, e asciugarla con un canovaccio o con carta da cucina (la marinatura non si utilizza). Scaldare in una casseruola di acciaio 5-6 cucchiai d'olio e mettervi a rosolare la carne a fuoco vivo su tutti i lati, facendole formare una bella crosta bruna che la sigilla. In una casseruola a parte (possibilmente di coccio) mettere a scaldare altri 5-6 cucchiai d'olio; quando la carne sarà ben rosolata trasferirla nella nuova pentola e, quando l'olio inizia a sfrigolare, aggiungere un bicchiere di vino rosso (lo stesso usato per la marinatura) e lasciar evaporare a fiamma alta per circa un minuto (l'olio usato per la prima rosolatura va eliminato). Salare la carne da tutti i lati (con moderazione, perché la marinatura conteneva già sale) e aggiungere nella pentola le verdure (due cipolle, 2-3 carote, 2 coste di sedano, 2-3 spicchi d'aglio) tritate grossolanamente, 3-4 foglie di alloro, un rametto di salvia, un cucchiaino di bacche di ginepro, 3-4 chiodi di garofano, qualche grano di pepe nero e il burro. Coprire e cuocere a fuoco basso per almeno tre ore, girando ogni tanto il pezzo di carne per farlo insaporire da tutti i lati e aggiungendo brodo se il sugo si asciugasse troppo e rischiasse di attaccare. Alla fine della cottura la carne deve risultare molto tenera quando la si trafigge con uno stecco e il sugo piuttosto denso. Prima di portare in tavola togliere la carne dalla casseruola e disporla su un tagliere; frullare il sugo di verdura con un frullatore a immersione (minipimer) fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso, che sarà servito a parte in una salsiera.

Calamari ripieni (P)

Ingredienti (per 4 persone): 4 grossi calamari, una cipolla, aglio, pangrattato, pinoli, uva passa, 2 acciughe sotto sale, olio extravergine d'oliva, vino bianco, prezzemolo, peperoncino piccante, funghi porcini secchi (20 g), un limone biologico (con la buccia edibile), sale fino.

Mettere in ammollo i funghi secchi in una tazza di acqua tiepida. Togliere ai calamari la parte anteriore, con la bocca e i tentacoli, e svuotare i corpi dalla interiora senza aprirli, usando solo l'apertura anteriore, in modo da avere quattro "tasche" integre; lavare bene l'interno con acqua corrente. Togliere le parti dure dalle bocche e tritarle finemente insieme ai tentacoli. In una padella mettere a rosolare nell'olio una cipolla affettata finemente con i funghi secchi strizzati e tritati in piccoli pezzi;

Secondi piatti

dopo una decina di minuti aggiungere i tentacoli di calamari tritati, le acciughe lavate, disliscate e tagliate a piccoli pezzi e mezzo bicchiere di vino bianco secco, facendo cuocere a fuoco basso fino a quando il calamaro sarà tenero. Intanto mettere in ammollo una manciata di uvetta in una tazza di acqua tiepida. Quando i tentacoli di calamaro saranno cotti, aggiungere una manciata di pinoli, l'uvetta strizzata, uno spicchio d'aglio spremuto nello schiaccia-aglio, una manciata di prezzemolo tritato, la scorza grattugiata di mezzo limone e un po' di peperoncino; regolare di sale, spegnere il fuoco e aggiungere tre cucchiaini di pane grattugiato, amalgamando bene; se il composto fosse troppo asciutto, aggiungere ancora un paio di cucchiaini d'olio. Con il composto farcire il corpo dei calamari, suturando l'apertura anteriore con un grosso ago e spago da cucina, in modo che il ripieno non possa uscire; adagiare i calamari in una casseruola di dimensioni adatte (i calamari devono tutti essere appoggiati sul fondo senza sovrapporsi, ma senza che rimanga troppo spazio libero), sul cui fondo avrete messo un po' d'olio e di vino bianco. Coprire la casseruola e cuocere a fuoco basso per circa un'ora, fino a quando i calamari saranno ben teneri (in alternativa la cottura può essere fatta anche in forno, in una pirofila coperta da un foglio di alluminio per cucina).

Coniglio con le olive alla umbra (C)

(da: <https://www.chiaraecucina.it/2013/05/12/in-cucina-con-i-suoceri-coniglio-nun-te-temo-ovvero-coniglio-alla-cacciatore-alla-umbra/> e <http://www.conigionatura.com/coniglio-alla-umbra/>)

Ingredienti (per 4 persone): un coniglio, tagliato a pezzi; pancetta non affumicata tagliata a fette da 1 mm di spessore, 100 g; olive nere snocciolate, 200 g; capperi sotto aceto, 30 g; una bottiglia di vino bianco (possibilmente Gewürztraminer); mezzo limone non trattato; abbondanti erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo); due foglie d'alloro; 2-3 spicchi d'aglio; olio extravergine d'oliva; aceto di vino bianco; sale; pepe nero.

Mettere i pezzi di coniglio (tranne il fegato e i rognoni) in una terrina capace piena d'acqua, in modo che ne siano completamente coperti. Mettere la terrina sotto il rubinetto, lasciando scendere un filo d'acqua in modo che si abbia un ricambio continuo, per circa 2-3 ore; in questo modo il coniglio perderà il gusto eccessivo di selvatico. Scolare e asciugare i pezzi e metterli in una larga padella, senza nessun condimento, e farli scaldare a fuoco abbastanza vivo, rigirandoli da tutte le parti. Coprire la padella e abbassare un po' il fuoco, e lasciar cuocere per una decina di minuti (sempre senza condimento), girando i pezzi ogni tanto. In questo modo la carne lascerà fuoriuscire l'acqua in eccesso. Togliere i pezzi di coniglio dalla padella, gettare via il liquido e lavare la padella.

Rimettere la padella sul fuoco: aggiungere un terzo di bicchiere d'olio, l'aglio, la pancetta tagliata a striscioline, le erbe aromatiche e l'alloro, e lasciar rosolare a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando la pancetta sarà diventata trasparente. A questo punto, volendo si potrebbero eliminare gli spicchi d'aglio, oppure lasciarli nel sugo, a seconda dei gusti. Mettere nella padella i pezzi di coniglio e farli rosolare a fuoco medio-alto, rigirandoli spesso, fino a quando si saranno coloriti da tutte le parti (ci vorranno una decina di minuti). Salare, pepare, aggiungere il mezzo limone tagliato a pezzi (compresa la scorza) e un paio di bicchieri di vino e proseguire la cottura a fuoco medio-basso e con il coperchio per circa tre quarti d'ora o un'ora, cioè fino a quando il coniglio sarà cotto (travolandolo con uno stecco deve risultare tenero). Durante la cottura rigirare spesso i pezzi e aggiungere altro vino bianco quando necessario. Togliere il coperchio, aggiungere nella padella le olive e qualche cucchiaino di aceto, e proseguire la cottura per una decina di minuti a fuoco più vivo, facendo evaporare completamente l'aceto. In questa ultima parte della cottura il sugo si deve restringere, in modo che alla fine risulti piuttosto denso. Rigirare spesso i pezzi di coniglio, in modo che si coloriscano bene da tutte le parti; nel caso il sugo si asciughi troppo, aggiungere ancora un po' di vino. Alla fine aggiungere i capperi, i rognoni e i fegatelli e cuocere ancora per cinque minuti.

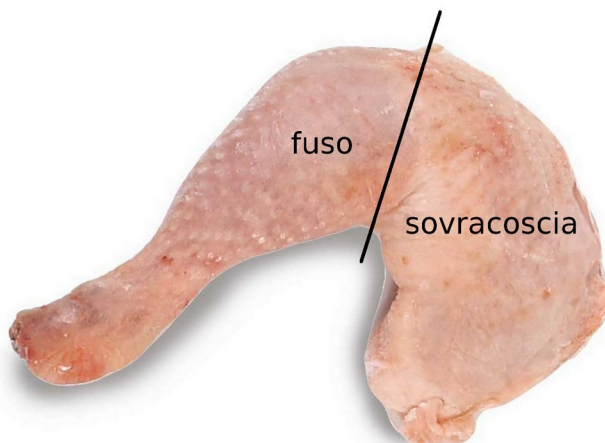
Cosce di pollo in padella (C)

Ingredienti (per 4 persone): cosce di pollo (circa 1 kg), olio extravergine d'oliva (2 cucchiai), burro (30 g), aglio (4-5 spicchi), rosmarino (2 rametti), sale fino, pepe nero macinato, vino bianco o marsala secco.

Per questa ricetta preferisco usare le sovracosce (a volte chiamate anche sottocosce), perché sono più tenere e succulente, ma vanno bene anche i fusi o le cosce intere (fusi con sovracosce).

Fiammeggiare le cosce di pollo per eliminare residui di piume, lavarle e asciugarle con carta da cucina. In una padella mettere a scaldare l'olio con il burro e far rosolare le cosce a fuoco medio, rivoltandole ogni tanto, fino a quando sono colorite da tutti i lati (ci vorranno circa dieci minuti). Salare e pepare le cosce, aggiungere gli spicchi d'aglio tagliati in due e il rosmarino diviso a cimette. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco (o, se si preferisce, un quarto di bicchiere di marsala secco) e far evaporare parzialmente. Coprire la padella e lasciar cuocere a fuoco basso per altri 50 minuti, rivoltando ogni tanto la carne per farla colorire da entrambi i lati e controllando che ci sia liquido abbastanza perché non attacchi (nel caso, aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda).

Variante: al posto del vino si può usare birra, di preferenza una birra ambrata di buon corpo (ad esempio una birra belga). In questo caso versare inizialmente nella padella un buon bicchiere abbondante di birra e cuocere a fuoco un po' più alto, in modo che alla fine della cottura il liquido si sia ristretto. Nel caso serva aggiungere liquido durante la cottura, usare la birra invece che l'acqua.



Faraona alla panna (C)

Ingredienti (per 4 persone): una faraona, pancetta tesa tagliata a fette (80 g), panna fresca (200 g), olio (2 cucchiai), burro (30 g), rosmarino, aglio, sale, pepe, marsala secco.

Pulire la faraona, togliere bene le piume e fiammeggiarla; lavarla e asciugarla. In una casseruola far scaldare il burro, l'olio, tre spicchi d'aglio e due rametti di rosmarino. Mettere nella pentola la faraona intera e farla rosolare bene da tutti i lati; salarla leggermente, peparla, aggiungere mezzo bicchiere di marsala e farlo evaporare. Ricoprire uniformemente la faraona con le fette di pancetta, chiudere la pentola con il coperchio e far cuocere a fuoco medio-basso per un'ora e un quarto o un'ora e mezza; durante la cottura aggiungere a poco a poco la panna liquida.

Farinata alle cipolle (V)

Ingredienti (per 2 persone): 80 g di farina di ceci, 2 cipolle, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettere la farina di ceci in una terrina e aggiungere poca acqua, rimestando e schiacciando bene con un cucchiaio in modo da togliere tutti i grumi. Salare e aggiungere tanta acqua da ottenere una pastella molto liquida. Lasciar riposare almeno mezz'ora (meglio un'ora).

Affettare finemente le cipolle e aggiungerle alla pastella. Scaldare bene l'olio in una padella larga e versarvi l'impasto. Non esagerare con la dose d'olio perché la farinata lo assorbe molto. Cuocere

Secondi piatti

per un minuto a fiamma vivace, poi abbassare il fuoco perché la farinata deve cuocere abbastanza a lungo (10 minuti). Quando il lato inferiore è ben cotto, girare la farinata aiutandosi con un coperchio (come si fa per la frittata) e cuocere dall'altro lato per altri 10 minuti. Servire caldo con un'abbondante spolverata di pepe.

Nota: se si è in più di 2 persone e non si dispone di una padella molto grande, è meglio fare due farinate piuttosto che una con dosi maggiorate: lo spessore della farinata deve infatti rimanere molto basso, altrimenti l'interno rimane crudo.

Farinata con cipolle alle erbe (V)

Ingredienti (per 3/4 persone): 120 g di farina di ceci, 2 cipolle medie, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un rametto di salvia, un cucchiaino di santoreggia secca, un cucchiaino di origano, sale, pepe.

Mettere la farina di ceci in una terrina e aggiungere un cucchiaino d'olio e poca acqua, rimestando e schiacciando bene con un cucchiaino in modo da togliere tutti i grumi. Salare e aggiungere tanta acqua da ottenere una pastella molto liquida. Lasciar riposare almeno mezz'ora (meglio un'ora).

Affettare finemente le cipolle e la salvia e metterle a soffriggere in una padella larga (32 cm) con un cucchiaino d'olio, tenendo la fiamma molto bassa in modo che la cipolla appassisca ma non bruci. Dopo una decina di minuti aggiungere un po' di sale, la santoreggia e l'origano; mescolare bene e lasciar cuocere ancora un minuto, poi versare le cipolle nella pastella, rimestando in modo da amalgamare il tutto. Mettere ancora un cucchiaino d'olio nella padella, scaldarlo e versarvi l'impasto. Cuocere per un minuto a fiamma vivace, poi abbassare il fuoco e lasciar cuocere 7-8 minuti. Quando il lato inferiore è ben colorito, girare la farinata con un coperchio e cuocere dall'altro lato per altri 7-8 minuti. Servire caldo con un'abbondante spolverata di pepe.

Frittata alle zucchini (SC)

Ingredienti (per 3 persone): una cipolla grossa (circa 200 g), tre zucchini medie (circa 500 g), provolone (40 g), sale fino, pepe nero macinato, qualche foglia di basilico o di menta, olio extravergine d'oliva.

In una padella antiaderente bassa da 28 cm mettere a rosolare la cipolla affettata finemente con due cucchiaini d'olio: lasciar cuocere (coperto) a fuoco bassissimo per 10 minuti, fino a quando la cipolla sarà ammorbidita (non deve scurire). Aggiungere le zucchini tagliate a rondelle spesse circa 5 mm, salarle e farle cuocere a fuoco medio e a padella scoperta, rimescolando ogni tanto in modo che si coloriscano bene (saranno necessari 20-25 minuti).

In una larga ciotola sbattere brevemente le uova, salarle e peparle; aggiungere il provolone ridotto a scagliette con l'attrezzo apposito (grattugia per formaggi molli) e le foglie di basilico o menta tagliate a striscioline sottili. Aggiungere anche le zucchini saltate e mescolare bene.

Togliere dalla padella ogni residuo di verdure, eventualmente usando un foglio di carta da cucina. Versare nella padella due cucchiaini d'olio e farli scaldare bene: è importante che l'olio sia ben caldo prima di versare il composto, altrimenti la frittata tenderà ad attaccare e non formerà la crosta. Cuocere il composto a fuoco medio; dopo il primo minuto di cottura, cercare di eliminare le zone in cui l'uovo è più liquido fa-



Secondi piatti

cendole scorrere verso i bordi (inclinando la padella) o rompendo il fondo della frittata con un cucchiaio di legno in modo che vengano a contatto con la padella calda. Cuocere fino a quando la parte inferiore della frittata abbia assunto un bel colore bruno (sollevare ogni tanto un bordo con una spatola per controllare): saranno necessari circa 5 minuti. Voltare la frittata aiutandosi con il coperchio della padella e portare a cottura anche l'altro lato. Servire immediatamente.

Guancia di manzo brasata (C)

Ingredienti (per 4 persone): tre guance di manzo (circa 1,5 kg), due cipolle, due carote, due gambe di sedano, 3 spicchi d'aglio, 4-5 foglie di alloro, 4-5 foglie di salvia, un rametto di rosmarino, mezzo cucchiaino di pepe nero in grani, mezzo cucchiaino di bacche di ginepro, 4 chiodi di garofano, burro, olio extravergine di oliva, mezza bottiglia di vino (rosso o bianco, a piacere).

Far scaldare 4 cucchiai d'olio e 50 g di burro in una pentola di terracotta. Aggiungere le cipolle, le carote e il sedano tagliati a pezzettini, gli spicchi d'aglio e gli aromi (alloro, salvia, rosmarino, pepe, ginepro, chiodi di garofano) e far rosolare per una ventina di minuti.

Con un coltello affilato togliere la pelle coriacea che ricopre un lato delle guance di manzo. In una padella di acciaio inossidabile far scaldare 2-3 cucchiai d'olio fino a quando diventa caldissimo, e farvi rosolare le guance a fiamma alta per circa un minuto per lato, in modo che si formi una crosta marrone che sigilli bene gli umori all'interno della carne. Mettere le guance nella pentola di terracotta insieme alle verdure, salare q.b., aggiungere il vino e alzare la fiamma, in modo di portarlo a ebollizione. Abbassare la fiamma e bollire per una decina di minuti a pentola scoperta, in modo che la parte alcolica del vino evapori. Quindi coprire e abbassare la fiamma al minimo: il sugo deve appena fremere. Lasciar sobbollire per tre ore o tre ore e mezza, rivoltando ogni tanto le guance in modo che si insaporiscano bene nel sugo da tutti i lati. Al momento di servire togliere le guance dal sugo, eliminare dal sugo le foglie di alloro, il rametto di rosmarino e altri eventuali ingredienti duri, e frullare il sugo con un frullatore a immersione (tipo minipimer). Servire le fette di guancia coprendole con un po' di sugo.

Come contorno sono adatti il purè di patate o di topinambur, o la polenta.

Involtini di melanzane (SC)

Ingredienti (per 4 persone): tre melanzane piuttosto grandi e ben sode; passata di pomodoro, 300 g; provola affumicata, 200 g; provolone piccante o pecorino romano, 70 g; pancetta tesa tagliata a fette sottili, 200 g; un mazzo di basilico; uno spicchio d'aglio; origano secco; olio extravergine di oliva.

Tagliare le melanzane a fette piuttosto sottili (5-7 mm), salarle leggermente, disporle verticalmente in uno scolapasta a lasciarvele per circa un'ora per farle spurgare dall'acqua di vegetazione; quindi lavare le fette sotto l'acqua corrente e asciugarle bene con un canovaccio. Ungere leggerissimamente le fette di melanzana da entrambi i lati e farle cuocere, poche alla volta, su una piastra di ghisa o di pietra ollare fino a quando non siano tenere e leggermente colorite da entrambi i lati. Usare le fette più grandi per gli involtini (ne dovrebbero risultare 4-5 per persona) e tagliare a piccoli dadi le rimanenti (soprattutto i "fondi", cioè le fette ricavate dai lati della melanzana, che hanno la buccia da una parte). Su ogni fetta di melanzana disporre una fetta di pancetta, un pezzo di provola affumicata, due foglie di basilico, un cucchiaino di provolone grattugiato e un po' di dadi di melanzana; avvolgere la fetta su se stessa e fermare l'involantino con mezzo stuzzicadenti.

In una padella larga a fondo piatto mettere qualche cucchiaio d'olio, la passata, lo spicchio d'aglio ridotto a crema con lo schiaccia-aglio e un cucchiaino di origano; far cuocere a fuoco medio per un quarto d'ora, rimestando ogni tanto in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Disporre gli in-

voltini nel sugo in un solo strato e aggiungere abbondanti foglie di basilico e gli eventuali avanzi di dadini di melanzane e di provolone grattugiato. Coprire gli involtini e farli cuocere a fuoco basso per una decina di minuti; quindi girarli delicatamente dall'altra parte e farli cuocere ancora una decina di minuti. Servirli caldi o tiepidi.

Involtini di verza ripieni di carne (*nosecc*) (C)

Ingredienti (per 6 persone): carne trita di manzo, 500 g; pancetta tesa bergamasca (non affumicata), 200 g; una grossa verza; due cipolle di medie dimensioni; prezzemolo, un mazzo piuttosto abbondante; pane grattugiato, 4 cucchiaini; parmigiano grattugiato, 50 g; 3 uova; un limone biologico (non trattato); uno spicchio d'aglio; burro; olio extravergine di oliva; mezzo bicchiere di vino bianco; una dozzina di foglie di salvia; sale; pepe; facoltativo: due lattine di pelati da 400 g l'una.

Usare di preferenza la carne trita di seconda scelta, quella che il nostro macellaio chiama "mista" perché contiene anche un po' di grasso (rispetto a quella magrissima di prima scelta che è invece più adatta per essere mangiata cruda).

Far sciogliere in un padellino 50 g di burro. Aggiungere lo spicchio d'aglio ridotto a crema nello schiaccia-aglio e far cuocere a fuoco molto dolce per un paio di minuti. Aggiungere anche il prezzemolo tritato e far rosolare ancora due minuti. Infine aggiungere il pane grattugiato, alzare un po' la fiamma e far tostare per qualche minuto, fino a quando il pane comincia a prendere colore. Spegnerlo il fuoco e immergere il fondo della padella in acqua fredda, per evitare che il composto si bruci.

Tritare finemente la pancetta (con la mezzaluna, con il tritacarne o con il tritatutto). Mettere la carne trita in una terrina capace; aggiungere la pancetta, il pangrattato tostato, il parmigiano, le uova, la buccia grattugiata di mezzo limone, poco sale e pepe. Amalgamare bene con un mestolo (o anche con le mani) fino a ottenere un composto omogeneo.

Togliere alla verza le foglie più esterne, dure e rovinate, ed eliminarle; quindi cominciare a sfogliare le foglie rimaste, dall'esterno verso l'interno, staccandole con attenzione ad una ad una in modo da non romperle; lavarle e farle scolare. Con un coltellino tagliare a metà le foglie esterne più grandi lungo la venatura centrale; le foglie un po' più interne possono essere lasciate intere. In una pentola larga e bassa far bollire dell'acqua salata; immergere nell'acqua le foglie di verza, una o due alla volta, e lasciarle sobbollire per un paio di minuti, fino a quando la foglia diventa morbida e può essere arrotolata senza spezzarsi. Scolare le foglie con un mestolo forato e stenderle su un canovaccio pulito, in modo che si raffreddino e si asciugano. Proseguire fino ad avere un numero sufficiente di foglie; la parte centrale della verza comunque ha foglie troppo piccole e troppo corrugate, che non possono essere utilizzate per questa ricetta.

Appallottolare con le mani il ripieno di carne, ottenendo polpette del diametro di 3-4 cm; avvolgere ogni polpetta in una foglia di verza, formando un fagottino ben chiuso da tutti i lati; legare ogni fagottino con filo bianco da cucina, in modo che non si apra in cottura. Far scaldare in una padella larga 50 g di burro con un cucchiaino d'olio; aggiungere le cipolle affettate finemente e la salvia; far appassire le cipolle a fuoco molto dolce, con il coperchio, per una decina di minuti. Scoperchiare e disporre sul soffritto gli involtini di verza in un solo strato. Far rosolare a fuoco medio per una decina di minuti; ogni tanto rigirare molto delicatamente gli involtini, in modo che prendano colore da tutti i lati. Aggiungere poco sale e pepe, sfumare con il vino bianco e farlo evaporare. A questo punto, se piace, si possono aggiungere i pomodori pelati. Coprire e cuocere a fuoco medio-basso per tre quarti d'ora, rigirando ogni tanto gli involtini e aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Alla fine il sugo non deve essere troppo liquido, quindi se necessario fare l'ultima parte della cottura a padella scoperta, in modo che il sugo si restringa e gli involtini siano ben coloriti.

Gli involtini con la verza erano uno dei cavalli di battaglia della nonna Giulia (la mamma della mamma Silvia), che li preparava sempre con abbondante sugo di pomodoro e li serviva immanca-

Secondi piatti

bilmente con la polenta. A noi però piacciono di più nella versione senza pomodoro, che ci sembra copra un po' il gusto degli altri ingredienti.

Lonza al latte (C)

Ingredienti (per 4-5 persone): un pezzo intero di lonza di maiale (circa 1.2 kg), un litro di latte, senape, burro (50 g), olio extravergine d'oliva, salvia, sale fino.

Lavare velocemente la lonza per togliere eventuali tracce di sangue e asciugarla bene con carta da cucina; metterla in un piatto e cospargerla abbondantemente e uniformemente da tutti i lati con senape, aiutandosi con la lama di un coltello. Non aver paura ad abbondare con la senape, perché nella cottura con il latte perderà completamente la piccantezza: per un pezzo di carne da 1.2 kg si può usare quasi un vasetto intero di senape (150 g). In una casseruola far sciogliere il burro con un cucchiaio d'olio; aggiungere la lonza e farla rosolare a fuoco vivo rigirandola da tutti i lati, fino a che si formi una crosticina bruna. Aggiungere una dozzina di foglie di salvia, poco sale e il litro di latte; portare il latte all'ebollizione, coprire la pentola e abbassare al minimo la fiamma (il latte deve appena sobbollire). Cuocere a fuoco bassissimo per un paio d'ore, controllando ogni tanto che il liquido non si asciughi (nel caso aggiungere ancora un po' di latte). Quando la carne è cotta (deve essere tenerissima) il liquido si sarà molto ridotto, e conterrà grossi grumi di latte. Per servire la lonza, toglierla dal sugo, affettarla e disporla su un piatto di portata riscaldato; passare il sugo al passaverdura in modo da rompere i grumi e amalgamarli con il liquido, ottenendo un composto di consistenza cremosa. Versare parte del sugo sulle fette di lonza; il resto portarlo in tavola separatamente in una salsiera, in modo che ciascuno lo aggiunga alla propria porzione a piacere. Come contorno è molto adatto il purè di patate.

Melanzane ripiene con pomodori (V)

Ingredienti (per 6 persone): 3 melanzane di media grandezza, 3 pomodori maturi e sodi, basilico, capperi, paté di olive, pangrattato, aglio, olio, sale.

Tagliare in due le melanzane nel senso della lunghezza; incidere la polpa a reticolo e disporle con la parte tagliata in basso su una teglia leggermente unta di olio. Cuocere in forno per 15-20 minuti, quindi far raffreddare. Scavare con un cucchiaino la polpa, ricavando 6 "gusci". Tritare grossolanamente la polpa con un coltello, salarla leggermente e aggiungere uno spicchio d'aglio schiacciato e 2-3 cucchiaini di paté di olive. Preparare un trito di foglie di basilico e capperi e aggiungerlo alla polpa di melanzana. Affettare i pomodori in fette spesse mezzo centimetro, togliere con un coltello la parte più acquosa dei semi. Mescolare in un piatto fondo pangrattato con un po' di sale e passarvi le fette di pomodoro, facendo aderire il pangrattato da entrambi i lati. Disporre i gusci di melanzana su una teglia da forno leggermente unta e riempirli a strati con le fette di pomodoro alternate al composto di polpa di melanzana; spolverizzare con un po' di pangrattato. Far cuocere in forno a 200° per 20 minuti, togliere dal forno e lasciar intiepidire. Al momento di servire decorare con foglie di basilico fresco e condire con un filo d'olio.

Omelette al prosciutto e formaggio (C)

Ingredienti (per persona): 2 uova, prosciutto cotto (50 g), taleggio grasso (50 g), 2-3 cucchiaini di panna fresca, sale, pepe nero macinato, una noce di burro.

In una ciotola sbattere le uova con la panna, sale e pepe, fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo. Tagliate a pezzettini il prosciutto e il formaggio. Far sciogliere il burro in una padella e, quando è ben caldo, versarci le uova; appena queste cominciano a rapprendere nella parte inferiore /e quindi sono ancora semiliquide in quella superiore, abbassare il fuoco al minimo, cospargere prosciutto e formaggio su una metà del disco e, aiutandosi con una spatola, chiudere a libro

Secondi piatti

l'altra metà, in modo da ottenere un mezzo cerchio farcito. Lasciar cuocere ancora un paio di minuti (all'interno l'uovo deve essere ancora cremoso) e servire.

Ossibuchi alla milanese (C)

Ingredienti (per 6 persone): 6 ossibuchi di vitello, 2 cipolle grosse, un mazzetto di prezzemolo, 4 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, un limone grande (o due piccoli) non trattato, un bicchiere di vino bianco secco, un litro di brodo di carne o di dado, burro, olio extravergine di oliva, farina bianca, sale, pepe nero macinato.

In una padella larga far rosolare le cipolle tagliate fini con un cucchiaino d'olio d'oliva e un po' di burro: tenere la padella coperta e la fiamma molto bassa, in modo che le cipolle appassiscano senza scurirsi, fino a quando diventano tenere e trasparenti (circa un quarto d'ora). Nel frattempo preparare gli ossibuchi: con una forbice affilata tagliare in più punti la cartilagine attorno agli ossibuchi, perché cuocendo non si accartoccino; infarinarli con cura da entrambi i lati, scuotendoli per eliminare l'eccesso di farina. Togliere tutte le cipolle dalla padella e conservarle a parte in un piatto. Aggiungere nella padella un po' di burro, posarvi gli ossibuchi in modo che non si sovrappongano e farli rosolare a fuoco medio per 4-5 minuti, finché assumano un colore bruno chiaro; rivoltarli e farli rosolare ancora per 2-3 minuti. Salare e pepare gli ossibuchi, aggiungere un buon bicchiere di vino bianco e cuocere a fuoco medio per una decina di minuti, finché il vino sia evaporato. Aggiungere nella padella le cipolle precedentemente rosolate, e versare brodo bollente fino quasi a coprire gli ossibuchi. Mettere il coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso per un'ora o un'ora e un quarto, rivoltando ogni tanto gli ossibuchi e controllando che non si asciughino troppo (nel caso aggiungere altro brodo caldo). Alla fine della cottura il sugo deve risultare cremoso ma non liquido.

Nel frattempo tritare finemente con la mezzaluna il prezzemolo e le foglie di rosmarino private del gambo legnoso. Mettere il trito in una tazza e aggiungervi la scorza di limone grattugiata e gli spicchi d'aglio privati del germoglio centrale e ridotti a pure con lo schiaccia-aglio. Se il gusto dell'aglio vi sembra troppo intenso, fate scottare gli spicchi per un paio di minuti in acqua bollente prima di tritarli. Versare il trito sugli ossibuchi, mescolare bene e lasciar cuocere ancora 2-3 minuti prima di servire.

Servire con un risotto alla parmigiana o allo zafferano ben conditi, oppure con polenta, come piatto unico. Come secondo, servire con contorno di pure di patate.

Patate e cipolle all'indiana (V)

Ingredienti (per 4 persone): 4 patate, 3 cipolle medie, due cucchiaini abbondanti di curry in polvere, peperoncino rosso piccante (facoltativo), 4 cucchiaini d'olio, sale.

Si tratta della versione semplificata di una ricetta indiana di curry di patate e cipolle; la semplificazione consiste nel fatto che nella ricetta originale vengono usate diverse spezie che qui sono sostituite dal curry in polvere (miscela di spezie già pronta). La riuscita del piatto dipende in larga misura dalla qualità del curry impiegato; io mi trovo bene con il *Garam Masala Rajah* (che ho trovato in un supermercato tedesco, non so se si trova in Italia) o con il *Mix di spezie per verdure (vegetable masala)* che si trova nei negozi Altromercato (commercio equo e solidale).

Lessare le patate portandole a metà cottura, cuocendole 20 minuti in acqua bollente oppure seguendo la ricetta delle *Patate in microonde* (pagina 60) con tempo di cottura dimezzato (10 minuti invece di 20); sbucciarle e tagliarle in grossi pezzi (2-3 cm di lato).

In una padella capace mettere a scaldare l'olio; aggiungere il curry, mescolare e lasciarlo tostare leggermente, in modo che sprigioni bene il suo aroma. Aggiungere le cipolle tagliate in otto grossi pezzi e cuocere per 5 minuti a fuoco abbastanza vivace. Aggiungere al soffritto le patate e lasciar

Secondi piatti

cuocere a fuoco medio. Non coprire la padella, altrimenti le patate si disferebbero, mentre devono rimanere a pezzi; se tendono ad attaccare e bruciare, aggiungere qualche cucchiaino d'acqua. Aggiungere a piacere peperoncino rosso in polvere e regolare di sale. Portare a cottura rimestando di tanto in tanto (dovrebbero bastare una ventina di minuti). Servire caldo ma non bollente.

Petti di pollo alla valdostana (C)

Ingredienti (per 6 persone): un grosso petto di pollo intero (circa 600-800 g); 250 g di fontina valdostana tagliata a fette sottili (circa 2 mm); 12 fettine di prosciutto crudo (San Daniele) tagliato non troppo sottile (1.5 mm); 50 g di burro; olio extravergine di oliva; una decina di foglie di salvia; un bicchierino di marsala secco; farina; sale; pepe nero macinato.

Tagliare il petto di pollo ricavando 12 fette alte circa 1-1.5 cm. Infarinare abbondantemente le fette da entrambi i lati, facendo però cadere l'eccesso di farina; scaldare in una padella il burro con un cucchiaino d'olio, aggiungere la salvia e far rosolare le fette a fuoco medio per 4-5 minuti senza rivoltarle, fino a quando la parte inferiore risulterà dorata e la parte superiore inizierà a sbiancare; salare e pepare leggermente. Aggiungere il marsala e lasciarlo evaporare per un paio di minuti. Rivoltare le fette, coprirle con una fetta di prosciutto crudo e una fetta di fontina. Coprire la padella e portare a cottura, fino a quando la fontina sarà sciolta (sarà necessario ancora qualche minuto). Servire con purè di patate.

Pollo al curry (C)

Ingredienti (per 4-5 persone): pollo a pezzi (1 kg disossato), due cipolle, un pezzo di zenzero fresco (circa 6 cm), olio extravergine di oliva, garam masala, 4-5 semi di cardamomo, 2 spicchi d'aglio, peperoncino fresco, yoghurt greco (250 g), foglie di coriandolo fresco, brodo vegetale.

Disossare il pollo e tagliarlo a bocconcini di circa 2-3 cm di lato; per questo piatto vanno molto bene le cosce e i sottocoscia, ma se si preferisce è possibile usare anche il petto (in questo caso i bocconcini risulteranno però più asciutti e meno morbidi). Mettere i bocconcini in una larga ciotola, aggiungere due cucchiaini colmi di garam masala e 2-3 cucchiaini di olio, mescolare bene e lasciar marinare la carne per circa un'ora, rimescolandola ogni tanto perché si insaporisca bene.

Tritare finemente la cipolla, l'aglio e lo zenzero e metterli a rosolare a fuoco basso in una casseruola con 3-4 cucchiaini d'olio, insieme ai semi di cardamomo leggermente schiacciati in modo da creare fessure nel guscio esterno. Se si vuole rendere più piccante la ricetta, aggiungere anche peperoncino fresco tritato a piacere. Dopo una decina di minuti aggiungere il pollo con tutta la sua marinata e farlo rosolare a fuoco abbastanza vivo, rimestandolo spesso, per qualche minuto. Abbassare la fiamma, salare e aggiungere un po' di brodo vegetale. Coprire la pentola e lasciar cuocere a fuoco basso fino a quando il pollo sarà tenero (indicativamente 30-40 minuti). Intanto versare lo yoghurt in un colino a maglie fitte e lasciarlo scolare, in modo che perda il siero. Aggiungere lo yoghurt al pollo, rimestare bene e far cuocere ancora un minuto, quindi spegnere il fuoco e aggiungere le foglie di coriandolo tritate (in alternativa si può usare anche prezzemolo). Servire con riso basmati cotto a vapore.

Pollo con i funghi (C)

Ingredienti (per 4-5 persone): un pollo tagliato a pezzi, funghi porcini secchi (100 g), burro (80 g), olio extravergine di oliva, una cipolla media, una carota, un gambo di sedano, due spicchi d'aglio, vino bianco secco, sale, pepe.

Pulire la carota e grattugiarla; tritare finemente la cipolla e il gambo di sedano (comprese le foglie). In una casseruola piuttosto larga (devono starci i pezzi di pollo piuttosto stretti, ma senza sovrapp-

Secondi piatti

porsi) versare 2-3 cucchiaini d'olio; aggiungere il burro e mettere a rosolare carota, cipolla, sedano e aglio a pentola coperta e fuoco basso per una decina di minuti. Intanto mettere in ammollo i funghi secchi in una ciotola con acqua tiepida. Aggiungere al soffritto i pezzi di pollo e farli rosolare da tutti i lati a fuoco medio, fino a quando saranno ben coloriti (circa 10-15 minuti). Salare, pepare e sfumare con un bicchiere di vino bianco secco, facendolo evaporare a fuoco vivo per un minuto. Togliere i funghi dall'ammollo, strizzarli delicatamente per eliminare l'eccesso d'acqua, affettarli grossolanamente e aggiungerli al pollo. Mettere il coperchio alla casseruola e lasciar cuocere a fuoco basso rivoltando ogni tanto i pezzi di pollo, fino a quando saranno teneri e ben cotti (circa un'ora). Se il pollo tendesse ad attaccare durante la cottura, aggiungere un poco di acqua calda o brodo vegetale, ma senza esagerare, perché alla fine il sugo dovrebbe essere piuttosto denso. Servire con polenta o con purè di patate.

Polpettone di carne (C)

Ingredienti (per 6-8 persone): carne trita di vitello (1.2 kg); pancetta tesa ("bergamasca") non affumicata (250 g); pancetta affumicata, tagliata a fette non troppo sottili (250 g); pane grattugiato (circa un bicchiere); 3 uova intere; burro (150 g); olio extravergine di oliva; prezzemolo tritato (circa 3 cucchiaini colmi); maggiorana tritata (mezzo cucchiaino); la scorza grattugiata di un limone (o di mezzo limone, se è grande); aglio (3 spicchi); due rametti di rosmarino; 4 foglie di alloro; un bicchierino di marsala secco; sale fino; pepe nero macinato.

Far sciogliere in un pentolino 100 g di burro; aggiungere il prezzemolo tritato e farlo soffriggere per un minuto; aggiungere anche l'aglio (ridotto in purè con lo schiaccia-aglio) e il pane grattugiato e far tostare fino a quando il pane assume un colore dorato. Non eccedere nella tostatura per evitare che il pane si bruci e diventi amaro; quando il pane è dorato al punto giusto, togliere il pentolino dal fuoco e immergerne brevemente il fondo in acqua fredda, per arrestare la cottura. Quando il pane è freddo, aggiungervi la maggiorana e la scorza di limone.

Tritare finemente la pancetta non affumicata fino a ottenere un composto omogeneo (usare il tritacutto o la mezzaluna). In una terrina larga impastare insieme la carne trita, il trito di pancetta, il pane grattugiato tostato e le uova; salare leggermente l'impasto (tenendo conto che la pancetta è già salata), peparlo e lavorarlo con un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto omogeneo, facendo attenzione che il pangrattato e la pancetta siano ben amalgamati alla carne. Cercare di ottenere un impasto compatto che non contenga bolle d'aria, che potrebbero causare la rottura del polpettone durante la cottura; se necessario aiutarsi con le mani. Versare l'impasto su un foglio di carta oleata e, arrotolandolo nella carta, dargli la forma di un grosso salame, del diametro di circa 12 cm; togliere il polpettone dalla carta e coprirne tutta la superficie, anche nella parte inferiore, con le fette di pancetta affumicata. Legare il polpettone ricoperto di pancetta con spago da cucina.

Per la cottura del polpettone usare una pentola ovale munita di coperchio, di grandezza tale da poter contenere il polpettone e poterla chiudere. Mettere nella pentola il burro rimasto (50 g) e qualche cucchiaino d'olio e farvi rosolare uniformemente il polpettone a fuoco piuttosto vivo. Aggiungere il marsala, l'alloro e il rosmarino e coprire. Far cuocere per un paio d'ore a fuoco basso, controllando ogni tanto che il liquido non si sia asciugato: se necessario (e di solito lo è) aggiungere un po' d'acqua al fondo di cottura per evitare che il polpettone bruci. Servire caldo, versando su ogni fetta un po' del fondo di cottura.

Varianti: a) aggiungere all'impasto anche 100 g di parmigiano grattugiato; b) dopo la rosolatura aggiungere al fondo di cottura, assieme al marsala, anche 50 g di funghi porcini secchi, fatti precedentemente ammolare in acqua tiepida e tagliati a pezzi.

Polpettone genovese (SC)

Ingredienti (per 8 persone): 700 g di fagiolini, 4 patate, 30 g di funghi secchi, 3 uova, 100 g di parmigiano grattugiato, pangrattato, due spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, qualche rametto di maggiorana fresca, una noce di burro, pepe macinato, sale.

Pulire le patate e farle lessare, con la buccia, in acqua salata. Quando sono cotte (normalmente dovrebbero essere sufficienti 30-35 minuti) scolarle, sbucciarle e passarle allo schiacciapate, raccogliendo il passato in una ciotola.

Mettere a bagno i funghi secchi in una tazza con un po' di acqua tiepida. Lavare e pulire i fagiolini, spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lessarli per 10 minuti in acqua salata; scolarli in uno scolapasta. Togliere i funghi secchi dall'ammollo, farli sgocciolare e tritarli finemente con un coltello affilato o con la mezzaluna. Lavare e asciugare la maggiorana, eliminare i gambi e tritare finemente le foglie: in tutto si dovrebbe ottenere circa un cucchiaino di trito. In una padella mettere a rosolare l'aglio ridotto a crema con lo schiaccia-aglio e i funghi secchi con 3 cucchiaini d'olio. Dopo 5 minuti aggiungere anche il trito di maggiorana e i fagiolini tagliati a piccoli pezzetti, salare e lasciar cuocere una decina di minuti.

Passare i fagiolini al passaverdure; aggiungere il passato di fagiolini a quello di patate e mescolarli bene insieme con 4 cucchiaini d'olio. In una tazza sbattere brevemente le tre uova intere con un po' di sale e di pepe, come quando si fa la frittata. Aggiungere al passato di verdure le uova sbattute e il parmigiano grattugiato, regolare di sale e amalgamare bene. L'impasto deve risultare abbastanza morbido ma non acquoso; nel caso fosse troppo liquido, aggiungere un po' di pangrattato.

Ungere con un po' di burro il fondo e i bordi interni di una pirofila rettangolare piuttosto grande: le dimensioni della pirofila devono essere tali che il polpettone abbia un'altezza di circa 3-4 cm. Passare sul burro abbondante pane grattugiato, versare il composto del polpettone e livellarlo con un cucchiaino. Spolverizzare la superficie con un po' di pangrattato e decorarla con una rigatura diagonale ottenuta passando una forchetta. Infornare e far cuocere 50 minuti in forno ventilato a 180 gradi. Servire tiepido.

Variante (poco genovese ma gustosa): oltre al parmigiano grattugiato, aggiungere all'impasto anche caciocavallo silano tagliato a piccole scaglie.

Nota: controllare dosi.

Polpo in umido (P)

(leggermente riadattato da: <https://ricette.giallozafferano.it/Polpo-in-umido.html>)

Ingredienti (per 4-5 persone): un polpo grande o alcuni polpi di dimensioni medie (circa 1.5 kg in tutto), un barattolo di pomodori pelati da 400 g, 2-3 spicchi d'aglio, olio extravergine di oliva, 4-5 foglie di salvia, rametti di timo in abbondanza, sale fino, peperoncino piccante; facoltativo: una cipolla di dimensioni medie.

Versare 4-5 cucchiaini di olio in una casseruola (meglio se di terracotta); aggiungere l'aglio (ed eventualmente la cipolla) affettato sottilmente, la salvia e il timo. Lasciar rosolare a fuoco molto basso e a pentola coperta per qualche minuto (se si usa la cipolla, almeno dieci minuti), poi aggiungere i pelati e far cuocere ancora per un quarto d'ora. Pulire i polpi (se sono congelati, farli scongelare completamente prima di cuocerli) e immergerli interi nel sugo. Aggiungere peperoncino a piacere. La necessità di aggiungere sale è molto variabile perché dipende dalla qualità del polpo: spesso i polpi pescati nel Mediterraneo non hanno alcun bisogno di sale, anzi a volte sono fin troppo salati già per conto loro; i polpi di provenienza asiatica invece solitamente richiedono un po' di sale (poco); in caso di dubbio assaggiare un pezzetto di polpo a metà cottura ed eventualmente regolare di sale. La-

Secondi piatti

sciare cuocere a fuoco lento fino a quando saranno ben teneri (indicativamente un'ora: provare il punto di cottura con uno stecco). Nella cottura i polpi emetteranno parecchio liquido (soprattutto se sono congelati), per cui conviene tenere la pentola scoperta per la maggior parte della cottura, rimettendo i polpi ogni tanto, e mettendo il coperchio solo se il sugo è diventato abbastanza denso; in caso di necessità aggiungere un po' d'acqua.

Accompagnare con riso bollito, polenta, pure di patate oppure couscous.

Polpo lessato (P)

Ingredienti (per 4-5 persone): un polpo (piovra) congelato (circa 1.5 kg), un limone biologico (con la buccia non trattata), due foglie di alloro, mezzo cucchiaino di pepe nero in grani, olio extravergine di oliva (3 cucchiaini), sale grosso.

Mettere a scongelare il polpo in una grossa terrina, riempita a metà di acqua salata (usare una dose di sale un po' superiore a quella che si usa per l'acqua della pasta). Il polpo dovrebbe scongelare completamente in 3-4 ore. Se si vuole accelerare il processo, scaldare leggermente la terrina dall'esterno, ad esempio immergendola nel lavandino pieno a metà d'acqua calda: non aggiungere acqua calda dentro la terrina, per non diluire il sale.

Versare l'olio sul fondo di una pentola a pressione; adagiarvi il polpo e aggiungere le foglie d'alloro, il pepe e il limone tagliato a fette spesse, buccia compresa (se il limone è molto grosso, ne basterà metà). Non serve aggiungere acqua, perché il polpo cuocendo produrrà molto liquido; e non salare, perché dovrebbe essere sufficiente la quantità di sale assorbita dall'acqua di scongelamento.

Chiudere la pentola a pressione, metterla sul fornello e farla scaldare a fuoco medio. Quando viene raggiunta la pressione di cottura (la valvola fischia) abbassare il fuoco e lasciar cuocere 40 minuti. Ogni tanto scuotere leggermente la pentola in direzione orizzontale per non far attaccare il polpo al fondo (compiere questa manovra con prudenza, per evitare che l'acqua all'interno della pentola schizzi sulla valvola e venga spruzzata fuori). Alla fine della cottura aprire la valvola e far uscire completamente il vapore, quindi aprire il coperchio e lasciare il polpo nel suo brodo per qualche minuto prima di toglierlo dalla pentola e servirlo.

Pomodori ripieni di riso (V)

Ingredienti (per 6 persone): 6 grossi pomodori, 250 g di riso da risotto, una confezione di basilico (6-7 rametti, circa 30 g), 80 g di capperi sotto sale, 5-6 filetti di acciuga sotto sale oppure un cucchiaino di paté di olive nere (o un po' dell'uno e un po' dell'altro), 2 spicchi d'aglio (o una piccola cipolla), un cucchiaino di origano secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavare i pomodori e tagliarli a metà in senso trasversale; con un coltellino tagliare le coste interne e svuotarli dell'interno e dei semi senza rompere l'esterno, ricavando 12 coppette. Mettere la polpa ricavata dall'interno nel bicchiere di un frullatore, assieme ai semi e al liquido di vegetazione; aggiungere i capperi (lavati per togliere il sale in eccesso), le foglie di basilico, l'aglio (se l'aglio non piace, lo si può sostituire con cipolla) e le acciughe. Frullare il tutto fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo e piuttosto liquido. Assaggiare e se necessario aggiungere un po' di sale, ma di solito non occorre perché i capperi e le acciughe sono sufficienti. Mettere il riso crudo in una ciotola capiente, aggiungere il paté di olive (se si vuole usarlo), l'origano e il pepe; aggiungere il frullato di pomodoro e qualche cucchiaino d'olio e mescolare bene. Lasciar riposare il composto per una o due ore, in modo che il riso assorba parte del liquido e si insaporisca. Nel frattempo disporre i mezzi pomodori capovolti su un piatto, in modo che perdano l'eccesso di liquido.

Disporre i fondi dei pomodori in una casseruola larga e bassa o in una padella profonda dotata di coperchio, in modo che stiano uno accanto all'altro senza lasciare spazi. Riempire i mezzi pomodori

Secondi piatti

con l'impasto di riso; condire con un filo d'olio ogni pomodoro, lasciando scendere un po' d'olio anche sul fondo della casseruola. Bagnare il fondo della casseruola con due cucchiaini d'acqua. Mettere la casseruola al fuoco e lasciar cuocere a fuoco medio, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se i pomodori tendessero ad attaccarsi e a bruciare. Durante la cottura tenere la casseruola coperta, in modo che il riso cuocia a vapore. Il tempo di cottura dipende dalla varietà di riso, quindi assaggiare ogni tanto; alla fine il riso deve essere cotto ma bene al dente (indicativamente ci vogliono 15-20 minuti). Se alla fine della cottura dovesse rimanere troppo liquido sul fondo, farlo evaporare cuocendo a fiamma viva e senza coperchio per qualche minuto. Servire i pomodori tiepidi.

Quinoa (ricetta base) (V)

Ingredienti (per persona): 70 g di quinoa, 100 g di acqua, sale.

Mettere il quinoa in una terrina molto più capace del suo volume e sciacquarlo ripetutamente in acqua per eliminare la sostanza amara che ricopre i semi. In una pentola portare a ebollizione l'acqua (in proporzione di circa 1.5 volte in peso la quantità di quinoa) leggermente salata. Quando l'acqua bolle scolare bene il quinoa, versarlo nell'acqua, abbassare il fuoco al minimo, coprire con un coperchio e lasciar cuocere per circa 15 minuti. A questo punto il quinoa dovrebbe aver assorbito completamente l'acqua; lasciar riposare ancora una decina di minuti (a fuoco spento e coperchio chiuso) e servire.

Il quinoa ha un sapore piacevole e delicato, che ricorda vagamente la nocciola. Può essere consumato anche da solo, condito semplicemente con un filo d'olio d'oliva.

Riso integrale (ricetta base) (V)

Ingredienti (per persona): 100 g di riso integrale, 250 g di acqua, sale.

Lavare ripetutamente il riso, cambiando diverse volte l'acqua. Mettere al fuoco una pentola con l'acqua misurata (2.5 parti di acqua, in peso, ogni parte di riso) e salarla leggermente (usare meno sale di quello che si usa per salare l'acqua della pasta, perché verrà tutto assorbito dal riso). Quando l'acqua bolle gettare il riso, far riprendere il bollore, chiudere con il coperchio e mettere sotto la pentola una reticella frangifiamma, abbassando la fiamma al minimo. Far bollire per 45-50 minuti senza mescolare (tuttavia il tempo di cottura può variare a seconda della qualità del riso). Verso la fine della cottura controllare lo stato di cottura assaggiando il riso. Quando il riso è cotto, spegnere il fuoco e lasciar riposare per una decina di minuti nella pentola coperta.

Roast-beef (C)

Ingredienti (per 5/6 persone): un pezzo di roast-beef (lombata) di manzo da 1.5-2 kg, olio extravergine di oliva, sale, pepe nero macinato.

Usare una pentola alta di metallo in cui il pezzo di carne entri di misura (sono molto adatte le pentole ovali). Mettere 2-3 cucchiaini di olio sul fondo della pentola, scaldarlo e far rosolare a fiamma viva il pezzo di carne, rigirandolo ogni tanto in modo che si formi una crosta bruna su tutti i lati: prestare particolare attenzione a far rosolare bene le due estremità del pezzo (lungo la linea del taglio della carne) in modo da sigillarle ed evitare la fuoriuscita degli umori. Questa prima fase della cottura durerà circa 10 minuti. Salare e pepare la carne, chiudere la pentola con il coperchio e proseguire la cottura per altri 20 minuti, rigirando ogni tanto la carne. Spegnere il fuoco, lasciar riposare una decina di minuti a coperchio chiuso e servire. Se ne avanza dal pasto, è molto buono anche il giorno dopo, servito a temperatura ambiente.

Rösti di patate vegetariano (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 191)

Ingredienti (per 4/5 persone): 1 kg di patate, 2 cipolle medie, 2 cucchiaini di erbe aromatiche (a piacere: maggiorana, santoreggia, timo), 2 cucchiaini d'olio, sale, poco brodo vegetale.

Affettare finemente le cipolle e metterle a rosolare nell'olio in un'ampia padella antiaderente. Sbucciare le patate e grattugiarle a scaglie (crude) con la grattugia che si usa di solito per le carote. Mettere le scaglie in una terrina e amalgamarle con le cipolle rosolate (tolte dalla padella senza il loro olio), le erbe aromatiche e il sale. Mettere il composto nella padella e schiacciarlo leggermente con un cucchiaio in modo da dargli uno spessore uniforme. Aggiungere pochi cucchiaini di brodo vegetale, coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fiamma moderata per circa mezz'ora, finché si sia formata una crosticina dorata. Voltare il rösti come una frittata facendo attenzione a non romperlo e cuocerlo ancora per 10 minuti a padella scoperta.

Variante: aggiungere al composto anche mezzo cucchiaio di curry in polvere.

Rostin negàa (C)

Ingredienti (per 4 persone): 4 nodini di vitello tagliati piuttosto spessi (circa 300-350 g l'uno), pancetta non affumicata tagliata a dadini (80 g), burro (100 g), olio extravergine di oliva, farina bianca, salvia (5-6 foglie), rosmarino (due rametti), sale, pepe, una bottiglia di vino bianco secco.

Preparare la carne: incidere con un coltello affilato in 3-4 punti la pellicina fibrosa che circonda le fette e legarle tutte intorno con spago da cucina, in modo che non si arriccino e mantengano la forma durante la cottura; infarinare bene i nodini su entrambi i lati e lungo i bordi. In una padella mettere a sciogliere il burro con un cucchiaio d'olio; usare una padella di dimensioni tali che le fette di carne ci stiano di misura, senza sovrapporsi ma anche senza che rimanga troppo spazio tra l'una e l'altra. Quando il burro è ben caldo mettervi a rosolare i nodini, inserendo negli spazi la pancetta, la salvia e il rosmarino e far rosolare per qualche minuto da entrambi i lati. La riuscita del piatto dipende molto da come viene eseguita questa operazione: far rosolare a fuoco vivace, fino a quando si forma una crosta bruna e croccante; non preoccuparsi del fatto che la farina tenderà ad attaccarsi al fondo della padella, perché a questo porrà rimedio la successiva aggiunta di vino. Quando la carne è ben rosolata salare, pepare e aggiungere abbondante vino bianco, in modo che le fette rimangano quasi coperte (ce ne vorrà circa mezzo litro). Far cuocere ancora un paio di minuti a fiamma viva, in modo che l'alcol evapori, poi coprire, abbassare un po' la fiamma e cuocere a fuoco medio per una ventina di minuti, rivoltando le fette ogni tanto. Alla fine della cottura la carne deve risultare tenera e il sugo abbondante ma abbastanza denso (se fosse troppo liquido farlo evaporare per qualche minuto a padella scoperta). Dopo aver spento il fuoco, lasciar riposare un quarto d'ora a padella coperta prima di servire. Accompagnare con purè o polenta, o con patate al forno; abbinare a un vino rosso invecchiato e robusto, ad esempio nebbiolo o barbera.

Salsiccia al pomodoro (C)

(ricetta della nonna materna, Giulia Magistrelli)

Ingredienti (per 5/6 persone): 800 g di salsiccia lunga (luganega), 2 barattoli da 400 g di pomodori pelati, una grossa cipolla, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 50 g di burro, salvia (12-15 foglie).

Far sciogliere in un tegame il burro con l'olio; aggiungere la cipolla tagliata a fettine sottili e la salvia, coprire e far appassire a fuoco lento per dieci minuti. Intanto tagliare la salsiccia a pezzetti (lunghi 5-6 cm), aggiungerla al soffritto di cipolla e far rosolare a fuoco medio senza coperchio per un quarto d'ora, rimestando ogni tanto in modo che i pezzi di salsiccia si coloriscano da tutti i lati. Ag-

Secondi piatti

giungere i pelati tagliati a pezzetti, portare a ebollizione, coprire e cuocere a fuoco basso per circa un'ora, rimestando ogni tanto e controllando che ci sia liquido sufficiente perché la salsiccia non attacchi; nel caso aggiungere un po' d'acqua, anche se di solito non è necessario. A cottura il sugo deve risultare abbondante ma non liquido; se necessario farlo asciugare un po' facendolo bollire a pentola scoperta. Servire ben caldo con polenta o purè di patate.

Salsiccia con fagioli (C)

Ingredienti (per 4 persone): salsiccia (500 g), un barattolo di pezzettoni di pomodoro o di pomodori pelati da 400 g, 2 barattoli di fagioli borlotti da 400 g l'uno, 2 rametti di rosmarino, semi di finocchietto (mezzo cucchiaino da caffè), olio extravergine d'oliva, sale fino.

Tagliare la salsiccia a pezzetti lunghi un paio di centimetri, togliendo la pelle; metterla a rosolare in una casseruola con qualche cucchiaio d'olio e il rosmarino. Far rosolare per circa 5 minuti, voltandola ogni tanto in modo che prenda colore da tutti i lati. Aggiungere i pezzettoni di pomodoro, poco sale e i semi di finocchietto e cuocere a fuoco dolce per circa tre quarti d'ora, fino a quando il sugo sarà ben addensato. Aggiungere i fagioli scolati dal loro liquido di conservazione, rimescolare e lasciar cuocere ancora per qualche minuto.

Scaloppine (C)

Ingredienti (per 4 persone): fettine di vitello (500 g); burro (50 g); un limone biologico (non trattato); uno spicchio d'aglio; 2 rametti di rosmarino; un bicchierino di marsala secco; sale; pepe nero macinato; farina.

Battere leggermente le fettine di vitello con un batticarne e infarinarle, scuotendole bene in modo da eliminare l'eccesso di farina. Separare le foglie del rosmarino, eliminando i gambi e le parti legnose, e tritarle finemente con la mezzaluna. In una larga padella a fondo piatto far sciogliere il burro e aggiungervi il trito di rosmarino, uno spicchio d'aglio ridotto a crema con lo schiaccia-aglio e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mescolare per circa un minuto cuocendo a fuoco basso, in modo da amalgamare gli aromi con il burro, aggiungere le fettine e cuocere a fuoco medio fino a quando saranno dorate inferiormente (circa 4-5 minuti). Quindi voltarle, salarle e peparle leggermente, aggiungere il bicchierino di marsala e portarle a cottura, eventualmente alzando la fiamma in modo che il marsala evapori e il sugo si restringa. Servire con contorno di purè di patate.

Seitan ai funghi (V)

Ingredienti (per 2 persone): 200 g di seitan, una cipolla di dimensioni medie, 25 g di funghi secchi, 5-6 foglie di salvia, un cucchiaino di santoreggia, 2 cucchiaini di shoyu, olio.

Far rinvenire per mezz'ora i funghi secchi in una tazza di acqua tiepida. Tagliare finemente la cipolla e la salvia e metterle a soffriggere in una padella con due cucchiaini d'olio. Tagliare grossolanamente i funghi e aggiungerli al soffritto. Far cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Se la cipolla dovesse colorirsi troppo, aggiungere un paio di cucchiaini d'acqua. Tagliare il seitan a dadi non troppo piccoli (1.5-2 cm di lato) e aggiungerlo al soffritto. Aggiungere anche la santoreggia: rimescolare bene, coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso ancora per 5 minuti. Aggiungere lo shoyu, mescolare bene, spegnere il fuoco e servire ben caldo.

Seitan con patate e pomodori (V)

Ingredienti (per 4 persone): 250 g di seitan, 2 cipolle, 4 patate, 2 pomodori da sugo maturi, una dozzina di olive grandi (o una ventina piccole), una manciata di capperi sotto sale, un rametto di salvia, un cucchiaino di origano, 3 cucchiaini d'olio, sale, peperoncino rosso piccante.

Secondi piatti

Affettare finemente la cipolla e metterla a soffriggere con l'olio in un tegame largo e basso; aggiungere le foglie di salvia tritate grossolanamente. Sbucciare le patate, tagliarle a dadi non troppo piccoli (1.5-2 cm di lato) e aggiungerle al soffritto. Scottare i pomodori nell'acqua bollente per 3 minuti, spellarli, tritarli finemente con il coltello e aggiungerli nel tegame. Aggiungere anche i capperi (lavati sotto l'acqua corrente per togliere il sale e tritati grossolanamente) e le olive (snocciolate e tagliate a pezzi). Aggiungere l'origano e regolare di sale. Lasciar cuocere le patate a tegame scoperto fino quasi a completa cottura (circa mezz'ora). Tagliare il seitan a fettine (alte circa ½ cm), aggiungerlo alle patate e lasciar cuocere ancora 5-10 minuti. Aggiungere a piacere il peperoncino e servire.

Nota: al posto del seitan si può usare anche il tofu.

Seppioline in umido con piselli (P)

Ingredienti (per 5-6 persone): seppioline (1,5 kg), piselli freschi già sbaccellati o surgelati (600 g), due cucchiaini di concentrato di pomodoro, 2-3 spicchi d'aglio, peperoncino piccante, mezzo bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale.

Scaldare in un tegame 4-5 cucchiaini d'olio e farvi rosolare le seppioline, già pulite e lavate, rimestandole di frequente, per una decina di minuti. Aggiungere il vino bianco e farlo sfumare. Aggiungere l'aglio, il peperoncino e il concentrato di pomodoro, coprire e far cuocere fino a quando le seppioline saranno diventate tenere (circa 30-40 minuti). Assaggiare e regolare di sale. Aggiungere i piselli scongelati, mescolare e lasciar cuocere ancora per una decina di minuti. Nel caso si usino piselli freschi, che hanno bisogno di una cottura più prolungata, unirli alle seppie prima che queste siano cotte completamente.

Seppioline in zimino (P)

Ingredienti (per 5-6 persone): seppioline (1,5 kg), bietole o spinaci freschi (1 kg), una scatoletta di pomodori pelati da 400 g, una cipolla, due spicchi d'aglio, peperoncino piccante, pinoli, olio extravergine di oliva, sale.

Cuocere le bietole o gli spinaci secondo la ricetta riportata a p. 64, tenendoli piuttosto al dente; farli raffreddare e tagliarli grossolanamente in cubetti di 1-2 cm di lato. Tritare finemente la cipolla e l'aglio e metterli a rosolare a fiamma bassa in abbondante olio (un terzo di bicchiere) in un largo tegame (preferibilmente di coccio) insieme al peperoncino per una decina di minuti. Pulire e lavare le seppioline, scolarle e aggiungerle al soffritto, facendole rosolare a fiamma media per un'altra decina di minuti, rimestando spesso. Aggiungere i pelati (che possono essere sostituiti da passata o concentrato di pomodoro) e cuocere, rimestando ogni tanto, fino a quando le seppioline saranno diventate tenere; indicativamente sarà necessaria un'altra mezz'ora. Assaggiare ed eventualmente regolare di sale e controllare la consistenza del sugo, che deve essere piuttosto denso. Se fosse troppo liquido (come capita spesso, soprattutto se si usano seppioline congelate che tendono a rilasciare molta acqua) togliere la maggior parte del sugo e farlo restringere cuocendolo a fiamma piuttosto alta in una padella a parte, rimestandolo spesso; nel frattempo tenere coperte le seppie nel loro tegame, mantenendole al caldo ma senza proseguire la cottura. Quando il sugo avrà raggiunto la giusta consistenza, versarlo nuovamente sopra le seppie, aggiungendo anche le bietole o gli spinaci e i pinoli. Riaccendere il fuoco e scaldare il tutto, rimestando di tanto in tanto, per qualche minuto. Servire caldo.

Spezzatino con patate e funghi (C)

Ingredienti (per 5-6 persone): spezzatino di vitello (circa 1,5 kg) tagliato in pezzi non troppo piccoli (4-5 cm di lato), funghi porcini secchi (50 g), patate (1 kg), una grossa cipolla, due carote, due gambi di sedano, due spicchi d'aglio, burro (80 g), due foglie di alloro, olio extravergine di oliva (4-

Secondi piatti

5 cucchiaini), sale, pepe nero macinato, farina, vino bianco secco (mezzo bicchiere), brodo vegetale (anche di dado).

Mettere i funghi secchi ad ammolare in una ciotola di acqua tiepida. Dopo una decina di minuti toglierli dall'acqua, strizzarli delicatamente e tritarli grossolanamente insieme alle verdure (cipolla, carota, sedano e aglio). Infarinare bene i pezzi di carne da tutti i lati, scuotendoli per far cadere l'eccesso di farina. Far scaldare l'olio e il burro in una casseruola e farvi rosolare a fuoco abbastanza alto lo spezzatino, rigirando spesso i pezzi di carne in modo che non si attacchino. Dopo qualche minuto, quando la carne sarà ben dorata da tutti i lati e avrà fatto una crosticina, aggiungere il vino e farlo evaporare. Aggiungere il trito di verdure e farlo rosolare per qualche minuto, quindi salare, pepare, aggiungere l'alloro e circa un bicchiere di brodo vegetale bollente. Coprire e lasciar cuocere a fuoco basso, rimestando ogni tanto e aggiungendo altro brodo se la carne tendesse ad attaccare; tener presente che alla fine il sugo deve risultare cremoso ma non liquido.

Dopo circa due ore di cottura (quando cioè la carne sarà quasi cotta e morbida) aggiungere le patate tagliate a dadi di circa 2-3 cm di lato, regolare di sale, aggiungere altro liquido e continuare la cottura fino a quando le patate saranno tenere ma non disfatte (ci vorranno ancora circa tre quarti d'ora).

Spezzatino con piselli (C)

Ingredienti (per 5-6 persone): spezzatino di vitello (circa 1,5 kg) tagliato in pezzi non troppo piccoli (4-5 cm di lato), una grossa cipolla, burro (80 g), olio extravergine di oliva (4-5 cucchiaini), sale, pepe nero macinato, un rametto di salvia, farina, sale, vino bianco secco (mezzo bicchiere), brodo vegetale (anche di dado), piselli surgelati (500 g).

Infarinare bene i pezzi di carne da tutti i lati, scuotendoli per far cadere l'eccesso di farina. Far scaldare l'olio e il burro in una casseruola e farvi rosolare a fuoco abbastanza vivace lo spezzatino, rigirando spesso i pezzi di carne in modo che non si attacchino. Dopo qualche minuto, quando la carne sarà ben dorata da tutti i lati e avrà fatto una crosticina, aggiungere il vino e farlo evaporare. Aggiungere la cipolla affettata sottilmente e la salvia, salare e pepare. Lasciar rosolare per un paio di minuti, quindi aggiungere un bicchiere di brodo vegetale bollente. Coprire e lasciar cuocere a fuoco basso, rimestando ogni tanto e aggiungendo altro brodo se la carne tendesse ad attaccare; tener presente che alla fine il sugo deve risultare cremoso ma non liquido.

Dopo circa due ore e mezzo di cottura (quando cioè la carne sarà cotta e morbida) aggiungere i piselli ancora congelati. Far riprendere il bollore e cuocere ancora per una decina di minuti, fino a quando i piselli saranno teneri.

Stoccafisso accomodato alla genovese (P)

Ingredienti (per 5-6 persone): stoccafisso già ammollato (1 kg), patate (1 kg), una cipolla grossa o due piccole, due carote, due coste di sedano, uno spicchio d'aglio, funghi porcini secchi (20 g), 6-8 filetti di acciuga sotto sale o sottolio, olive taggiasche denocciolate sottolio (tre cucchiaini), capperi sotto sale (un cucchiaino abbondante), due cucchiaini di pinoli, vino bianco secco (mezzo bicchiere), concentrato di pomodoro (un cucchiaino abbondante), sale, olio extravergine di oliva, un ciuffo di prezzemolo.

Mettere in ammollo i funghi secchi in una tazza di acqua tiepida. In una casseruola mettere a rosolare a fuoco basso la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio (tutto tritato finemente) in abbondante olio (circa mezzo bicchiere); dopo una decina di minuti aggiungere anche le acciughe tritate (private del sale e lavate sotto l'acqua corrente, se sono sotto sale) e farle sciogliere. Far scottare lo stoccafisso in acqua bollente per 3-5 minuti, scolarlo, toglierli la pelle e sfaldarlo in scaglie di dimensioni di pochi centimetri, eliminando le lisce. Aggiungere lo stoccafisso al soffritto e farlo rosolare a fuoco

Secondi piatti

medio per una decina di minuti; quindi aggiungere il vino bianco e lasciarlo sfumare. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare finché si è sciolto nel sugo e abbassare il fuoco al minimo. Far tostare i pinoli in un padellino (senza condimento) rimestandoli continuamente fino a quando assumeranno un colore marrone chiaro. Aggiungere nella pentola i pinoli, i funghi strizzati e tritati, le olive e i capperi. Lasciar cuocere coperto a fiamma bassissima, rimescolando ogni tanto e aggiungendo un po' di acqua se il sugo si asciugasse troppo e tendesse ad attaccare. Dopo un paio d'ore di cottura assaggiare e regolare di sale (lo stoccafisso, a differenza del baccalà, non è salato e quindi di solito va aggiunto un po' di sale, oltre a quello apportato dalle acciughe e dai capperi). Aggiungere anche le patate (sbucciate e tagliate a dadi di un paio di centimetri di lato), coprire e lasciar cuocere a fuoco basso fino a quando le patate saranno diventate tenere ma non disfatte (indicativamente circa 40 minuti); in questo periodo rimescolare ogni tanto e controllare la consistenza del sugo, perché le patate assorbono liquido e probabilmente sarà necessario aggiungere acqua. A termine cottura aggiungere un paio di cucchiai di prezzemolo tritato, mescolare e lasciar riposare a fuoco spento per 15-20 minuti prima di servire.

Tabulé libanese (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 148)

Ingredienti (per 4 persone): 250 g di couscous, 12 pomodori ciliegini, 1 peperone rosso, 80 g di uvetta sultanina, 2 lime, 3 cipollotti, un cucchiaino di menta essiccata, alcune foglie di menta fresca, 2 cucchiaini d'aceto di mele, un cucchiaino d'olio d'oliva, sale.

Mettere a bagno l'uvetta in una tazza di acqua tiepida. Preparare il couscous seguendo la ricetta base, versarlo in una insalatiera, sgranarlo bene con una forchetta e lasciarlo raffreddare. Tagliare a dadini (circa 1 cm) il peperone, in quattro spicchi i pomodorini, affettare i cipollotti (anche la parte verde); unire tutte le verdure al couscous e mescolare. Aggiungere la menta essiccata, l'uvetta, la polpa e il succo dei lime (tagliarli a metà e svuotarli con un coltellino stando sopra l'insalatiera, in modo che tutto il succo cade nel couscous) e l'aceto. Mescolare bene e lasciar riposare in frigorifero. Appena prima di servire, guarnire con le foglie di menta fresca. A piacere ogni commensale può condire la propria porzione aggiungendo olio d'oliva.

Tofu in padella (V)

Ingredienti (per 3/4 persone): 350 g di tofu (del tipo solido), 2 cucchiaini di tamari, 1 cucchiaino di miso, olio extravergine d'oliva, il succo di mezzo limone, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (prezzemolo, basilico, erba cipollina, santoreggia).

Mettere in una terrina il miso, il tamari, il succo di limone e due cucchiaini d'olio e sbattere con una forchetta fino a sciogliere il miso e amalgamare gli ingredienti. Aggiungere lo spicchio d'aglio affettato sottilmente e le erbe aromatiche. Tagliare il tofu a fettine piuttosto sottili (3-4 mm di spessore) e metterlo nella terrina. Lasciarlo macerare per circa un'ora, irrorandolo ogni tanto di salsa con un cucchiaino. Scaldare pochissimo olio in una padella antiaderente e farvi saltare le fettine di tofu, tolte dalla salsa e fatte sgocciolare. Cuocere a fuoco vivace per qualche minuto da entrambe le parti, quindi togliere le fettine e disporle sul piatto di portata. Versare nella padella la salsa di marinatura rimasta nella terrina, farla addensare a fuoco vivo per circa un minuto, versarla sulle fette di tofu e servire.

Tortino di patate con la 'nduja , versione 1 (C)

(leggermente adattata da: <https://blog.giallozafferano.it/vittoriaalfornelli/torta-di-patate-con-nduja-provola-bietole/>)

Ingredienti (per 6-8 persone): patate, 1.2 kg; 'nduja, 80 g; caciocavallo silano, 200 g; erbette, 500 g; parmigiano grattugiato, 70 g; 3 uova; pangrattato; latte; olio extravergine di oliva; una noce di

Secondi piatti

burro; aglio; sale.

Lavare le bietole, togliere dalle foglie la parte terminale dura dei piccioli e lessarle al dente in poca acqua; scolarle, strizzarle bene e tagliarle grossolanamente con un coltello. In una padella far rosolare 2-3 spicchi d'aglio in 2-3 cucchiaini d'olio; aggiungere le bietole, salarle e farle saltare per una decina di minuti a fuoco medio, fino a quando saranno bene asciutte. Spegnerle il fuoco ed eliminare gli spicchi d'aglio.

Lavare le patate e farle lessare (interi e con la buccia) in acqua salata. Quando sono cotte (quando si riesce a trapassarle facilmente con uno stuzzicadenti) scolarle, spellarle e passarle allo schiacciapata, raccogliendo il passato in una larga ciotola. Salare il passato di patate e aggiungervi il parmigiano grattugiato e le uova intere; amalgamare bene e aggiungere un po' di latte fino a ottenere un composto cremoso e facile da spalmare (indicativamente sarà necessario un bicchiere di latte).

Imburrare una tortiera da 24 cm di diametro e cospargerla di pangrattato; stendere sul fondo della tortiera poco più di metà del passato di patate, formando uno strato uniforme sul fondo e un piccolo bordo tutto attorno alle pareti della tortiera. Distribuire sullo strato di patate le erbette. Sopra le erbette formare uno strato di 'nduja, staccandone piccoli pezzi e schiacciandoli con le mani (tipo pongo) fino a ottenerne dei dischetti sottili. Aggiungere un altro strato di caciocavallo, tagliato a fette sottili. Disponendo i vari strati di ripieno, cercare di lasciare una zona libera di circa un centimetro di larghezza lungo i bordi. Da ultimo coprire con il composto di patate rimasto, cercando di formare uno strato uniforme superiormente, chiuso all'esterno sul bordo dello strato inferiore, in modo che il ripieno sia completamente racchiuso. Cospargere la superficie con pane grattugiato e cuocere in forno riscaldato a 200 °C per 40 minuti; se alla fine della cottura la superficie della torta non fosse ben dorata, accendere il grill per qualche minuto. Togliere dal forno e lasciar raffreddare per 20-30 minuti prima di servire.

Tortino di patate con la 'nduja , versione 2 (C)

Ingredienti (per 8 persone): patate, 1.2 kg; 'nduja, 80 g; caciocavallo silano, 500 g; parmigiano o pecorino grattugiato, 50 g; 3 uova; pangrattato; latte; burro; sale.

Lavare le patate e farle lessare (interi e con la buccia) in acqua salata. Quando sono cotte (quando si riesce a trapassarle facilmente con uno stuzzicadenti) scolarle, spellarle e passarle allo schiacciapata, raccogliendo il passato in una larga ciotola sul cui fondo si sarà messo in precedenza un po' di burro (circa 30 g). Salare il passato di patate e aggiungervi il parmigiano grattugiato e le uova intere; amalgamare bene fino a ottenere un composto cremoso e facile da spalmare. Se necessario aggiungere un po' di latte fino a ottenere la consistenza giusta (la quantità dipende dalla qualità delle patate).

Usare una tortiera da 24 cm di diametro con i bordi piuttosto alti (almeno 5 cm). Imburrare la tortiera fino quasi al bordo e cospargerla di pangrattato; stendere sul fondo della tortiera poco più di metà del passato di patate, formando sul fondo uno strato uniforme e senza buchi, e risalendo lungo tutto il bordo di circa 3 cm, in modo da formare una specie di conca da cui il formaggio, fondendo durante la cottura, non possa fuoriuscire. Distribuire sullo strato di patate il caciocavallo tagliato a fette piuttosto sottili, quindi cospargere il più uniformemente possibile con piccoli fiocchetti di 'nduja. Da ultimo coprire con il composto di patate rimasto, cercando di formare uno strato uniforme superiormente, chiuso all'esterno sul bordo dello strato inferiore, in modo che il ripieno sia completamente racchiuso. Tracciare sulla superficie della torta delle righe con i rebbi di una forchetta (questa operazione serve anche a livellare bene la superficie della torta). Cospargere la superficie con pane grattugiato e cuocere in forno riscaldato a 200 °C per 45 minuti; se alla fine della cottura la superficie della torta non fosse ben dorata, accendere il grill per qualche minuto. Togliere dal forno e lasciar raffreddare per almeno mezz'ora prima di servire.

Trippa alla genovese (C)

(da: <https://primononsprecare.wordpress.com/2013/04/21/trippe-in-umido-alla-genovese/>)

Ingredienti (per 6 persone): 2 kg di trippa prelessata, 1.5 kg di patate, 2 coste di sedano (gambo e foglie), 2-3 carote, 3 cipolle medie, un mazzetto di prezzemolo, 200 g di lardo, 50 g di funghi porcini secchi, 80 g di pinoli, ½ bicchiere di vino bianco secco, 150 g di passata di pomodoro, 3 foglie d'alloro, un rametto di rosmarino, un cucchiaino di bacche di ginepro, olio extravergine d'oliva, sale fino, pepe nero macinato, mezzo litro di brodo di dado; facoltativo: parmigiano grattugiato.

In una larga pentola di coccio mettere a rosolare il lardo tagliato a piccoli dadini in abbondante olio (almeno 150 ml, meglio 200); la quantità di condimento può sembrare eccessiva, ma è necessaria, perché il condimento dà sapore alla trippa e la giusta consistenza al sugo. Lavare la trippa e lasciarla a bagno in una terrina piena d'acqua calda. Mettere in ammollo i funghi secchi per 15-20 minuti in una tazza di acqua tiepida. Nel frattempo pulire cipolle, carote e sedano e tagliarli a pezzi molto piccoli, oppure tritarli grossolanamente; tritare anche il prezzemolo. Aggiungere al soffritto le verdure, l'alloro, il rosmarino e il ginepro e lasciar appassire a fuoco basso per un quarto d'ora. Aggiungere la trippa ben scolata e i funghi secchi strizzati dall'acqua e tritati grossolanamente. Regolare di sale e di pepe e lasciar cuocere a fuoco medio, senza coperchio, finché il liquido che la trippa ha prodotto sia evaporato. Aggiungere il vino bianco e lasciar evaporare, quindi coprire e lasciar cuocere a fuoco basso ancora per un'ora, rimescolando ogni tanto e aggiungendo un po' di brodo bollente se la trippa tendesse ad attaccare. Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi di 2-3 cm di lato; aggiungerle alla trippa e lasciar cuocere, a fuoco basso e coperto, fino a quando le patate saranno tenere (tre quarti d'ora o poco più). Il tempo di cottura totale della trippa da quando si aggiunge al soffritto sarà quindi di due ore e mezza o tre ore (di cui l'ultima ora assieme alle patate). Servire ben calda, cospargendo a piacere con parmigiano grattugiato.

Uccelletti scappati 1 (C)

(ricetta della nonna Haydée, la nonna di Laura)

Ingredienti (per 6 “uccelletti”, cioè per 4-5 persone): 18 fettine piuttosto sottili di vitello (fesa scelta o magatello), 18 fette di pancetta arrotolata (non affumicata!), 4 patate, 70 g di burro, salvia, sale, pepe.

Lessare le patate intere fino a metà cottura (circa un quarto d'ora), sbucciarle e tagliarle in parallelepipedi lunghi (bastoncini), dello spessore di un dito. Battere leggermente le fettine di carne con il batticarne con un movimento dal centro verso il bordo, in modo da allargarle un po'. Coprire ogni fetta di carne con una fetta di pancetta, posarvi sopra un “dito” di patata e avvolgere a formare un involtino. Infilzare gli involtini su stecchi di legno, inframmezzandoli con foglie di salvia. Per la cottura usare una padella a fondo piatto dotata di coperchio, larga abbastanza da poter contenere tutti gli “uccelletti” in un solo strato, senza che si sovrappongano. Far sciogliere il burro nella padella, aggiungere gli “uccelletti” e farli dorare da entrambi i lati a fuoco medio (5 minuti per lato). Salare e pepare, quindi coprire e far cuocere per circa mezz'ora a fuoco dolce, rivoltandoli ogni tanto e aggiungendo un po' di acqua calda (o brodo) quando il liquido diventa troppo scarso. Alla fine della cottura gli involtini devono avere un colore nocciola non troppo scuro e il sugo non deve essere troppo liquido.

Uccelletti scappati 2 (C)

(ricetta della nonna Giulia, la mamma della mamma Silvia)

Ingredienti (per 6 “uccelletti”, cioè per 4-5 persone): 18 fettine piuttosto sottili di lonza di maiale, 18 fette di pancetta arrotolata (non affumicata!) tagliate un po' spesse (1 mm), 70 g di burro, salvia, sale, pepe.

Secondi piatti

Battere leggermente le fettine di lonza con il batticarne con un movimento dal centro verso il bordo, in modo da allargarle un po'. Coprire ogni fetta con una fetta di pancetta; sul bordo inferiore della fetta mettere 1-2 foglie di salvia e arrotolare la fetta in modo che la salvia rimanga al centro. Infilzare gli involtini a tre a tre su stecchi di legno, tagliando con una grossa forbice la parte di stecco che dovesse sporgere troppo. Per la cottura usare una padella a fondo piatto dotata di coperchio, larga abbastanza da poter contenere tutti gli "uccelletti" in un solo strato, senza che si sovrappongano. Far sciogliere il burro nella padella, aggiungere gli "uccelletti" e farli dorare da entrambi i lati a fuoco medio (5 minuti per lato). Salare e pepare, quindi coprire e far cuocere per circa un'ora a fuoco dolce, rivoltandoli ogni tanto e aggiungendo un po' di acqua calda (o brodo) quando il liquido diventa troppo scarso. Alla fine della cottura gli involtini devono avere un colore nocciola non troppo scuro e il sugo non deve essere troppo liquido. Servire con purè di patate, versandoci sopra il loro sugo.

Verdure ripiene di carne (C)

Ingredienti (per 4 persone): zucchine (1 kg), 4 cipolle, 1 peperone, carne trita (300 g), mortadella di Bologna (100 g), 2 uova, prezzemolo, pangrattato, parmigiano grattugiato, latte, sale, pepe nero, noce moscata, maggiorana, olio.

Cuocere a vapore al dente le zucchine (5-7 minuti) e le cipolle (10 minuti). Tagliare a metà per il lungo le zucchine e, con l'apposito attrezzo (levatorsoli per mele), togliere la parte centrale, ricavando tante "barchette". Tagliare a metà le cipolle in senso trasversale (cioè in modo che la sezione mostri gli anelli circolari completi) e togliere i 3-4 strati centrali, ricavando delle specie di coppette. Lavare e pulire il peperone, togliendo i semi e le coste centrali; tagliarlo per il lungo in falde abbastanza larghe da avere i bordi rialzati.



Tritare con la mezzaluna la mortadella con le parti tolte alle zucchine e alle cipolle. Versare il trito in una larga ciotola e amalgamarlo bene con la carne trita, le uova, un pugno di pangrattato inzuppato nel latte, prezzemolo e maggiorana tritate, parmigiano grattugiato, noce moscata, sale e pepe. Ungere d'olio il fondo di una teglia da forno, disporvi sopra le verdure e riempirle abbondantemente con il composto di carne trita; pareggiare la sommità delle verdure ripiene pennellandole d'olio. Cuocere in forno per 30 minuti a 220 gradi; servire calde o tiepide.

Vitello tonnato (C)

Ingredienti (per 8 persone): un magatello di vitello intero (circa 1-1.2 kg), tonno sottolio (3 scatole da 250 g), una grossa cipolla, 2 gambe di sedano, 2 carote, una manciata di prezzemolo, 2 chiodi di garofano, 4 foglie di alloro, pepe in grani (un cucchiaino scarso), 4 uova, 10 filetti di acciuga (sotto sale o sottolio), 2 cucchiaini di capperi sotto sale, olio extravergine di oliva, un limone, sale.



La ricetta non è difficile e neppure impegnativa in termini di quantità di lavoro, ma richiede tempi lunghi per lessare la carne e farla raffreddare, e per lasciarla riposare almeno una notte dopo che è stata preparata: quest'ultima cosa non è strettamente necessaria, ma è consigliabile perché

Secondi piatti

rende la carne più gustosa. Quindi è meglio preparare la ricetta in anticipo, possibilmente il giorno prima di mangiarla. Come carne l'ideale è usare il taglio del vitello (non manzo) che è chiamato *magatello* o *girello*, un muscolo magro e allungato della parte posteriore della coscia; in mancanza di questo va bene anche una parte magra del vitello (tipo fesa), ma con il magatello il risultato è migliore. Il magatello è un pezzo piuttosto lungo, e per lessarlo è necessaria una pentola lunga e stretta, dotata di coperchio: una pentola ovale, oppure una di quelle pentole fatte apposta per lessare grossi pesci (*pescera*).



Iniziare preparando il brodo vegetale per lessare la carne: riempire a metà la pentola di acqua fredda e aggiungerci le verdure e gli aromi: la cipolla (sbucciata ma intera) steccata con i chiodi di garofano; le due gambe di sedano lavate, mondate e tagliate a pezzi (comprese le foglie, se ci sono); il mazzetto di prezzemolo (intero); le due carote (pulite e lavate); le foglie di alloro e il pepe. Salare l'acqua con moderazione, portarla a ebollizione e lasciarla bollire a fuoco basso per almeno mezz'ora. Immergere il magatello nel brodo bollente, alzare il fuoco per far riprendere l'ebollizione, quindi coprire e lasciar bollire a fuoco bas-

sissimo (l'acqua deve fare appena piccole bollicine) per due ore. Spegner il fuoco e lasciar raffreddare la carne immersa nel suo brodo per alcune ore. Questa pausa serve per rendere più tenera la carne e per farle assorbire meglio i profumi del brodo. Se si ha poco tempo a disposizione, togliere la carne dal brodo e farla raffreddare su un piatto: tagliare la carne solo quando è fredda, altrimenti si sbriciola.

Far rassodare le uova per 7 minuti (contati a partire dall'ebollizione); allo scadere del tempo immergerle nell'acqua fredda per fermare la cottura; dopo una decina di minuti sbucciarle, tagliarle a metà e separare i tuorli (gli albumi non servono). Togliere il magatello dal suo brodo, pulirlo con un coltello dalla cuticola gelatinosa che si trova sulla sua parte inferiore e dalle parti grasse e tagliarlo in senso trasversale (ortogonalmente alle fibre muscolari) a fette piuttosto sottili (3-4 mm di spessore), facendo attenzione a sbriciolarlo il meno possibile. Adagiare le fette di carne su piatti da portata o su teglie basse (ce ne vorranno almeno due), disponendole in modo che occupino tutto il fondo dei piatti sovrapponendosi il meno possibile tra di loro. Pulire le acciughe sotto sale, eliminando la lisca e le squame, lavando i filetti per eliminare il sale e tagliandoli a pezzettini con un coltello (se si usano acciughe sottolio, è sufficiente tagliarle a pezzettini). Lavare i capperi per togliere il sale e asciugarli. Tritare grossolanamente con un coltello le parti rimaste della carne (i monconi terminali e le briciole prodotte nell'affettatura) e metterle nel bicchiere del frullatore insieme al tonno spezzettato, i tuorli d'uovo sodo, le acciughe, i capperi, qualche cucchiaino d'olio e un mestolo del brodo di cottura della carne. Frullare il tutto fino a ottenere una crema omogenea e piuttosto fluida ma non liquida (più o meno come una maionese); se necessario aggiungere progressivamente altro brodo fino a ottenere la giusta consistenza; nel valutare la consistenza, tenere presente che la carne assorbirà parte del liquido e che quindi alla fine la salsa risulterà un po' più densa di quando viene preparata. Assaggiare e regolare di sale e di succo di limone. La quantità di sale da aggiungere dipende da quanto sono salate le acciughe e i capperi: spesso la crema è abbastanza saporita anche senza alcuna aggiunta di sale, altre volte è necessario aggiungerne un po'. La quantità di succo di limone dipende dai gusti, quindi regolarsi in base al sapore: indicativamente dovrebbe andar bene il succo di un limone intero. Versare la salsa sulle fette di carne fino a ricoprirle uniformemente; mettere i piatti in frigorifero e lasciarveli per alcune ore (meglio una notte) prima di servire in tavola. Il brodo di cottura della carne è profumato ma molto leggero e poco saporito, ma può essere utile per cucinare un

Secondi piatti

risotto, magari rinforzandolo con dadi da brodo.

Contorni

Barbabietola alla senape (V)

Ingredienti (per 2/3 persone): 1 barbabietola rossa cotta al forno, mezzo cucchiaino di senape forte di Digione, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva.

Sbucciare la barbabietola e tagliarla a dadini di circa 1 cm di lato; metterla in una terrina e condirla con la senape e l'olio, rimestando bene in modo che la senape si distribuisca uniformemente sulla barbabietola. Lasciar insaporire per mezz'ora prima di servire.

Carciofi e piselli alla laziale (V)

Ingredienti (per 4/5 persone): 4 carciofi, 1.5 kg di piselli freschi (con baccello), 2 cipolle medie, mezzo limone, un rametto di timo, un rametto di maggiorana, una tazza di brodo vegetale, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Sbaccellare i piselli. Togliere le foglie esterne dei carciofi, tagliare le punte, togliere il fieno, tagliarli a spicchi in otto parti e immergerli temporaneamente in una ciotola piena di acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Versare l'olio in una padella capace a bordi alti, aggiungere le cipolle affettate finemente e le foglie di timo e maggiorana e far rosolare a fuoco basso per cinque minuti. Aggiungere i carciofi e lasciar rosolare per altri cinque minuti. Aggiungere i piselli e un mestolo di brodo vegetale caldo, regolare di sale e pepe e portare a cottura (20-30 minuti) rimestando ogni tanto e aggiungendo ancora un po' di brodo se la verdura si asciugasse troppo.

Carpaccio di zucchine (V)

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di zucchine, mezzo limone, olio, origano, sale.

Scegliere zucchine molto fresche e sode, di dimensioni non troppo grandi. Lavare le zucchine, tagliar via con un coltello le estremità e affettarle molto sottilmente nel senso della lunghezza (con il coltello è quasi impossibile: usare un'affettatrice, stando attenti a non tagliarsi le dita, oppure una mandolina). In una ciotola sbattere il succo di mezzo limone, due cucchiaini d'olio e un pizzico di origano (a questo punto non mettere sale, che estrarrebbe l'acqua dalle zucchine). Mettere le zucchine in una terrina, versarvi sopra il condimento e lasciarle marinare per mezz'ora, rimestandole delicatamente di tanto in tanto per distribuire bene il condimento.

Aggiungere poco sale solo al momento di servire (oppure, ogni commensale può aggiungere il sale necessario nel proprio piatto).

Cavolo aromatico con aceto (V)

Ingredienti (per 6 persone): un grosso cavolo, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere d'aceto rosso, spezie (mezzo cucchiaino di semi di senape, mezzo cucchiaino di semi di cumino, mezzo cucchiaino di pepe in grani, mezzo cucchiaino di semi di finocchio, un cucchiaino di coriandolo, 4-5 chiodi di garofano), 5-6 spicchi d'aglio, un pizzico di sale.

Togliere le foglie più esterne del cavolo (una dozzina) separandole dal torsolo, finché si arriva alla parte interna pulita (cuore). Lavare singolarmente le foglie esterne e tagliar via le costole più grosse. Eliminare la parte coriacea delle costole e tagliare a pezzetti quella rimanente. Dividere in quattro per il lungo le foglie esterne senza costole e tagliarle a strisce larghe 1.5 cm.

In una grossa casseruola mettere a scaldare l'olio con l'aglio e le spezie, lasciando soffriggere a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungere le costole di cavolo e le parti più dure delle foglie, coprire e lasciar cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Intanto lavare il cuore del cavolo e tagliarlo in quattro

lungo il torsolo centrale. Tagliar via da ciascun quarto il torsolo duro, quindi affettare ogni quarto in senso trasversale, ricavando delle strisce larghe 1.5 cm. Aggiungere le strisce nella casseruola, mescolare e far rosolare a fiamma viva per 5 minuti. Aggiungere l'aceto e il sale, mescolare, coprire e lasciar cuocere a fuoco medio per una ventina di minuti (a fine cottura il cavolo deve risultare abbastanza tenero ma non molliccio, al dente).

Cavolo cappuccio in insalata (P)

Ingredienti (per 4-5 persone): un cavolo cappuccio bianco di dimensioni medie; una dozzina di filetti di acciuga sottolio; uno spicchio d'aglio; olio extravergine di oliva; pepe nero macinato; sale fino.

Questa insalata riesce bene quando il cavolo è tenero e croccante; eventualmente usare solo la parte più interna. Lavare il cavolo e tagliarlo in otto spicchi, tagliando via da ogni spicchio il torsolo duro. Tagliare gli spicchi in fette molto sottili (2-3 mm) e metterle in una ciotola; aggiungere le acciughe tagliate a pezzi molto piccoli (quasi tritate) e lo spicchio d'aglio affettato molto sottilmente. Aggiungere pepe in abbondanza e pochissimo sale fino. Condire con olio e lasciar riposare un'ora prima di servire, rimestando ogni tanto per amalgamare bene gli aromi.

Cavolo cinese in agrodolce (V)

Ingredienti (per 4-5 persone): 1 cavolo cinese, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 cucchiaini di olio di sesamo, 1 cucchiaino colmo di zucchero scuro di canna, 3 cucchiaini d'aceto di vino, 4 cucchiaini di marsala secco, 2 cucchiaini di salsa di soia, sale fino.

Togliere i primi strati di foglie esterne del cavolo cinese, lavarle bene in acqua fredda, farle sgocciolare e tagliarle trasversalmente in strisce larghe mezzo dito. Versare gli oli (d'oliva e di sesamo) in una padella a bordi alti, aggiungere il cavolo e far rosolare a fuoco medio. Tagliare la parte centrale avanzata del cavolo in quattro spicchi per il lungo e affettare ciascuno spicchio in strisce di mezzo dito; aggiungerle nella padella al resto del cavolo. Aggiungere un pizzico di sale fino, lo zucchero di canna e l'aceto e lasciar cuocere per cinque minuti, rimestando ogni tanto per amalgamare bene gli ingredienti. Aggiungere anche il marsala e cuocere per altri cinque minuti, sempre rimescolando ogni tanto. Regolare il fuoco in modo che alla fine della cottura il liquido sia quasi completamente evaporato e rimanga un sugo ristretto, quasi caramellato; il cavolo deve essere cotto ma ancora abbastanza croccante. Infine aggiungere la salsa di soia, farla evaporare a fuoco abbastanza alto per un paio di minuti, rimestando per farla amalgamare bene. Servire caldo.

Cipolle al forno al curry (V)

Ingredienti (per 4 persone): 2 grosse cipolle cotte al forno, un cucchiaino di curry piccante in polvere, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette spesse 7-8 mm. Metterle in una terrina e condirle con il curry e l'olio. Rimestare bene e lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Cipolle al forno all'origano (V)

Ingredienti (per 4 persone): 2 grosse cipolle cotte al forno, un cucchiaio di aceto balsamico, un cucchiaino di origano, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette spesse 7-8 mm. Metterle in una terrina e condirle con l'origano, l'aceto balsamico e l'olio. Rimestare bene e lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Variante: in mancanza di cipolle cotte al forno (che si acquistano già cotte) si possono usare cipolle

bianche piuttosto grosse cotte al vapore.

Crauti rossi in agrodolce (V)

Ingredienti (per 4-5 persone): un cavolo cappuccio (crauto) rosso di medie dimensioni, una mela, uva passa (due cucchiai), burro, olio extravergine di oliva, zucchero, aceto di vino, cannella in polvere, chiodi di garofano, sale fino.

Mettere in ammollo l'uva passa in una tazza di acqua tiepida. Preparare il cavolo: sfogliare le foglie più esterne fino a circa metà dello spessore, lavarle ed eliminare le coste dure centrali. Affettarle in striscioline larghe circa un centimetro e metterle a rosolare a fuoco medio-alto in una casseruola con 2-3 cucchiaini d'olio e una noce di burro, rimestando spesso in modo che non attacchino. Nel frattempo tagliare in otto spicchi la palla che forma la parte interna del cavolo, eliminare il torso centrale e affettare gli spicchi a striscioline; dopo una decina di minuti aggiungerli nella casseruola assieme alle foglie esterne (che, essendo più dure, necessitano di una cottura più lunga) e continuare a rosolare il tutto ancora per una decina di minuti, rimescolando spesso. Salare, aggiungere un cucchiaino colmo di zucchero (possibilmente di canna), 2-3 chiodi di garofano, un cucchiaino di cannella e l'aceto (circa un terzo di bicchiere). Lasciar sfumare l'aceto per 1-2 minuti, poi coprire e lasciar cuocere a fuoco medio-basso per altri dieci minuti. Sbucciare la mela (usare preferibilmente una varietà dal gusto acidulo, tipo Granny Smith o simile), tagliarla a piccoli cubetti (circa un centimetro di lato) e aggiungerla al cavolo insieme all'uvetta scolata dall'acqua. Lasciar cuocere (coperto e a fuoco basso) fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora croccante.

Curry di cipolle (V)

Ingredienti (per 4 persone): 4 grosse cipolle bianche, un cucchiaino di semi di senape, un cucchiaino di fienogreco, 4 semi di cardamomo, 3 cucchiaini di garam masala (in polvere o in pasta), una dozzina di foglie di curry, olio extravergine d'oliva, sale.

In una padella riscaldare l'olio con i semi di cardamomo (schiacciati), il fienogreco e i semi di senape. Aggiungere le cipolle affettate a spicchi non troppo sottili (spessi circa 1 cm) e farle rosolare. Salare, aggiungere il garam masala, le foglie di curry e qualche cucchiaino d'acqua. Portare a cottura a fuoco medio senza coprire, senza far diventare troppo molli le cipolle (15-20 minuti di cottura).

Indicato come contorno per riso bianco bollito.

Finocchi gratinati (SC)

Ingredienti (per 4-6 persone): 3 grossi finocchi, pane grattugiato, formaggio grattugiato (parmigiano o meglio pecorino), olio extravergine di oliva, aromi (possibilmente freschi; a piacere: origano, maggiorana, prezzemolo, ecc.), sale, pepe.

Lavare i finocchi e tagliarli a spicchi sottili (circa mezzo centimetro di spessore). Disporre le fette su un canovaccio pulito in modo che si asciughino bene. Ricoprire il fondo di due teglie da forno con carta da forno: le teglie devono essere grandi a sufficienza da contenere le fettine di finocchio in un solo strato, senza sovrapposizioni. Intanto preparare la copertura: in una terrina mescolare insieme il pangrattato, il formaggio grattugiato, poco sale e pepe e un trito abbondante di erbe aromatiche a piacere. Disporre le fette di finocchio sulle teglie coperte di carta da forno, spennellarle abbondantemente con olio e coprirle con una buona dose di pangrattato aromatizzato (circa un cucchiaino abbondante per ogni fetta). Infornare a 180 gradi e cuocere per circa mezz'ora, fino a quando i finocchi saranno teneri all'interno, e la copertura ben colorita e croccante; se necessario, completare la cottura accendendo il grill per cinque minuti. Possono essere mangiati tiepidi o freddi.

Controllare dosi: 100 g pangrattato + 100 g pecorino?

Gohan (riso bollito alla giapponese) (V)

Ingredienti (per persona): 80 g di riso, 80-160 g di acqua, sale.

Mettere il riso in una grande terrina e lavarlo ripetutamente sotto il getto d'acqua del rubinetto, rimiscolandolo con le mani e cambiando molte volte l'acqua, finché questa non esca limpida.

La cottura risulta molto semplice se si dispone di un cuociriso elettrico: in questo caso basta introdurre nell'apparecchio l'acqua salata e il riso, chiudere il coperchio e premere l'interruttore. Scaduto il tempo di cottura, l'elettrodomestico passa automaticamente dalla modalità "cottura" a quella "tieni in caldo"; quando ciò avviene (ci vogliono 20-25 minuti) occorre aspettare ancora 5-10 minuti (senza aprire il coperchio), quindi il riso è pronto per essere servito.

La dose d'acqua dipende dai gusti: con una proporzione 2:1 (160 g d'acqua ogni 80 g di riso) si ottiene un riso leggermente umido, morbido e gonfio; diminuendo la proporzione d'acqua (fino a 1:1) il riso risulta più asciutto e croccante.

Nel caso non si disponga di un cuociriso elettrico, si può usare una pentola dal fondo spesso (io uso una pentola di acciaio inossidabile con fondo triplo). È importante che la pentola abbia un coperchio che chiude bene; si può anche usare una pentola a pressione, ma *senza chiudere la valvola del vapore*. Mettere nella pentola l'acqua salata e il riso e scaldare a fuoco vivo. Quando l'acqua ha raggiunto l'ebollizione, mettere sotto la pentola una reticella frangifiamma, abbassare la fiamma al minimo, coprire con il coperchio e lasciar cuocere per 15-20 minuti, *senza mai aprire il coperchio e senza rimescolare*. Passato il tempo di cottura, lasciar riposare per 10 minuti (ancora *senza aprire il coperchio*), quindi servire.

Nota: questo riso è adatto per accompagnare quasi ogni secondo, e soprattutto piatti che abbiano una buona quantità di sugo, ad esempio uno stufato di verdure miste con il pomodoro. In questo caso fa un po' l'uso della nostra polenta e diventa un piatto unico. Ma è anche buono condito in modo semplice, con olio d'oliva, un cucchiaino di tamari, alghe sbriciolate e spezie a piacere.

Usare di preferenza una varietà di riso glutinosa e a chicco corto (riso Originario o "per minestre"); viene meno bene se si usa riso per risotti (superfino, Arborio, Carnaroli), in quanto il riso assorbe meno l'acqua e rimane più duro. Da evitare assolutamente il riso parboiled. Indicatissimo il riso basmati, per la sua consistenza e il suo aroma particolare.

Insalata di pomodori datterini e patate (V)

(leggermente modificato da un'idea di Claudio)

Ingredienti (per 3-4 persone): una confezione di pomodori datterini (300 g), 4-5 patate di media grandezza, mezza cipolla dolce di Tropea (facoltativa), basilico (circa 20 foglie), mezzo cucchiaino di origano secco, olio extravergine di oliva, aceto, sale.

Cuocere le patate al microonde (vedi ricetta a pag. 60), lasciarle intiepidire, sbucciarle, tagliarle a pezzi di 2-3 cm e metterle in una insalatiera. Aggiungere i pomodori datterini lavati, asciugati e tagliati a metà per il lungo. Aggiungere le foglie di basilico lavate, asciugate e spezzettate con le mani e l'origano. Se piace, aggiungere la cipolla cruda tagliata a dadini molto piccoli (mezzo centimetro). Condire con sale, aceto e olio. Lasciar riposare per mezz'ora prima di mangiare.

Insalata di songino e spinaci (V)

Ingredienti (per 4 persone): 200 g di songino, 50 g di spinaci a foglia piccola da mangiare crudi, una mela (renetta o golden non troppo matura), 12 noci, olio extravergine d'oliva, aceto di mele, sale, pepe.

In una insalatiera mettere il songino, gli spinaci, le noci sgusciate e la mela tagliata a dadini e condire con il sale, il pepe, l'aceto e l'olio.

Patate al latte (SC)

Ingredienti: patate, latte, burro, aglio, salvia, sale fino, pepe.

Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a fette alte circa 1 cm; disporle in una teglia da forno o in una grande pirofila, disponendole in modo che si sovrappongano parzialmente; salarle, peparle e cospargerle di fiocchi di burro, spicchi d'aglio e foglie di salvia in abbondanza. Cuocerle in forno a calore moderato per circa un'ora. Versare sulle patate abbastanza latte (caldo) in modo da coprirle quasi interamente; continuare la cottura in forno fino a quando le patate saranno morbide e il latte quasi assorbito, lasciando solo una crema morbida e con la superficie di color bruno (ci vorrà circa un'altra ora).

Variante (senza forno): la ricetta può essere eseguita anche senza forno, usando una padella a bordo alto dotata di coperchio. In questo caso è meglio tagliare le patate in grossi pezzi (circa 3 cm) invece che a fette. Far sciogliere il burro nella padella, aggiungere l'aglio, la salvia e le patate e farle rosolare qualche minuto, rimestandole delicatamente in modo che non attacchino. Salare e pepare; aggiungere il latte caldo, in quantità minore rispetto alla ricetta al forno, perché evaporerà di meno a causa del coperchio. Portare il latte a ebollizione, coprire e far cuocere a fuoco basso fino a quando le patate saranno tenere e il latte avrà formato una crema (ci vorranno circa tre quarti d'ora), rimestando delicatamente di tanto in tanto per evitare che le patate si attacchino. Sorvegliare la padella, soprattutto nella fase iniziale della cottura, perché il latte tende a formare la schiuma e a traboccare sui fornelli. Se alla fine della cottura il latte fosse ancora troppo liquido, cuocere ancora qualche minuto a padella scoperchiata.

Patate al limone (V)

Ingredienti (per 4 persone): 5/6 patate di dimensioni medie, 1 limone, 3 scalogni, un cucchiaino di curry forte in polvere, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Lessare le patate con la buccia tenendole piuttosto al dente (20-25 minuti circa). Togliere la buccia al limone eliminando accuratamente tutta la parte bianca; affettare la buccia a listerelle molto sottili (spesse 1 mm e lunghe 1 cm), oppure tritarla con la mezzaluna. In una padella mettere a rosolare nell'olio lo scalogno affettato finemente con le bucce di limone, tenendo il fuoco piuttosto basso. Togliere la buccia alle patate ancora calde e tagliarle a pezzi di circa 2 cm. Aggiungere le patate al soffritto, spolverare con il curry, regolare di sale e lasciar cuocere ancora per un quarto d'ora a fuoco medio, rimestando delicatamente ogni tanto per distribuire uniformemente il condimento e per rendere omogenea la cottura. Se le patate tendessero ad attaccare alla padella, aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda.

Patate in microonde (V)

Modo di cucinare le patate alternativo alla bollitura in acqua, di semplicissima esecuzione e che produce un effetto simile alla cottura al vapore (mi sembra che le patate rimangano più saporite). Lavare le patate, strofinando bene la buccia con uno straccetto ruvido in modo da togliere ogni residuo di terra, e asciugarle perfettamente. Disporle in una pirofila dotata di coperchio in modo che vi sia il minor spazio possibile tra una patata e l'altra, ma che il coperchio si possa ancora chiudere bene senza lasciar fessure, in modo che il vapore che si sviluppa durante la cottura non fuoriesca. Non occorre aggiungere acqua (è sufficiente per la cottura l'umidità naturalmente contenuta nelle patate). Chiudere con il coperchio e cuocere nel forno a microonde per 18-20 minuti a tre quarti della potenza massima.

Peperonata (V)

Ingredienti (per 6 persone): 4 grossi peperoni (possibilmente di colori differenti: gialli, rossi e verdi); 4 patate medie; una cipolla; un barattolo di pomodori pelati (o di pezzettoni) da 400 g; olio extravergine di oliva; un rametto di salvia (una dozzina di foglie); sale fino.

Versare 5-6 cucchiaini di olio in una casseruola; aggiungere la cipolla affettata finemente e far rosolare a fiamma bassissima per una decina di minuti, a pentola coperta, fino a quando la cipolla sarà appassita. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a pezzi di 2-3 cm e lasciar rosolare ancora cinque minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno per evitare che la patata si attacchi alla pentola. Aggiungere anche i peperoni (lavati, privati del picciolo, dei semi e delle coste interne bianche e tagliati a pezzi) e lasciar rosolare per altri cinque minuti. Aggiungere i pelati (scolati dalla loro acqua e tagliati a piccoli pezzi o schiacciati con una forchetta) o i pezzettoni (dopo aver eliminato la parte più liquida facendoli scolare in un colino a maglie fitte). Cuocere ancora a fuoco basso fino a quando le patate saranno diventate tenere (saggiandone la consistenza con uno stuzzicadenti): indicativamente saranno necessari 20-30 minuti. Servire calda (non bollente) o tiepida.

Peperoni ripieni di pangrattato (V)

Ingredienti (per 4 persone): 2 grossi peperoni gialli o rossi, pangrattato (100 g), prezzemolo (50 g), olio extravergine di oliva, capperi sottosale (1 cucchiaino), aglio (3-4 spicchi), sale, pepe.

Mettere a scaldare in un pentolino 3 cucchiaini di olio di oliva, aggiungere il pangrattato e farlo tostare, continuando a rimestarlo con un cucchiaino di legno, fino a quando avrà assunto una colorazione bruno chiaro. Togliere dal fuoco e versarlo in una ciotola per farlo raffreddare (non lasciarlo nel pentolino caldo, perché continuerebbe a tostare e potrebbe scurirsi troppo).

Lavare i capperi sotto l'acqua corrente per togliere l'eccesso di sale; tritarli finemente con la mezzaluna insieme al prezzemolo. Tagliare i peperoni a falde in modo da ottenere 4-5 "barchette" per ogni peperone; togliere i semi e le nervature bianche, lavarli e scolarli.

Aggiungere al pangrattato tostato il trito di prezzemolo e capperi, un paio di cucchiaini d'olio, poco sale, pepe macinato e gli spicchi d'aglio ridotti a purè con lo schiaccia-aglio, amalgamando bene gli ingredienti con un cucchiaino di legno.

Disporre le "barchette" di peperoni su una teglia leggermente unta di olio, riempirle con il composto di pangrattato e far cuocere in forno a 200 °C per circa mezz'ora. Servire tiepidi.

Varianti: aggiungere al trito di prezzemolo e capperi anche olive nere sottolio e acciuga.

Pomodori al forno (V)

Ingredienti: pomodori (grossi, rotondi e maturi), pangrattato, prezzemolo, aglio, olio extravergine d'oliva, sale fino, pepe, origano.

Tagliare a metà i pomodori e togliere i semi. Disporli su una teglia da forno leggermente unta d'olio, salarli e peparli. Preparare un miscuglio di pangrattato, prezzemolo tritato, aglio spremuto nello schiaccia-aglio, origano e un po' di sale. Mettere un po' di composto (circa un cucchiaino) su ogni mezzo pomodoro e condirlo con un filo d'olio. Cuocere in forno e servire tiepidi.

Purè di mele (V)

Ingredienti (per 4 persone): 6 mele renette, 1 limone biologico (non trattato), mezzo cucchiaino di cannella in polvere, 3 chiodi di garofano, un cucchiaino di zucchero di canna integrale (o di miele), mezzo bicchiere di vino bianco (o un terzo di bicchiere di marsala).

Tagliare in quarti le mele, sbucciarle e togliere i torsoli. Lavare il limone e tagliare a strisce la buccia, evitando di togliere la parte bianca. Mettere in una casseruola i quarti di mela, la buccia di limone e tutti gli altri ingredienti, coprire e far cuocere una ventina di minuti, fino a quando le mele saranno spappolate (controllare ogni tanto la cottura per evitare che le mele si attacchino al fondo della pentola). Togliere la casseruola dal fuoco e passare il composto al passaverdura; le bucce di limone rimarranno nel setaccio del passaverdura, ma verranno schiacciate e lasceranno tutto il loro aroma al purè. Rimettere il purè nella casseruola e lasciar cuocere ancora un paio di minuti. Servire tiepido. Il purè di mele accompagna molto bene gli arrosti di maiale.

Purè di patate (SC)

Ingredienti: patate (meglio se vecchie e farinose), burro, latte, sale grosso, sale fino.

Lavare le patate e farle lessare, intere e con la buccia, in acqua salata. Quando sono ben cotte e tenere, scolarle e, ancora bollenti, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate (non usare il passaverdura, perché il composto risulterebbe colloso invece che soffice), lasciando cadere il passato in una casseruola alta sul cui fondo si è messo un bel pezzo di burro. Mettere la casseruola sul fuoco, salare il passato e mescolarlo vigorosamente con un robusto cucchiaino di legno (o con il bastone che si usa per la polenta), fino a quando il composto si stacca dal fondo della pentola, sfrigolando leggermente e tendendo a disporsi in una massa separata. Intanto avrete messo a scaldare in un pentolino il latte; versare il latte bollente a piccoli mestoli nel passato di patate, rimescolando bene fino a quando il latte è assorbito dal purè prima di aggiungere un altro mestolo. Aggiungere latte fino a ottenere un composto cremoso ma non troppo fluido, rimestare ancora un minuto, spegnere il fuoco e tenere coperto fino al momento di servire (ben caldo). La bontà del purè dipende dalla quantità di burro: indicativamente occorre usare circa 80 g di burro per ogni chilogrammo di patate.



Variante: far sciogliere una grossa noce di burro con un cucchiaino d'olio in una padella; farvi soffriggere della cipolla affettata finemente (circa una cipolla di medie dimensioni per ogni chilogrammo di patate); lasciar cuocere a fuoco basso per circa un quarto d'ora (le cipolle devono diventare morbide e dorate, ma non scurirsi); aggiungere le cipolle soffritte al purè e amalgamare bene.

Purè di topinambur (V)

Ingredienti (per 4-5 persone): topinambur (1 kg), due patate (circa 300 g), una mela da cuocere (Granny Smith o simile), un limone non trattato (con la buccia edibile), burro (50 g), noce moscata, sale, pepe.

Far lessare le patate intere; quando sono cotte sbucciare e farle passare allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una pentola in cui sia stato messo anche il burro a pezzetti. Nel frattempo pulire bene i topinambur senza sbucciarli, lavandoli e strofinandoli con uno straccetto ruvido o una paglietta di ferro in modo da eliminare ogni residuo di terra. Tagliarli a pezzetti e farli lessare in acqua leggermente salata insieme alla mela (sbucciata e tagliata a pezzi) e alla scorza di mezzo limone tagliata a strisce. Quando saranno teneri (ci vorranno cir-



ca 25-30 minuti), scolarli insieme ai pezzi di mela e ridurre il tutto in purè, aggiungendolo a quello di patate. Poiché i topinambur sono meno teneri della patata, per schiacciarli usare preferibilmente un passaverdura; in questo modo si ottiene anche il risultato di separare la polpa dalle bucce, che rimarranno nel disco del passaverdura. Aggiungere il passato a quello di patata, salare, pepare e spolverare di noce moscata. Mettere la pentola sul fuoco e far cuocere per qualche minuto, continuando a rimestare.

Purè di zucca con lo zenzero (V)

Ingredienti (per 4 persone): zucca 800 g, 3 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, 10 bacche di ginepro, un pezzetto di zenzero fresco, noce moscata, mezzo cucchiaino di cannella in polvere, olio, sale.

Tagliare la zucca in pezzi da 2-3 cm. Far rosolare in una pentola 3 cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio affettati sottilmente, quindi aggiungere la zucca. Dopo 5 minuti aggiungere l'alloro, le bacche di ginepro, la cannella e una grattugiata di noce moscata (senza esagerare). Salare e aggiungere mezzo bicchiere d'acqua. Coprire la pentola e cuocere a fuoco basso per circa mezz'ora. Ogni tanto rimescolare, controllando che la zucca non attacchi e aggiungendo altra acqua (poca) se occorre. Verso la fine della cottura, rompere i pezzi di zucca con il cucchiaio mentre si rimescola. Sbucciare e tagliare a fettine sottili un pezzo di zenzero (circa 3 cm). Quando la zucca è quasi cotta, aggiungere lo zenzero, rimescolare e lasciar cuocere ancora 5 minuti. Quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare la pentola coperta per una mezz'ora, in modo che la zucca assorba l'aroma dello zenzero. Quindi togliere le bacche di ginepro e le foglie di alloro e passare il composto al passaverdure (se non si tolgono le bacche di ginepro, nel passaverdura si romperanno e i frammenti passeranno nel purè; invece le fettine di zenzero rimangono nel passaverdura e quindi non occorre toglierle). Servire in tavola caldo ma non bollente.

Radici amare (P)

Ingredienti (per 4 persone): radici amare (1 kg); 5 acciughe sotto sale (o 10 filetti di acciuga sotto-olio); 2 spicchi d'aglio; olio extravergine di oliva.

Se le acciughe sono sotto sale, togliere la lisca centrale e le squame, lavarle sotto acqua corrente per eliminare il sale in eccesso e asciugarle. Mettere in una ciotola abbastanza grande (dove poi verranno condite le radici) 5-6 cucchiaini di olio d'oliva; aggiungere gli spicchi d'aglio affettati molto sottilmente e le acciughe tagliate a pezzi piccoli (4-5 mm); con una forchetta schiacciare delicatamente le fettine di aglio, in modo che insaporiscano l'olio, mescolare e lasciar riposare.



Con il pelapatate togliere la buccia alle radici, lavarle e tagliarle in 2-3 pezzi, in modo che entrino nel cestello per la cottura a vapore. Cuocere a vapore fino a quando siano diventate tenere (provare la consistenza con uno stuzzicadenti) ma ancora abbastanza sode e non spappolate: indicativamente saranno necessari 15-20 minuti. Scolare i pezzi di radici, tagliarli a metà per il lungo ed eliminare la parte centrale dura e fibrosa. Questa operazione può essere eseguita facilmente praticando un taglio trasversale al centro dei tronchetti di radice, girando con il coltello tutto intorno al tronchetto e incidendo solo la parte esterna morbida, senza intaccare la parte fibrosa centrale; a questo punto risulta facile staccare con le dita l'esterno morbido, senza rompere la parte fibrosa. Tagliare le radici pulite in pezzetti di un paio di centimetri di lunghezza, unirli al condimento nella ciotola, mescolare bene e possibilmente lasciar riposare mezz'ora prima di servire.

Ratatouille croccante (V)

Ingredienti (per 4-6 persone): 2 cipolle grosse, 3 carote grosse, 2 melanzane medie, 4 zucchine, una manciata di capperi sotto sale, qualche rametto di aromi freschi (maggiorana, timo, salvia, basilico), mezzo cucchiaino di origano essicato, 4 cucchiaini d'olio, sale.

Tagliare le melanzane a fette spesse, cospargerle di sale, disporre le fette verticalmente in un colapasta e lasciarle spurgare dalla loro acqua per un paio d'ore. Sciacquarle dal sale, asciugarle e tagliarle a pezzetti.

Mondare le cipolle e tagliarle a pezzi non troppo piccoli (2-3 cm); raschiare le carote e tagliarle a filetti. Mettere l'olio in una padella antiaderente larga (tipo wok) e farvi rosolare a fuoco abbastanza vivace le cipolle e le carote. Dopo una decina di minuti aggiungere le erbe aromatiche, tranne il basilico; per rendere saporito il piatto usarne una buona quantità (una dozzina di foglie di salvia e una quantità equivalente di maggiorana e timo freschi, e mezzo cucchiaino di origano essicato). Aggiungere anche le melanzane a pezzetti e le zucchine tagliate a filetti, salare con parsimonia e far cuocere per una ventina di minuti a fuoco vivace e senza coprire, in modo che le verdure rimangano croccanti, rimestando ogni tanto per rendere uniforme la cottura ed evitare che le verdure brucino. Spegnerne il fuoco, aggiungere i capperi dissalati e le foglie di basilico e servire.

Ratatouille saporita (V)

Ingredienti (per 6 persone): un porro, 2 scalogni, 3 spicchi d'aglio, 2 carote, 2 o 3 patate (a seconda della dimensione), un gambo di sedano, 1 peperone, 2 melanzane piccole, 3 zucchine, 3 pomodori ramati ben maturi, una decina di pomodori secchi, olive nere, capperi sotto sale, basilico fresco, aromi a piacere (santoreggia, maggiorana, origano), olio, sale, peperoncino rosso.

Togliere il picciolo alle melanzane, tagliarle a fette spesse circa 1 cm, cospargerle di sale e metterle a spurgare verticalmente in un colapasta per 1-2 ore.

Tagliare a grossi pezzi il porro e gli scalogni e metterli a soffriggere a fuoco basso con tre cucchiaini di olio e l'aglio. Aggiungere gli aromi. Mondare le verdure, tagliarle a tocchetti e aggiungerle in successione: prima le carote e le patate, quindi il sedano, il peperone e i pomodori secchi (tagliati a pezzetti). Togliere il sale residuo dalle fette di melanzane, tagliarle a cubetti e unirle alle altre verdure. Aggiungere anche le zucchine e i pomodori freschi (dopo averli scottati per 5 minuti in un pentolino con acqua bollente, spelati e tagliati a pezzetti). Aggiungere le olive nere e i capperi (dopo aver lavato via il sale). Cuocere a tegame coperto; ogni tanto rimestare delicatamente, controllando che il sugo non asciughi troppo (se occorre, aggiungere poca acqua). Verso la fine della cottura assaggiare e regolare di sale (le melanzane e i capperi hanno già apportato un po' di sale) e di peperoncino (se piace). Quando le verdure sono cotte (non devono spappolarsi), spegnere il fuoco, aggiungere alcune foglie di basilico fresco e lasciar riposare (coperto) per altri 5 minuti.

Nota: questa ratatouille si accompagna molto bene con couscous, bulgur, gohan o anche polenta (in questo caso può costituire un piatto unico). Può anche essere usata come sugo per condire la pasta (pasta corta, come fusilli, penne rigate, conchiglie, oppure orecchiette).

Spinaci lessati (V)

Metodo di cottura degli spinaci usato dalla mamma Silvia, applicabile anche a erbe e bietole. Lavare ripetutamente la verdura nel lavandino cambiando più volte l'acqua, fino a quando l'acqua risulta limpida e sul fondo non ci sia traccia di terra o sabbia; mentre si procede con i lavaggi scartare le foglie rovinare o marce e i gambi più duri. Dopo l'ultimo lavaggio prendere a manciate la verdura, lasciarla scolare brevemente sul lavandino e metterla in una casseruola alta, senza aggiungere altra acqua. Mettere la casseruola sul fornello a fuoco medio-alto e cuocere la verdura coperta, rime-

stando abbastanza spesso in modo da portare di volta in volta a contatto con il fondo caldo della pentola tutti gli strati di foglie. In questo modo la verdura è cotta principalmente dal vapore generato dal sottile strato d'acqua che si forma sul fondo della pentola, in parte come residuo dell'acqua del lavaggio rimasta attaccata alle foglie, in parte prodotta dall'acqua di vegetazione che trasuda dalla verdura per effetto del calore; questo strato d'acqua ha anche la funzione di evitare che il fondo della pentola si surriscaldi e la verdura sul fondo si bruci. Quando la verdura è cotta estrarla dall'alto con due cucchiaini, lasciando sul fondo della pentola l'acqua di cottura (in questo modo eventuali residui di terra rimangono nella pentola e non contaminano la verdura). Mettere la verdura in uno scolapasta e passarla brevemente sotto il getto dell'acqua fredda del rubinetto, in modo da arrestare la cottura. Dividere la verdura in pallottole della dimensione di una polpetta e strizzarle bene per far uscire l'acqua in eccesso (per evitare di scottarsi le mani, passarle sotto il getto dell'acqua fredda per qualche secondo tra una pallottola e l'altra).

Verza in umido (C)

Ingredienti: una grossa verza, pancetta (affumicata o non affumicata, a piacere) tagliata a dadini (50 g), olio extravergine di oliva, aglio (3 spicchi), sale, pepe nero macinato, vino bianco secco.

Togliere le foglie più esterne del cavolo separandole dal torsolo, finché si arriva alla parte interna pulita (cuore). Lavare singolarmente le foglie esterne e tagliar via le costole più grosse. Tagliare le foglie in strisce non troppo sottili (3-4 cm di larghezza).

In una pentola alta mettere a rosolare 5-6 cucchiaini d'olio, l'aglio e la pancetta. Aggiungere le foglie esterne e farle rosolare a fuoco piuttosto vivo per qualche minuto, rimestando spesso per evitare che brucino e si attacchino. Nel frattempo preparare anche il cuore della verza: tagliarlo in otto spicchi, togliere da ogni spicchio la parte di torsolo centrale e tagliare il resto a strisce. Aggiungere anche questa parte della verza nella pentola. Proseguire a rosolare a fiamma vivace, rimestando spesso, fino a quando le foglie cominceranno a tostarsi e a prendere un leggero colore bruno. A questo punto regolare di sale e di pepe e aggiungere un bicchiere di vino. Continuare a cuocere a pentola scoperta, rimestando ogni tanto, fino a quando la verza sarà tenera ma ancora croccante. Se la verdura tendesse ad attaccare aggiungere ancora poco vino, tenendo conto che alla fine deve risultare morbida ma asciutta, senza quasi liquido rimasto in fondo alla pentola.

Verze e patate alla istriana (V/C)

(leggermente modificato da: *Le ricette delle mille verdure*, pag. 61)

Ingredienti (per 4 persone): una verza (circa 1 kg), patate (500 g), lardo (100 g, facoltativo), 3 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, pane grattugiato (3 cucchiaini), sale, pepe.

Mettere a bollire le patate intere e con la buccia in acqua salata. Togliere le foglie esterne alla verza e lavarle; togliere le coste dure alle foglie e tagliarle a striscioline. Dividere la parte centrale rimasta della verza in otto spicchi, tagliare via da ogni spicchio la parte centrale di torsolo e tagliare il resto a striscioline. In un tegame di coccio mettere a rosolare il lardo tritato finemente con un quarto di bicchiere d'olio e gli spicchi d'aglio. Quando il lardo sarà sciolto, aggiungere il pangrattato e farlo tostare leggermente. Aggiungere la verza, salare e pepare, coprire e portare a cottura a fuoco dolce (ci vorranno circa tre quarti d'ora) controllando ogni tanto e aggiungendo un po' d'acqua o di brodo caldo se la verdura rischia di attaccarsi al fondo del tegame. Aggiungere le patate cotte, sbucciate e tagliate a pezzi non troppo piccoli; rimestare, cuocere ancora cinque minuti e servire.

Zucca al forno (V)

Ingredienti (per 4 persone): una zucca da circa 1 kg, 4 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di salsa di soia,

un rametto abbondante di rosmarino, olio, poco sale.

Lavare bene la zucca e tagliarla a fette alte circa 3 cm, togliendo i semi e la parte filamentosa interna, ma lasciando la buccia. Preparare un battuto fine con l'aglio e il rosmarino. Ungere di olio una teglia da forno e disporvi sopra le fette di zucca in uno strato solo, cercando di non sovrapporle troppo. Cospargerle con il battuto di aglio e rosmarino, salare leggerissimamente e condire con la salsa di soia e un filo d'olio. Far cuocere in forno a 200 °C per 30-40 minuti, fino a quando la zucca sarà tenera. Servire tiepida. La buccia dovrebbe essere abbastanza tenera da poter essere mangiata, ma questo dipende anche dalla qualità della zucca.

Zucca stufata (V)

Ingredienti (per 4 persone): zucca 800 g, 3 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, bacche di ginepro, noce moscata, olio, sale.

Tagliare la zucca in pezzi da 2-3 cm. Far rosolare in una pentola 3 cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio affettati sottilmente, quindi aggiungere la zucca. Dopo 5 minuti aggiungere l'alloro, una decina di bacche di ginepro e una grattugiata di noce moscata (senza esagerare). Salare e aggiungere mezzo bicchiere d'acqua. Coprire la pentola e cuocere a fuoco basso circa mezz'ora controllando che la zucca non attacchi e aggiungendo un po' d'acqua quando occorre.

Nota: provare ad aggiungere un po' d'aceto di mele.

Zucchine arrostiti (V)

Ingredienti: zucchine, olio extravergine di oliva.

La riuscita di questo piatto, semplice ma gustoso, dipende essenzialmente dalla qualità delle zucchine, che devono essere piccole, sode e molto fresche. Se le zucchine sono grosse e un po' acquose, è meglio cucinarle in altro modo. La preparazione è semplice ma richiede tempo, perché le fettine di zuccina devono essere arrostiti poche alla volta; ma siccome la cottura non richiede particolare attenzione, nel frattempo ci si può dedicare ad altri piatti.

Lavare le zucchine, asciugarle bene e tagliarle per il lungo con la mandolina a fette sottili (un paio di millimetri). Ungere appena il fondo di una padella antiaderente, larga e a fondo piatto, con pochissimo olio d'oliva, usando un pennello da cucina: un cucchiaino in tutto è sufficiente.

Quando l'olio è caldo, adagiarvi sopra le fette di zuccina in modo che non si sovrappongano e farle arrostiti a fuoco medio. Regolare il fuoco in modo che le zucchine sfrigolino leggermente: se la temperatura è giusta, in 2-3 minuti dovrebbero arrostiti bene, rimanendo morbide ma acquistando un colore marrone chiaro in superficie; rivoltarle con una spatola e farle arrostiti nello stesso modo dall'altra parte. Quando le fette sono cotte al punto giusto, toglierle dalla padella e metterle in un piatto. Pennellare con un altro cucchiaino di olio il fondo della padella e cuocere una seconda dose di zucchine; per ottenerne una quantità sufficiente sarà necessario ripetere il procedimento più volte, a seconda del numero dei commensali.

Servire le zucchine tiepide o fredde; possono essere condite con olio d'oliva crudo, sale e pepe e qualche foglia di basilico, ma se le zucchine sono di buona qualità risultano gustose anche così.



Piatti unici

Brasciole alla barese (C)

Ingredienti (per 4 persone): cappello da prete di manzo (12 fettine), passata di pomodoro (700 cc), estratto di pomodoro (1 cucchiaino) oppure concentrato di pomodoro (2 cucchiaini), coppa (12 fette tagliate un po' spesse), una grossa cipolla, pecorino romano, pancetta (80 g), vino rosso, aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva, alloro, pepe nero.

Tritare grossolanamente un po' di prezzemolo e 2-3 spicchi d'aglio e grattugiare il pecorino. Battere leggermente le fettine di carne. Al centro di ognuna stendere una fetta di coppa e porvi sopra un pizzico d'aglio tritato, un cucchiaino di prezzemolo, un paio di cucchiaini di pecorino e una spolveratina di pepe. Piegare le fettine per ottenere gli involtini: dapprima piegare le due "ali" laterali della fetta di carne sopra il ripieno, in modo da ottenere una specie di tubetto di carne; quindi arrotolare il tubetto lungo tutta la sua lunghezza in modo da ottenere un rotolino (vedi <https://www.youtube.com/watch?v=uHd4fxPF28Q>, da 4:03, oppure le foto in <https://blog.giallozafferano.it/piovonoricette/braciole-al-sugo-pugliesi/>), che andrà fissato legandolo con un giro di spago da cucina.

Tritare finemente la cipolla e la pancetta e metterle a rosolare a fuoco basso in una pentola di coccio con 4-5 cucchiaini d'olio, 2-3 spicchi d'aglio e 3-4 foglie di alloro. Dopo una decina di minuti alzare la fiamma, aggiungere le brasciole e farle rosolare da tutti i lati per dieci minuti, fino a quando saranno ben colorite. Aggiungere un bicchiere di vino rosso e lasciarlo evaporare (ancora dieci minuti). Quindi aggiungere la passata di pomodoro e l'estratto di pomodoro sciolto in un po' d'acqua calda, salare e pepare. Quando la salsa avrà raggiunto l'ebollizione, coprire la pentola, abbassare la fiamma al minimo e lasciar stufare lentamente per due ore e mezza, rimestando di tanto in tanto e controllando che le brasciole non attacchino (di solito non occorre aggiungere altro liquido).

Tradizionalmente il sugo delle brasciole viene usato per condire le orecchiette, servendo gli involtini insieme alla pasta, come piatto unico, o successivamente, come secondo piatto.

Bulgur (ricetta base) (V)

Ingredienti (per persona): 60 g di bulgur, 140 g di acqua, sale, olio.

Portare a ebollizione l'acqua salata. Quando bolle, versarci il bulgur, mettere il coperchio e cuocere a fuoco bassissimo per 15 minuti, rimescolando delicatamente ogni tanto per evitare che attacchi. Spegnerlo il fuoco e lasciar riposare 5 minuti per far assorbire tutta l'acqua. Quindi far saltare pochi minuti in una padella con poco olio, rimestando in modo da far staccare bene i grani.

Note:

1. In volume la proporzione tra bulgur e acqua è 1:2 (per 2 persone: 1 bicchiere colmo di bulgur e 2 bicchieri di acqua).
2. Cucinando per una persona sola è necessario aumentare un po' la dose di acqua (160 g per 60 g di bulgur).

Variante: usare brodo vegetale invece di acqua (risulta più saporito).

Bulgur con verdure stufate (V)

Ingredienti (per 4/6 persone): bulgur, 2 cipolle grosse, 2 spicchi d'aglio, 2 carote, 2 patate, un gambo di sedano, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 peperone verde (o 5/6 peperoncini verdi), 2 zucchini, 3 pomodori ramati maturi, due foglie di alloro, un rametto di rosmarino, sale, olio, peperoncino.

Tagliare a pezzi grossi le cipolle e metterle a soffriggere a fuoco basso con un po' di olio e l'aglio. Aggiungere l'alloro e il rosmarino. Mondare le verdure e tagliarle a pezzi non troppo piccoli, aggiungendole nell'ordine: carote, patate, sedano, peperoni, zucchine, pomodori (precedentemente sbollentati e pelati). Regolare di sale e (a piacere) di peperoncino.

Mentre la verdura finisce di cuocere preparare il bulgur secondo la ricetta base. Disporre nei piatti una dose di bulgur con accanto le verdure stufate.

Cassoeula (C)

(leggermente adattato da: <https://ricette.giallozafferano.it/Casoeula.html>)

Ingredienti (per 8 persone): 2 verze di dimensioni medie, circa 2 kg in tutto; puntine di maiale, 1.2 kg; un piedino di maiale; una coda o un orecchio o un pezzo di musetto di maiale (se non si trovano, si possono sostituire con un altro piedino); 8 verzini (salamini da verza), circa 500 g; luganega, 300 g; cotenna di maiale, 200 g; 3 carote; 3 cipolle di dimensioni medie; 2 gambi di sedano; passata di pomodoro, 200 g; burro, 150 g; olio extravergine di oliva; brodo vegetale; aceto bianco; un rametto di salvia; sale; pepe.

Farsi preparare dal macellaio i piedini tagliati a metà per il lungo (ci vuole la sega a nastro) e le puntine tagliate a pezzi di circa 5 cm di lunghezza. Cotenne, piedini, coda, orecchie e musetto vanno raschiati con un coltello, in modo da rimuovere eventuali residui di pelo, quindi passati sulla fiamma viva per bruciare le setole rimaste; infine sciacquati bene in acqua corrente e scolati. Le carni vanno lessate in anticipo: in questo modo il piatto risulta meno pesante e le carni più tenere. Far scaldare due pentole di acqua leggermente salata: quando l'acqua bolle, mettere a lessare in una pentola cotenne, piedini, ecc., nell'altra le puntine e i verzini. I tempi di cottura sono diversi: indicativamente un'ora per i verzini, un'ora e mezza per le puntine, due ore per le cotenne e due ore e mezza per piedini, coda e orecchie. Quindi tener conto del tempo e scolare con un mestolo forato gli ingredienti man mano che sono cotti, e metterli da parte: puntine, cotenne e piedini devono essere ben teneri (si devono poter trapassare facilmente con uno stecco di legno) ma non spappolati. Tagliare a piccoli pezzi (2-3 cm) le cotenne, lasciare interi i verzini, i mezzi piedini e il resto.

In un'altra pentola molto capace (preferibilmente di coccio) preparare il soffritto: far sciogliere 30 g di burro con qualche cucchiaino di olio e aggiungere carote, sedano, cipolle e salvia tagliati a pezzi molto piccoli (max 5 mm). Le carote si possono grattugiare con l'attrezzo apposito; sedano, cipolle e salvia devono essere sminuzzate con il coltello o tritate grossolanamente con la mezzaluna. Versare il trito nella pentola e farlo stufare a fuoco molto basso e a pentola coperta per una ventina di minuti: le verdure devono appassire e ammorbidirsi senza prendere colore. Se il soffritto fosse troppo asciutto e tendesse a prendere colore, aggiungere qualche cucchiaino di brodo vegetale.

Preparare le verze: dopo aver eliminato le foglie più esterne rovinare (se ci sono), sfogliare le foglie più grosse e lavarle singolarmente, fino a quando si arriva alla parte più interna (che non ha bisogno di essere lavata). Scolare bene le foglie esterne e tagliarle in due per il lungo, scartando la costola dura centrale; tagliare in quattro o otto spicchi le "palle" centrali, eliminando il torsolo; affettare il tutto in strisce non troppo sottili (un paio di centimetri). Con un coltellino affilato incidere per il lungo il budello della luganega per tutta la sua lunghezza ed eliminarlo; dividere la salsiccia in pezzi lunghi circa 3 cm. Aggiungere la luganega al soffritto, facendola rosolare a fuoco medio per una decina di minuti, rigirandola ogni tanto in modo che si colorisca da tutte le parti; aggiungere anche i pezzi di puntine e 3-4 cucchiaini di aceto. Far rosolare il tutto ancora per dieci minuti a pentola scoperta, in modo che l'aceto evapori. Aggiungere quindi le verze e la passata di pomodoro, e far cuocere a fuoco medio a pentola coperta, rigirando spesso con un mestolo, fino a quando le verze saranno appassite e ridotte molto di volume (ci vorranno circa venti minuti). Aggiungere il resto delle carni (verzini, cotenne, piedini, ecc.), assaggiare e regolare di sale e pepe, aggiungere il resto

del burro e lasciar cuocere ancora per circa 40 minuti, rimestando ogni tanto in modo che la cottura sia uniforme e tutti gli ingredienti si amalgamino bene. Se durante la cottura gli ingredienti tendessero ad attaccare alla pentola, aggiungere un po' di brodo vegetale caldo, ma senza esagerare, perché alla fine il sugo deve risultare ristretto e non liquido. Alla fine della cottura, spegnere il fuoco e lasciar riposare una mezz'ora (a pentola coperta) prima di servire. Da accompagnare con polenta.

Couscous (ricetta base) (V)

Ingredienti (per persona): 60 g di couscous, 90 g di acqua, sale, olio.

In una pentola scaldare poco olio (circa un cucchiaino ogni due persone) e versarvi il couscous; farlo tostare leggermente, continuando a rimescolarlo con un cucchiaino di legno. A parte far bollire la quantità necessaria di acqua salata (circa una volta e mezzo della quantità di couscous in peso); quando bolle, versarla sopra il couscous, rimescolando bene fino a quando l'acqua non abbia ripreso il bollore. Spegnere il fuoco, coprire la pentola con il coperchio e lasciar riposare 5 minuti. A questo punto il couscous dovrebbe aver assorbito tutta l'acqua (in caso contrario, richiudere la pentola e attendere ancora qualche minuto). Mescolare con il cucchiaino di legno, facendo separare bene i grani, quindi servire.

Variante: usare brodo vegetale invece di acqua (risulta più saporito).

Cundigiun alla genovese (P)

Ingredienti: patate, fagiolini, uova sode, tonno sottolio, filetti di acciughe (salati o sottolio), altre verdure di stagione; per condire: olio extravergine di oliva, sale, pepe nero macinato, aceto (facoltativo); aromi (a piacere): basilico, origano, olive, capperi, aglio.

Si tratta di una ricetta tradizionale ligure che ha innumerevoli varianti a seconda delle diverse tradizioni familiari e dei gusti personali. Gli ingredienti di base (almeno, secondo quanto mi ricordo di come lo preparava la nonna Elena) sono le patate (lessate, sbucciate e tagliate a pezzetti), i fagiolini (lessati), le uova (rassodate per 6 minuti), il tonno sottolio e le acciughe, con l'aggiunta di verdure e aromi diversi a seconda della stagione. Io trovo molto adatti: pomodori, peperoni, cipolla cruda tagliata a fette sottili, fagioli lessati, fave (fresche o lessate, a seconda della stagione e della grossezza), cetrioli. Il condimento è costituito da olio extravergine di oliva, sale, pepe nero macinato e aceto (facoltativo: io personalmente preferisco non metterlo). Per insaporire sono indicati: foglie di basilico, origano, olive, capperi, aglio. Siccome l'aglio non è gradito da tutti, di solito preparo a parte una ciotolina con 2-3 spicchi d'aglio ridotti a crema con lo schiaccia-aglio e mescolati a un paio di cucchiaini d'olio d'oliva, in modo che ciascuno possa aggiungerlo a piacere. Gli ingredienti possono essere mescolati insieme in una grande insalatiera, ma è meglio presentarli separatamente, in ciotole o piatti diversi, in modo che ciascuno possa assemblare la propria insalata secondo il proprio gusto.

Seitan e fagioli alla messicana (V)

(leggermente modificato da: *La cucina etica*, pag. 233)

Ingredienti (per 5 persone): 250 g di seitan al naturale, 250 g di fagioli neri secchi, 3 cipolle di medie dimensioni, 1 peperone rosso, 1 barattolo da 400 g di polpa di pomodoro, 1 barattolo da 140g di mais, 3 spicchi d'aglio, un rametto di timo, un pezzo di alga konbu, 2 cucchiaini di shoyu, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, un cucchiaino di chili in polvere, sale.

Mettere a bagno per una notte i fagioli con l'alga konbu. Gettare via l'acqua di ammollo, lavare i fagioli, scolarli e metterli a cuocere in acqua fresca non salata, insieme all'alga lavata e tagliata a pezzetti. A cottura completa (circa 2 ore), scolarli e tenerli da parte.

Tagliare a bocconcini il seitan e metterlo a marinare in una fondina con lo shoyu, rimestandolo ogni

tanto con un cucchiaino per farlo ben insaporire.

Mondare e tagliare a pezzi non troppo piccoli (2-3 cm) le cipolle e il peperone e metterli a rosolare in una casseruola con l'olio e il rametto di timo. Aggiungere gli spicchi d'aglio ridotti a crema con lo schiaccia-aglio. Dopo una decina di minuti aggiungere la polpa di pomodoro e il chili, regolare di sale e lasciar cuocere ancora una ventina di minuti. Aggiungere anche i fagioli, il seitan (sgocciolato dallo shoyu) e il mais e lasciar insaporire ancora una decina di minuti. Servire caldo.

Tocco zeneize co i funzi (C)

(leggermente modificato da: <https://blog.giallozaferano.it/allacciateilgrebiule/tocco-alla-genovese/>)

Ingredienti (per 5-6 persone): un pezzo unico di sottopaletta (cappello del prete) di manzo, 1.2 kg; passata di pomodoro, 600 g; vino rosso corposo, 100 ml; una grossa cipolla; due carote; due coste di sedano; funghi porcini secchi, 50 g; pinoli, 50 g; un rametto di rosmarino; tre foglie d'alloro; due spicchi d'aglio; sale fino; olio extravergine di oliva; un dado per brodo vegetale.

Mettere a mollo i funghi secchi in una tazza di acqua tiepida. Tritare finemente la cipolla e farla rosolare in una pentola di coccio con qualche cucchiaino d'olio per una decina di minuti. Aggiungere il pezzo di carne e farlo rosolare bene da tutti i lati (soprattutto sui lati tagliati) in modo che si formi una crosticina dorata e si chiudano i pori: almeno 5 minuti per lato. Grattugiare le carote, affettare finemente il sedano (comprese le foglie) e l'aglio, aggiungerli nella pentola e far cuocere qualche minuto. Aggiungere il vino rosso e lasciarlo evaporare. Aggiungere il rametto di rosmarino, l'alloro, i pinoli e i funghi, scolati dall'acqua e tritati grossolanamente. Salare, aggiungere un dado per brodo vegetale tagliato a pezzettini e la passata di pomodoro. Portare a bollore, coprire la pentola e far cuocere a fiamma bassissima (il sugo deve appena fremere) per circa 4 ore. Ogni tanto (circa 30 minuti) rivoltare il pezzo di carne e rimestare l'intingolo con un cucchiaino di legno, soprattutto sul fondo, per evitare che le verdure si attacchino alla pentola. Se il sugo fosse troppo ristretto, aggiungere un po' di acqua bollente; tenere comunque presente che alla fine il sugo deve essere piuttosto ristretto, non liquido.

Usare il sugo per condire ravioli di carne alla genovese oppure tagliatelle; servire il pezzo di carne come secondo, versando il sugo rimasto sulle fette. Accompagnare con purè di patate.

Pizze, focacce e torte salate

Libum catoniano (SC)

(da: <http://betullalba.blogspot.it/2013/04/libum-catoniano-con-sciroppo-dacero.html>)

Ingredienti (per 4 persone): farina di grano tenero (200 g), robiola Osella o caprino fresco (200 g), pecorino stagionato o caciocavallo silano (200 g), 1 uovo, una dozzina di foglie d'alloro, olio extravergine di oliva, miele o sciroppo d'acero; per la cottura occorre una padella antiaderente a fondo piatto di grande diametro (almeno 30 cm) dotata di coperchio.

Grattugiare il formaggio duro (pecorino o caciocavallo). La scelta di quale formaggio usare dipende dai gusti: io preferisco un formaggio saporito e stagionato, ma non eccessivamente salato e piccante. Escluderei quindi il pecorino sardo o romano; trovo adatti un pecorino toscano stagionato o un caciocavallo.

Mettere in una terrina il formaggio grattugiato e la robiola, aggiungere l'uovo intero e amalgamare con un cucchiaio. Aggiungere a poco a poco la farina setacciata incorporandola nell'impasto, che risulterà poco umido e a grossi fiocchi. Versare l'impasto sulla spianatoia infarinata e impastarlo energicamente con le mani fino a ottenere un panetto omogeneo e liscio, della consistenza della pasta per il pane. Dividere il panetto in quattro parti uguali e stendere ciascuna in un disco sottile (alto circa 2 mm) di diametro uguale al fondo della padella, infarinandolo bene da entrambi i lati.

Nella padella scaldare un filo d'olio con 2-3 foglie di alloro; quando l'alloro comincia a scurire, toglierlo e far cuocere il primo disco di pasta a fuoco medio coprendolo con il coperchio, girandolo a metà cottura. Il disco deve cuocere 2-3 minuti per parte, fino a gonfiarsi leggermente; sulla superficie si formeranno bolle scure. Procedere nello stesso modo con gli altri dischi, aggiungendo sempre un po' d'olio e ripetendo il procedimento di aromatizzazione con l'alloro prima di ciascuno.

Servire ben caldi e cospargere di miele o di sciroppo d'acero; io trovo molto adatto un miele di gusto amarognolo, come il miele di castagno, di rosmarino o di corbezzolo, o il *Miele di bosco di Lombardia e Piemonte* della Coop.

Pizza alle cipolle (V)

Ingredienti: pasta da pizza, 2 cipolle, salvia, origano, timo, sale, olio.

Stendere la pasta da pizza nella teglia. Disporre sulla pasta abbondanti foglie di salvia e una generosa spolverata di origano e di timo. Affettare finemente le cipolle e disporle in uno strato sottile sopra la pizza, condendo con poco sale e un filo d'olio. Cuocere in forno.

Variante: spolverare le cipolle prima di cuocerle con un cucchiaino abbondante di curry in polvere.

Pizza verde (crostata di spinaci) (C)

Ingredienti: Per la pasta: farina bianca (300 g), burro (150 g), un uovo intero, sale fino. **Per il ripieno:** spinaci (1 kg), burro (50 g), prezzemolo, uno spicchio d'aglio, sale fino, pepe, noce moscata, 3 uova, panna liquida (200 g), pancetta affumicata tagliata a fette alte 2 mm (100 g).

Preparare la pasta frolla: sulla spianatoia, amalgamare con la punta delle dita la farina con il burro morbido (lasciato per un paio d'ore fuori dal frigorifero), l'uovo intero e un pizzico di sale; impastare brevemente, solo fino a quando gli ingredienti sono amalgamati. Raccogliere la pasta in forma di palla, metterla in un piatto, coprirlo bene con pellicola e metterlo in un luogo fresco (parte bassa del frigorifero) per una mezz'ora.

Lessare gli spinaci, scolarli, strizzarli e tritarli grossolanamente con la mezzaluna; farli insaporire in

padella con il burro, aggiungendo lo spicchio d'aglio passato nello schiaccia-aglio e regolando di sale e pepe; alla fine aggiungere anche il prezzemolo tritato e una spolverata di noce moscata. Versare in una ciotola, unire tre uova intere sbattute con la panna e amalgamare bene.

Imburrare e infarinare una tortiera per crostata; stendere la pasta frolla, lasciando sporgere un paio di centimetri oltre il bordo della tortiera; riempire con l'impasto di spinaci, livellarlo bene e rivoltare all'interno il bordo della pasta. Disporre sulla superficie la pancetta tagliata a listarelle di 2×4 cm e cuocere in forno a 180°. Servire tiepida o fredda.

Torta di farro della Garfagnana (SC)

Ingredienti: farro (300 g), pecorino piccante, sardo o romano (150 g), ricotta di pecora (300 g) oppure una mescolanza di ricotta normale e caprino fresco o robiola Osella, 3 uova, latte, sale fino, pepe nero, noce moscata, cannella in polvere, scorza di limone grattugiata, una noce di burro, un cucchiaino di pane grattugiato.

La sera precedente, lessare il farro in abbondante acqua salata. Il tempo di cottura dipende dalla qualità del cereale: assaggiare ogni tanto e cuocere fino a quando il grano sia tenero ma non spappolato (mediamente ci vogliono 30-40 minuti). Alla fine della cottura far scolare l'acqua in eccesso, ma tenerne abbastanza perché il farro sia bagnato, in modo che durante la notte assorba ancora un po' d'acqua e si gonfi.

Il giorno dopo, mettere la ricotta in una grossa ciotola e amalgamarla con sale, pepe e le altre spezie. La torta deve risultare molto speziata, quindi abbondare nella dose di spezie (un cucchiaino colmo di cannella, mezzo cucchiaino di noce moscata e mezzo cucchiaino di pepe macinato). Aggiungere anche la scorza di limone grattugiata, il pecorino grattugiato, le uova e il farro scolato. Amalgamare bene, aggiungendo latte fino a ottenere un composto morbido ma non liquido. Imburrare e cospargere di pane grattugiato una tortiera bassa e larga (di solito con queste dosi uso una tortiera rotonda con diametro di 32 cm), versarvi il composto e pareggiarlo; il composto deve essere piuttosto basso (2-3 cm al massimo). Infornare e cuocere a 180-200 gradi fino a quando si sia formata una crosticina croccante e la torta sia ben cotta (trapassandola con uno stecco, questo deve uscire asciutto): indicativamente ci vuole almeno un'ora o un'ora e un quarto. Servire tiepido o freddo.

Sughi e salse

Pesto genovese (SC)

(da <https://www.mangiareinliguria.it/pesto-genovese/ricetta-pesto-genovese>)

Ingredienti (per 6 persone, cioè 600 g di pasta): basilico a foglie piccole, 50 g; parmigiano grattugiato, 6 cucchiaini; pecorino sardo grattugiato, 2 cucchiaini; pinoli, 1 cucchiaino; aglio, 2 spicchi; olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere; sale grosso.

Preparare il pesto nel tradizionale mortaio di marmo è più semplice e veloce di quanto si possa pensare, ma occorre rispettare la sequenza con cui si aggiungono gli ingredienti: ad esempio l'olio deve essere aggiunto solo alla fine, altrimenti le foglie di basilico diventano scivolose e non si riesce più a pestarlo. Anche se si usa il verbo *pestare*, in generale, e soprattutto quando si pesta il basilico, il pestello non deve essere battuto dall'alto in basso, ma tenuto premuto con il suo fondo quasi piatto sul fondo del mortaio e ruotato; in questo modo gli ingredienti vengono bene spappolati e amalgamati. Ogni tanto usare un cucchiaino per recuperare la parte di impasto che rimane attaccata ai bordi del mortaio o ai lati del pestello e riportarla sul fondo, dove si concentra l'azione di spappolamento.



Lavare delicatamente il basilico, eliminare i gambi e i piccioli, asciugare le foglie e distenderle su un canovaccio pulito, lasciandovele un paio d'ore in modo che si asciughino bene. Mettere nel mortaio l'aglio e un po' di sale grosso (la punta di un cucchiaino), pestando il tutto fino a quando non si ottiene una crema omogenea; aggiungere i pinoli e ridurre il tutto a crema. Aggiungere le basilico, una piccola manciata alla volta, e continuare a pestare fino a rendere il tutto omogeneo. Usando il mortaio non si ottiene una crema perfettamente uniforme come nei pesti fatti al frullatore o acquistati al supermercato, ma basta che tutti i frammenti di basilico siano piccoli e ben schiacciati, in modo che abbiano emesso tutto il loro succo. Aggiungere il pecorino e il parmigiano, lavorarli fino a incorporarli bene nel composto, e infine aggiungere anche l'olio.

È consigliabile preparare il pesto poco prima di usarlo, perché risulta più profumato. Appena prima di condire, diluire il pesto 2-3 con cucchiaini di acqua di cottura della pasta.

Salmoriglio (V)

Ingredienti: un limone biologico (non trattato), uno spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato, finocchietto selvatico fresco, origano, sale, pepe nero macinato.

Schiacciare lo spicchio d'aglio con lo schiaccia-aglio riducendolo a crema; metterlo in una tazzina con qualche cucchiaino d'olio, amalgamarlo bene e lasciarlo in infusione per un'ora. Passare l'olio così insaporito in un colino a maglie fini (come quello per il tè), premendo bene la polpa d'aglio in modo che lasci il suo profumo all'olio. Aggiungere all'olio: la scorza grattugiata di mezzo limone, succo di limone, due cucchiaini di prezzemolo e finocchietto tritati, mezzo cucchiaino di origano secco, sale e pepe. Lasciar riposare ancora un'ora prima di usare.

Il salmoriglio è usato tradizionalmente per marinare i tranci di pesce spada prima di cuocerli in padella, oppure per condirli dopo averli cotti alla griglia; ma va bene anche per condire altri tipi di pe-

sce alla griglia, soprattutto il tonno. Se si usa il salmoriglio per marinare il pesce, è meglio non salarlo, e aggiungere sale sui tranci alla fine della cottura.

Salsa verde (P)

Ingredienti (per 4 persone): prezzemolo (300-350 g), 2 uova, una decina di filetti d'acciuga (sottolio o meglio sotto sale), due cucchiaini di capperi sotto sale, pane grattugiato (2 cucchiaini colmi), olio extravergine d'oliva, aceto, uno spicchio d'aglio, sale fino, pepe nero macinato.

Rassodare le uova facendole bollire per 7 minuti e immergendole poi nell'acqua fredda per una decina di minuti per arrestare la cottura; sbucciarle e separare i tuorli (i bianchi non si usano). Mettere in una ciotola il pane grattugiato e bagnarlo con 4-5 cucchiaini di aceto; mescolarlo bene e lasciarlo riposare per un po'. Lavare bene i capperi per togliere l'eccesso di sale e farli asciugare su un foglio di carta da cucina. Lavare bene il prezzemolo, separare ed eliminare i gambi e asciugare le foglie con la centrifuga da insalata o in un canovaccio pulito. Tagliare in piccoli pezzi i filetti d'acciuga. Schiacciare lo spicchio d'aglio nell'utensile apposito o, in mancanza di questo, tagliarlo in piccoli pezzi. Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore, aggiungere abbondante olio (un terzo di un bicchiere) e frullare fino a ottenere una crema omogenea. Assaggiare e regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere ancora aceto, secondo il proprio gusto e l'uso che si pensa di fare della salsa. Salsa adatta ad accompagnare bolliti, cotechini, uova sode, patate lessate, peperoni grigliati, formaggi freschi (caprini o tomini).

Tzatziki (SC)

Ingredienti (per 4-6 persone): due cetrioli di medie dimensioni; yogurt greco (500 g); il succo di mezzo limone; aglio (2-3 spicchi); olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini); un mazzetto abbondante di erbe aromatiche (aneto, erba cipollina, menta fresca, circa 20g di ciascuna); sale fino.

Lavare e asciugare i cetrioli; tagliarne le due estremità e togliere 2/3 della buccia, tagliandone larghe strisce nel senso della lunghezza con l'aiuto di un pelapatate. Se i cetrioli fossero troppo cresciuti, è preferibile eliminarne la parte interna piena di semi duri usando l'attrezzo per togliere i torsoli alle mele, o tagliandoli a metà per il lungo e scavandoli con un cucchiaino. Grattugiare grossolanamente i cetrioli con una grattugia a fori grossi; mescolare la polpa grattugiata con un po' di sale fino (1 cucchiaino) e metterla a scolare in un colino a maglie strette per almeno un'ora.

Mettere lo yogurt in una terrina. In mancanza di yogurt greco si può usare anche quello bianco naturale intero (non dolcificato), possibilmente arricchendolo con un po' di mascarpone (circa 2/3 di yogurt e 1/3 di mascarpone). Aggiungere allo yogurt gli spicchi d'aglio ridotti a una crema con lo schiaccia-aglio, il succo di limone, l'olio e le erbe aromatiche tritate finemente con la mezzaluna. Strizzare bene con le mani la polpa di cetriolo in modo da farne uscire l'acqua di vegetazione; aggiungere la polpa allo yogurt e mescolare bene. Assaggiare il composto e aggiungere un po' di sale se necessario (e di solito lo è, perché gran parte del sale precedentemente messo nei cetrioli se ne sarà andato con l'acqua di vegetazione); lasciare riposare una mezz'ora in frigorifero.

Servire ben freddo, come accompagnamento di carni arrostate. A piacere, aggiungere un po' di peperoncino macinato.



Dolci

Castagne al forno (V)

Incidere con la punta di un coltellino la buccia delle castagne in senso trasversale, dalla parte bombata, facendo attenzione a non tagliare anche la polpa dei frutti. Mettere le castagne in una grande ciotola, coprirle completamente di acqua fredda e lasciarle in ammollo per almeno 2 ore (meglio 4). Scolare le castagne e asciugarle con uno strofinaccio. Disporle in un solo strato su una teglia da forno ricoperta di carta forno e farle cuocere in forno a 220 °C. Indicativamente ci vorranno 30 minuti, ma il tempo dipende dalla grossezza delle castagne, per cui assaggiare ogni tanto per verificare se sono cotte. Al termine della cottura avvolgerle in un canovaccio bagnato e strizzato, metterle in una grande ciotola, chiuderla con un coperchio o con un piatto e lasciarle riposare per un quarto d'ora prima di mangiarle.

Cheese cake (SC)

Ingredienti (per una tortiera a cerniera di 23 cm di diametro e 7 cm di altezza): ricotta, 600g; due caprini freschi, 150 g; crema di yogurt greco o mascarpone, 200 g; 15 biscotti *Digestive* (circa 220 g); tre uova; tre cucchiaini di zucchero (50-60 g); due cucchiaini abbondanti di farina (35 g); burro, 100 g + una noce; una manciata di pangrattato; un limone biologico (con buccia edibile); un baccello di vaniglia; mezzo bicchiere di latte. Per la decorazione: marmellata o gelatina di frutti di bosco e frutti di bosco freschi, a scelta (fragole, lamponi, ribes, more, mirtilli).

Tagliare per il lungo con una forbice il baccello di vaniglia, tagliarlo ulteriormente in piccoli pezzetti e metterlo in un pentolino con mezzo bicchiere di latte; portare a ebollizione il latte, poi spegnere il fuoco e lasciar riposare fino al momento di usarlo (almeno un quarto d'ora).

Spezzettare i biscotti *Digestive* e passarli nel tritatutto fino a ottenere una polvere fine, quasi una farina. Mettere 100 g di burro in un pentolino e farlo scaldare fino a quando si sarà sciolto, senza farlo imbianchire. Mettere il trito di biscotti in una scodella, aggiungere il burro e mescolare bene, fino a quando la polvere di biscotto sarà intrisa uniformemente di burro. Imburrare la tortiera fino al bordo e spolverarla di pangrattato; versare sul fondo il trito di biscotti col burro, pareggiandolo e comprimendolo con un cucchiaio fino a ottenere uno strato compatto e uniforme. Mettere la tortiera in congelatore per una ventina di minuti, mentre si prepara l'impasto, in modo che il fondo di biscotto si indurisca e non si sbricioli quando vi si verserà sopra l'impasto di formaggio.

Separare i tuorli delle uova e metterli in una terrina capace, conservando gli albumi per dopo. Aggiungere ai tuorli lo zucchero e lavorarli con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema gonfia e omogenea (almeno cinque minuti). Aggiungere la farina e amalgamarla; aggiungere anche la ricotta e i caprini (passati attraverso uno schiacciapastate a fori fini, in modo da renderli più morbidi) e il mascarpone o yogurt greco; aggiungere la scorza grattugiata del limone e il latte aromatizzato alla vaniglia, filtrandolo attraverso un colino a maglie fitte in modo da eliminare i frammenti di baccello e i semi. Amalgamare bene il tutto fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Per ultimo montare a neve ferma i tre albumi e aggiungerli all'impasto, amalgamandoli con movimenti delicati del cucchiaio di legno, dal basso verso l'alto.

Versare l'impasto nella tortiera, livellandolo bene, e far cuocere in forno a 180 °C fino a quando la superficie avrà assunto un colore bruno chiaro (ci vorrà un'ora o un'ora e un quarto). Togliere dal forno e lasciar raffreddare completamente, quindi ricoprire la superficie con uno strato di marmellata o gelatina di frutta; decorare la superficie con frutti di bosco freschi.

Questo dolce si presta a essere preparato il giorno prima, ed è migliore se consumato fresco ma non gelato. Nel caso lo si consumi appena fatto, tenerlo un'ora in frigorifero prima di servirlo; se invece lo si consuma il giorno dopo, conservarlo in frigorifero, ma toglierlo un'ora prima di servirlo.

Variante: nella farina di biscotto per il fondo della torta si può usare una certa percentuale (circa un terzo) di amaretti secchi (tipo Saronno).

Pasta frolla, ricetta 1 (SC)

Ingredienti: farina bianca (300 g), burro (200 g), zucchero (100 g), un rosso d'uovo, la scorza grattugiata di un limone, sale fino.

Questa è la ricetta per la pasta frolla che usava la nonna Elena (Santa), la mamma del papà Ugo (Carpino); diceva di averla avuta da uno dei migliori pasticceri di Genova. La nonna impastava gli ingredienti in questo ordine: prima metteva la farina sulla spianatoia, facendo al centro la classica “fontanella”, ci versava dentro il rosso d'uovo e lo stemperava con le mani nella farina fino a quando era assorbito, lasciando come unica traccia delle grosse “briciole” nella farina (cioè senza che rimanesse alcuna parte liquida). A parte metteva il burro e ci versava sopra la scorza grattugiata di limone, un pizzico di sale e lo zucchero e impastava il tutto velocemente con la punta delle dita, appena quel tanto da amalgamare approssimativamente lo zucchero nel burro. Per la riuscita dell'impasto è importante che il burro sia alla temperatura giusta, non duro di frigorifero (altrimenti non si riesce a impastare) ma neppure troppo molle (di solito basta toglierlo dal frigorifero da mezz'ora a un'ora prima, a seconda della temperatura ambiente); bisogna anche lavorarlo con le mani in modo che si scaldi il meno possibile, altrimenti la pasta, come si suol dire, “si brucia”, cioè diventa molliccia e nello stenderla si romperà. Infine la nonna univa l'impasto di burro a quello di farina, anche qui con la punta delle dita ed evitando di scaldare l'impasto; bisogna impastare solo quel tanto da tenere insieme gli ingredienti. Se la pasta risulta troppo asciutta e si sbriciola (capita se il tuorlo è molto piccolo) si può correggere aggiungendo un cucchiaino o due di latte freddo, ma questo va fatto solo alla fine, quando gli ingredienti sono già amalgamati. Infatti all'inizio (quando il burro non è ancora ben incorporato) l'impasto ha un aspetto granuloso e si ha sempre l'impressione che sia troppo asciutto; bisogna però resistere alla tentazione di aggiungere subito il latte, altrimenti alla fine ci si ritroverà con un impasto troppo molle (in questo caso l'unico rimedio è aggiungere ancora farina).

Credo che lo scopo di preparare separatamente i due impasti (farina-uovo e burro-zucchero) fosse quello di lavorare il meno possibile il burro; infatti in questo modo l'uovo risulta ben amalgamato alla farina prima ancora di toccare il burro. Tuttavia la pasta viene bene anche se si mettono insieme tutti gli ingredienti fin dall'inizio, basta stare attenti a impastarla con la punta delle dita e a non scaldarla.

Quando la pasta è pronta, la si raccoglie a palla e la si mette in un piatto fondo, si copre il piatto con pellicola trasparente (per evitare che la pasta secchi) e lo si mette nella parte bassa del frigorifero per mezz'ora o un'ora; intanto si può preparare il ripieno e imburrare e infarinare la tortiera.

Con questa pasta frolla la nonna faceva sempre la crostata di marmellata: tolta dal frigorifero la palla di pasta frolla, la si divide in due parti disuguali (circa 2/3 e 1/3). La parte maggiore si stende con il mattarello in un disco abbastanza grande da rivestire il fondo della tortiera, lasciando un bordo sporgente di circa 2 cm; questa operazione deve essere fatta sulla spianatoia abbondantemente spolverata di farina, per evitare che la pasta attacchi; il disco viene poi delicatamente arrotolato sul mattarello (anch'esso abbondantemente infarinato) e posato sul fondo della tortiera; si riempie poi la base con la marmellata. Con la parte rimasta di pasta si forma la griglia per ricoprire la marmellata. La nonna tagliava dei pezzetti di pasta e li faceva rotolare sulla spianatoia con le mani, fino a ottenere dei lunghi “salamini” (o specie di grissini) del diametro di circa 1 cm; con questi formava la griglia sopra la marmellata, quindi rivoltava all'interno i bordi della base, sigillando la crostata. Io trovo più semplice stendere anche la seconda parte della pasta in un disco sottile, di diametro leggermente superiore a quello della tortiera, e tagliarlo in strisce larghe circa 1.5-2 cm con un tagliapasta a bordi seghettati; con queste strisce si compone la griglia. Si cuoce poi la crostata per 30-35

minuti in forno a 180-200 gradi.

Pasta frolla, ricetta 2 (SC)

(ricetta della nonna Elena Pinna)

Ingredienti: farina bianca (300 g), burro (150 g), zucchero (150 g), tre uova, la scorza grattugiata di un limone, sale fino.

Sulla spianatoia amalgamare la farina, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Aggiungere il burro morbido, lasciato a temperatura ambiente per qualche tempo e tagliato a pezzetti e i tuorli delle tre uova. Impastare brevemente senza far scaldare la pasta per evitare che si “bruci” (vedi accorgimenti descritti nella ricetta precedente). Dopo aver fatto la crostata, prima di infornare spennellare la superficie della pasta con chiara d’uovo sbattuta, in modo che dopo la cottura la superficie assuma un aspetto lucido.

Tiramisù al lampone (SC)

Ingredienti (per 6 persone): biscotti savoiardi (300 g); mascarpone (500 g); 4 uova; zucchero; lamponi (400 g); sciroppo di lampone; liquore al lampone.

Lavare delicatamente i lamponi e farli asciugare bene, stendendoli su un canovaccio pulito. Separare i tuorli delle uova dagli albumi. In una grande terrina montare i tuorli con 4 cucchiaini di zucchero, lavorandoli con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema soffice e spumosa. Saranno necessari almeno 5 minuti di lavoro; alla fine la crema deve essere almeno raddoppiata in volume. Unire il mascarpone e amalgamare bene, fino a ottenere una crema omogenea e senza grumi. A parte montare a neve ferma gli albumi e unirli alla crema. Per incorporare gli albumi senza smontarli, muovere delicatamente il cucchiaino dal fondo verso l’alto, fino a quando il composto sarà omogeneo.

Versare un po’ di sciroppo di lampone in una fondina e mescolarlo con un po’ di liquore al lampone. Versare un po’ di crema sul fondo di un contenitore rettangolare, pareggiandola bene con una spatola. Aggiungere uno strato di savoiardi inzuppati brevemente da entrambi i lati nello sciroppo di lampone; uno strato di crema; uno strato di lamponi (circa la metà). Aggiungere ancora un secondo strato di savoiardi, il resto della crema, e decorare con i lamponi rimasti. Tenere in frigorifero almeno un paio d’ore fino al momento di servire.

Nota sugli ingredienti: I savoiardi più adatti sono quelli piccoli e piuttosto secchi, come ad esempio i Vicenzovo di Matilde Vicenzi; i savoiardi più grandi e morbidi (come quelli sardi) sono molto buoni da mangiare da soli, ma nel tiramisù si inzuppano troppo e si disfano. Lo sciroppo di lampone deve essere piuttosto denso; quello che si trova nelle confezioni da litro come “bevanda ai frutti di bosco” è troppo liquido. Troviamo adatto il “Nettare di lampone” di “Percorsi di gusto”, una specie di frullato di lamponi, che da solo è fin troppo denso, ma assume la consistenza giusta dopo essere stato diluito con il liquore. Si potrebbe provare con uno di quegli sciroppi fatti per essere diluiti in acqua per diventare una bibita (tipo “Sciroppo Fabbri”), ma temo siano troppo dolci (e probabilmente meno profumati). Con queste dosi usiamo un contenitore rettangolare di plastica di 20×27 cm, alto 8 cm.



Torta di pane (SC)

(da <http://ricette.giallozafferano.it/Torta-paesana.html>)

Ingredienti: pane raffermo (300 g), amaretti (120 g), latte (1 l), uvetta (70 g), pinoli (50 g), cacao amaro in polvere (50 g), 2 uova, zucchero semolato (120 g), 1 arancia non trattata.

Rompere il pane raffermo e tagliarlo in cubetti di circa 1 cm; mettere i cubetti di pane in una grande ciotola, aggiungerci la scorza dell'arancia grattugiata e ricoprirla con il latte ben caldo ma non bollito. Mescolare, coprire con un coperchio o con pellicola trasparente e lasciar riposare per circa mezz'ora, in modo che il pane assorba bene il latte; ogni tanto rimescolare e schiacciare il pane con uno schiacciapate, riducendolo a una poltiglia.

Nel frattempo spremere l'arancia, versare il succo in una ciotola e mettervi ad ammolare l'uvetta. Tritare finemente gli amaretti nel tritatutto, versare la polvere ottenuta in una tazza, aggiungere il cacao in polvere e amalgamare bene. Aggiungere al pane ammolato la polvere di amaretti e cacao e amalgamare bene con un cucchiaino di legno. Sbattere le due uova intere in una ciotola, aggiungerle al composto di pane e amalgamare bene. Aggiungere al composto lo zucchero, l'uvetta scolata dal succo e i pinoli; amalgamare bene. Imburrare e cospargere di pangrattato una tortiera piuttosto alta del diametro di 24 cm, versarvi l'impasto e infornare a 180 °C per circa un'ora. Lasciar raffreddare completamente prima di servire.

Conserve (sottaceti, marmellate, ecc.)

Sterilizzazione delle conserve

Procedimento da usare con vasi del tipo “Quattro stagioni”. Prima di utilizzare i vasi, sterilizzarli in acqua bollente. Usare una pentola dalle pareti alte; mettere sul fondo della pentola una griglia metallica forata o un panno ripiegato (per evitare che i vasi si rompano durante la bollitura) e disporvi sopra i vasi, con le imboccature rivolte verso l’alto (se si mettessero i vasi con il fondo verso l’alto, durante la sterilizzazione i vasi si riempirebbero di vapor d’acqua, e l’acqua uscirebbe dalla pentola). Riempire la pentola con acqua in modo che i vasi siano completamente immersi; il livello dell’acqua dovrebbe superare di 3-4 cm il bordo dei vasi. Coprire la pentola con il coperchio, portare l’acqua all’ebollizione e far bollire per almeno 20 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare i vasi nell’acqua calda, senza togliere il coperchio, fino al momento di utilizzarli.

Quando la conserva è pronta, estrarre i vasi dalla pentola con l’apposita pinza (meglio non toccarli con le mani, non solo perché scottano, ma anche per non compromettere la sterilizzazione), svuotarli dall’acqua bollente e riempirli con la conserva, lasciando almeno un paio di centimetri di distanza dal bordo; avvitare bene i tappi senza forzare eccessivamente (per permettere all’aria di uscire). Se la conserva è calda, rimettere immediatamente i vasi nella pentola d’acqua bollente, con i coperchi verso l’alto, in modo che l’acqua ricopra i coperchi di almeno 2-3 cm. Se invece la conserva è fredda, l’acqua della pentola deve essere solo tiepida, altrimenti i vasi si spaccherebbero. Mettere il coperchio, portare a bollore e lasciar bollire per un tempo tanto maggiore quanto più sono grandi i vasi: 10-15 minuti per vasi da ½ chilo, 20-25 minuti per vasi da 1 chilo e 30-40 minuti per vasi da 1.5 chili. Al termine del tempo di bollitura spegnere il fuoco ma lasciare i vasi nella pentola, senza togliere il coperchio, e aspettare fino a quando l’acqua non si sarà raffreddata (6-12 ore). Estrarre i vasi dalla pentola, asciugarli e controllare che il coperchio si sia affossato. Etichettare e riporre in dispensa.



Carciofi sott’olio (V)

Ingredienti: carciofi (1 kg), aceto di vino bianco (1 l), vino bianco (150 ml), olio extravergine di oliva, 3 spicchi d’aglio, chiodi di garofano, alloro, un limone, sale.

In una pentola versare l’aceto, il vino bianco, 3 chiodi di garofano, 3 foglie di alloro, l’aglio e un po’ di sale. Portare a ebollizione, coprire, spegnere il fuoco e lasciar riposare un’ora.

Intanto pulire i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure fino ad arrivare a quelle interne più tenere e bianche e tagliando le punte con le spine. Tagliare il gambo, lasciando circa 1 cm e togliendo la parte filamentosa esterna. Tagliare i carciofi a spicchi ed eliminare il “fieno” interno; a mano a mano tuffare gli spicchi in acqua fredda acidulata con il succo di un limone. Se la parte alta del gambo è tenera, pulirla dalla parte esterna fibrosa, tagliarla a tocchetti e metterla insieme agli spicchi.

Portare nuovamente a ebollizione l’aceto aromatizzato, immergervi i carciofi e lasciar bollire per 5 minuti a fiamma bassa. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare mezz’ora. Scolare i carciofi e metterli ad asciugare su un canovaccio pulito, aprendoli leggermente e disponendoli in modo che il liquido non si fermi negli spazi tra le foglie. Lasciar asciugare perfettamente (per 12 ore).

Disporre i carciofi in vasi “Quattro stagioni” sterilizzati, alternandoli a grani di pepe, foglie di alloro, chiodi di garofano e spicchi d’aglio affettati. Ricoprire completamente d’olio, chiudere i vasi e

Conservare (sottaceti, marmellate, ecc.)

farli sterilizzare. Lasciar riposare un mese prima di utilizzare.

Cavolfiore alla birra (V)

(adattato da Alys Fowler, *Raccolto e conservato*, pag. 86)

Ingredienti (per un vaso da 1 litro): un cavolfiore di dimensioni medie, birra forte al malto (400 ml), aceto di vino (500 ml), zucchero di canna integrale (2 cucchiaini), semi di senape (1 cucchiaino), alloro (2 foglie), pepe nero in grani (1 cucchiaino), bacche di ginepro (1 cucchiaino), 2 spicchi d'aglio pelati e tagliati a metà, sale fine (1 cucchiaino), sale grosso (100 g).

Pulire e lavare il cavolfiore e dividerlo in piccole cimette. Preparare a freddo una salamoia al 10%, facendo sciogliere 100 g di sale grosso in un litro d'acqua (per far sciogliere completamente il sale occorre mescolare per qualche minuto). Mettere a bagno il cavolfiore nella salamoia e tenercele (in un luogo fresco) per circa 24 ore.

Scolare le cimette e distenderle su un canovaccio pulito perché si asciughino. Lavare e asciugare le foglie di alloro.

Versare in un pentolino la birra, portarla a ebollizione e lasciarla bollire per 5 minuti. Aggiungere l'aceto, il sale fino e lo zucchero e far bollire ancora 5 minuti. Stipare il cavolfiore in vasi "Quattro stagioni" sterilizzati, lasciando uno spazio di circa 2 cm dal bordo del vaso e inframmezzando le foglie di alloro e le spezie. Ricoprire con l'aceto bollente e avvitare i coperchi (precedentemente sterilizzati con acqua bollente). Porre i vasi in una pentola piena d'acqua quasi bollente, in modo che l'acqua ricopra anche i tappi. Portare a bollore e lasciar bollire 10 minuti. Estrarre con cautela dall'acqua e lasciar raffreddare. Lasciar maturare almeno una settimana (meglio due) prima di consumare.

Cipolline in agrodolce (V)

Ingredienti (per 2 vasi da 1 litro): cipolline borettane (1.2 kg), aceto di vino (1 l), sale grosso (150 g), alloro (6 foglie), chiodi di garofano (8), bacche di ginepro (1 cucchiaino), cannella (2 stecche), semi di coriandolo (1 cucchiaino), pepe nero in grani (1 cucchiaino), semi di finocchio (½ cucchiaino), zucchero (8 cucchiaini), 1 arancia.

Sbucciare e pulire le cipolline. Preparare a freddo una salamoia al 10%, facendo sciogliere 100 g di sale grosso ogni litro d'acqua (per far sciogliere completamente il sale occorre mescolare per qualche minuto); per 1.2 kg di cipolline occorrono circa 1.5 l di salamoia. Mettere a bagno le cipolline nella salamoia e tenercele (in un luogo fresco) per circa 24 ore.

Scolare le cipolline dalla salamoia e tuffarle in acqua bollente, tenendoccele circa un minuto; scolarle e disporle su un canovaccio pulito perché si asciughino. Lavare e asciugare le foglie di alloro.

Portare all'ebollizione l'aceto, aggiungendo anche lo zucchero e il succo dell'arancia; mescolare fino a quando lo zucchero si è sciolto. Stipare le cipolline in vasi "Quattro stagioni" sterilizzati, lasciando uno spazio di circa 2 cm dal bordo del vaso e inframmezzando le foglie di alloro e le spezie. Ricoprire con l'aceto bollente e avvitare i coperchi (precedentemente sterilizzati con acqua bollente). Porre i vasi in una pentola piena d'acqua quasi bollente, in modo che l'acqua ricopra anche i tappi. Portare a bollore e lasciar bollire 10 minuti. Estrarre con cautela dall'acqua e lasciar raffreddare. Lasciar maturare almeno una settimana (meglio due) prima di consumare.

Cipolline sotto aceto (V)

Ingredienti (per 2 vasi da 1 litro): cipolline borettane (1.2 kg), aceto di vino (1 l), sale grosso (150 g), alloro (6 foglie), chiodi di garofano (8), bacche di ginepro (1 cucchiaino), semi di coriandolo (1

Conserve (sottaceti, marmellate, ecc.)

cucchiaino), pepe nero in grani (1 cucchiaino), semi di finocchio ($\frac{1}{2}$ cucchiaino), semi di senape (1 cucchiaino).

Sbucciare e pulire le cipolline. Preparare a freddo una salamoia al 10%, facendo sciogliere 100 g di sale grosso ogni litro d'acqua (per far sciogliere completamente il sale occorre mescolare per qualche minuto); per 1.2 kg di cipolline occorrono circa 1.5 l di salamoia. Mettere a bagno le cipolline nella salamoia e tenercele (in un luogo fresco) per circa 24 ore.

Scolare le cipolline dalla salamoia e tuffarle in acqua bollente, tenendocene circa un minuto; scolarle e disporle su un canovaccio pulito perché si asciughino. Lavare e asciugare le foglie di alloro.

Portare all'ebollizione l'aceto. Stipare le cipolline in vasi "Quattro stagioni" sterilizzati, lasciando uno spazio di circa 2 cm dal bordo del vaso e inframmezzando le foglie di alloro e le spezie. Ricoprire con l'aceto bollente e avvitare i coperchi (precedentemente sterilizzati con acqua bollente). Porre i vasi in una pentola piena d'acqua quasi bollente, in modo che l'acqua ricopra anche i tappi. Portare a bollore e lasciar bollire 10 minuti. Estrarre con cautela dall'acqua e lasciar raffreddare. Lasciar maturare almeno una settimana (meglio due) prima di consumare.

Hot lime pickle (nimbu ka achaar) (V)

(da <http://www.monsoonspice.com/2014/02/nimbu-ka-achaar-simple-spicy-indian.html>)

Ingredienti: limes o limoni indiani piccoli (8-10) oppure limoni medi (4-5), peperoncini verdi (5-6), aglio (3 grossi spicchi), sale fino (500 g), peperoncino rosso in polvere (2-3 cucchiaini), curcuma in polvere ($\frac{1}{2}$ cucchiaino), semi di fienogreco (1-2 cucchiaini), semi di senape (1 cucchiaino), semi di cumino ($\frac{1}{2}$ cucchiaino), assafetida ($\frac{1}{2}$ cucchiaino), foglie di curry (2 rametti), olio (1 cucchiaino).

Lavare i limoni e asciugarli accuratamente, tagliarli a metà, e poi tagliare ogni metà in 4-6 pezzi. Disporre i limoni a strati in un vaso di vetro sterilizzato dotato di coperchio ermetico, alternandoli con il sale (uno strato singolo di pezzi di limone, 1-1.5 cucchiaini di sale). Chiudere il vaso e lasciarlo sul davanzale di una finestra, esposto al sole, per 2-3 settimane. Agitare il vaso ogni giorno per distribuire bene il sale, senza mai aprire il vaso. Dopo 2-3 settimane i limoni dovrebbero essersi ammorbidenti e scuriti (la buccia diventa marrone chiaro); se si usano limoni normali, con la buccia spessa, il tempo necessario sarà raddoppiato (almeno 4 settimane).

Arrostire in un padellino i semi di fienogreco fino a quando diventano rosso-dorati. Lasciarli raffreddare e polverizzarli nel mortaio o nel frullatore.

Scaldare l'olio in un padellino e farvi saltare i semi di senape fino a quando iniziano a scoppiettare. Aggiungere l'aglio tritato finemente e lasciar cuocere fino a quando inizia a imbiondire. Aggiungere i peperoncini verdi tritati finemente e le foglie di curry e lasciar cuocere ancora qualche secondo. Aggiungere i limoni con il loro sugo e cuocere a fiamma media per 2-3 minuti, senza coperchio e rimestando. Aggiungere il peperoncino rosso in polvere, la polvere di fienogreco e la curcuma e rimescolare bene, in modo che i limoni siano ben ricoperti dalle spezie. Aggiungere anche l'assafetida, mescolare bene e spegnere la fiamma.

Lasciar raffreddare e travasare in vasetti sterilizzati a chiusura ermetica. Dovrebbe conservarsi 3-4 mesi a temperatura ambiente o 6-8 mesi in frigorifero. Migliora con il tempo.

Marmellata di mele (V)

(leggermente modificato da: Ada Boni, *Il talismano della felicità*, pag. 938)

Ingredienti: mele, zucchero, limoni

Togliere il torsolo e sbucciare le mele, tagliandole in pezzetti di 1-2 cm. Raccogliere i pezzetti in una terrina aggiungendo, per ogni chilogrammo di mele sbucciate, il succo di un limone grande (o

Conserve (sottaceti, marmellate, ecc.)

due piccoli). Versare le mele in una pentola, portare lentamente all'ebollizione e lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti, rimescolando ogni tanto per impedire che il composto si attacchi. Aggiungere lo zucchero, nella proporzione di 700 g ogni chilogrammo di mele sbucciate, far riprendere il bollore e lasciar cuocere, sempre rimestando ogni tanto. Quando le mele sono tenere, passare il composto al passaverdura (usando il disco con buchi grandi), rimettere nella pentola e riportare al bollore. Controllare il momento in cui interrompere la cottura con i test classici del cucchiaino o del piattino.

Versare la marmellata bollente in vasi sterilizzati e tappare. Con queste dosi di zucchero la marmellata dovrebbe conservarsi anche senza sterilizzazione a posteriori del vasetto. Per maggior sicurezza usare vasi "Quattro stagioni", tapparli, immergerli in acqua calda (che ricopra anche i tappi), portare all'ebollizione e far bollire per un quarto d'ora, quindi spegnere il fuoco e lasciar raffreddare i vasi nell'acqua (ci vorranno parecchie ore).

Nota: con queste dosi di zucchero la marmellata è molto dolce e si gusta meglio a temperatura di frigorifero (comunque, dopo l'apertura dei vasi, la marmellata dovrebbe essere conservata in frigorifero). Usando vasi "Quattro stagioni" sottovuoto si potrebbe provare a ridurre la quantità di zucchero, ma bisognerebbe verificare se la consistenza non risulta troppo liquida.

Thokku di pomodori (V)

(da <http://www.rakskitchen.net/2010/02/tomato-thokku.html>)

Ingredienti: pomodori grossi (5), semi di fienogreco (1 cucchiaino), olio di sesamo (5 cucchiaini), senape in polvere (1 cucchiaino), foglie di curry (2 rametti), assafetida ($\frac{1}{4}$ di cucchiaino), peperoncino rosso in polvere (2 cucchiaini), polvere di sambhar (2 cucchiaini), curcuma in polvere ($\frac{1}{2}$ cucchiaino), sale (2 cucchiaini), zucchero grezzo di canna (1 cucchiaino).

Ricetta originale: Arrostiti in un padellino i semi di fienogreco fino a quando diventano rossodorati. Lasciarli raffreddare e polverizzarli nel mortaio o nel frullatore.

Lavare i pomodori e tagliarli in pezzi piccoli. Far scaldare l'olio di sesamo in una padella dal fondo spesso, aggiungere la polvere di senape, le foglie di curry e l'assafetida. Cuocere senza far bruciare.

Aggiungere i pomodori, il resto delle spezie in polvere (tranne il fienogreco) e il sale. Mescolare bene e far cuocere a fiamma media per 5-8 minuti, mescolando per non far bruciare. Aggiungere lo zucchero di canna e il fienogreco, mescolare e lasciar cuocere per 1-2 minuti, fino a quando l'olio inizia a trasudare. Spegnere il fuoco e lasciar raffreddare. Trasferire in un vasetto a chiusura ermetica e conservare in frigorifero (dovrebbe conservarsi per circa un mese).

Variazioni personali: Come pomodori uso 1 kg di pomodorini datterini (ben maturi) del nostro fruttivendolo siciliano: la dose va bene per tre vasetti da 250 cc. All'olio di sesamo aggiungo anche 2-3 cucchiaini di olio di oliva. Come peperoncino uso il *Peperoncino biologico siciliano macinato Arbe*, che non è molto piccante, e ne metto solo un cucchiaino (colmo). Diminuisco anche la dose di sale a un solo cucchiaino (raso). Uso vasi "Quattro stagioni", seguendo la procedura di sterilizzazione.