



ASSOCIAZIONE CULTURALE ITALO-ELLENICA
ΕΛΛΗΝΟ-ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

“ cucina.it ”

I° tour gastronomico d'Italia

[Leros, marzo - maggio 2010]

Presentiamo la raccolta delle ricette che sono state eseguite nel corso del primo ciclo di "cucina.it" sperando di fare cosa gradita ai partecipanti, che ringraziamo per l'amichevole presenza e la cortese attenzione.

Ogni ricetta presentata è frutto di approfondite discussioni durante le riunioni del comitato organizzatore che hanno preceduto ogni seduta, al fine di selezionare - nel contesto del vasto patrimonio gastronomico delle cucine regionali italiane - quelle tradizionali che più si prestassero ad essere utilizzate, in funzione di una serie di parametri di principio fissati al momento dell'istituzione del corso, per tener conto:

- della accertata reperibilità in loco di tutti gli ingredienti
- del prevedibile gradimento da parte dei partecipanti, ma escludendo sistematicamente ricette che potevano avvicinarsi a piatti simili della cucina greca, o banalizzate da universale diffusione e notorietà internazionale
- dell'esecuzione abbastanza ricercata da meritare una presentazione "dal vivo", ma non troppo complessa al fine di stimolarne l'esecuzione
- dei tempi di cottura contenuti, per permettere l'immediata degustazione del risultato finale
- della familiarità con la ricetta presentata, da parte delle esecutrici

Abbiamo inoltre eseguito una ricerca bibliografica accurata, estesa agli innumerevoli siti web più o meno autorevoli in tema, per presentare la versione più vicina possibile alla ricetta originale, escludendo le frequenti varianti "moderne" ed attenendoci a quella abituale alla presentatrice della ricetta.

Completiamo l'indice delle ricette con una breve introduzione di ciascun piatto, per illustrarne le caratteristiche più salienti ed il motivo della scelta, confidando nella comprensione del lettore per eventuali sviste o imprecisioni che dovesse rilevare, in tema di ricette tradizionali le opinioni restando comunque ampiamente controverse.

indice delle ricette

1. **TAGLIATELLE ALLA MONFERRINA** (giusy, 11.3.10)
Come primo piatto di inaugurazione del ciclo, non si poteva che iniziare con la pasta, ovviamente a mano, ed abbiamo scelto un ragù piemontese ai fegatini di pollo
2. **INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA** (cettina, 18.3.10)
All'altro capo dell'Italia, presentiamo una vecchia ricetta tradizionale, diffusa anche fuori della Sicilia in edizione "moderna" con una varietà di ripieni
3. **TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI** (giusy, 31.3.10)
La torta pasqualina è originaria di Genova, con sfoglie multiple e ripieno di bietole, le abbiamo preferito la versione piemontese con i carciofi e la "pasta matta"
4. **PEPERONI PADELLATI AL BRUSCO** (giusy, 31.3.10)
Li abbiamo scelti in rappresentanza della nutrita tradizione piemontese degli antipasti
5. **BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA** (giusy, 8.4.10)
La abbiamo selezionata per la raffinata esecuzione ma rapida cottura
6. **PATATE GRATINATE** (cettina, 8.4.10)
In piena contrapposizione alla precedente, rappresenta un esempio di piatto semplice, facile e veloce, versione "povera" delle tante varianti del gratin di patate
7. **ORECCHIETTE CON SUGO DI POLPETTE** (g.nna, 15.4.10)
Volendo presentare le notissime orecchiette pugliesi, abbiamo preferito alla classica versione alla barese con cime di rapa, questa più elaborata al tradizionale ragù di polpette
8. **CAPONATA** (cettina, 22.4.10)
Un piatto di verdure, diffusissimo ma ridotto oggi al ruolo di antipasto, nella più stretta tradizione siciliana, da non confondere con la omonima e meno nota ricetta napoletana, che ne condivide solo il nome
9. **RISOTTO ALLA MILANESE** (giusy, 22.4.10)
Come paradigma delle innumerevoli ricette di risotti, abbiamo preferito il capostipite, il più noto, presentato in una esecuzione strettamente tradizionale
10. **BACCALA' ALLA VICENTINA CON POLENTA** (isa, 29.4.10)
La più nota delle ricette italiane di baccalà, nella versione rigorosamente tradizionale, e con classico accompagnamento di polenta veneta
11. **GNOCCHI CON RAGU' SALSICCE & PORCINI** (giusy, 6.5.10)
Di gnocchi esistono numerose varietà, ma ci è sembrato che i più esemplificativi e diffusi fossero quelli di patate alla piemontese, accompagnati da un classico ragù

- 12. ABBACCHIO ALLA ROMANA** (anna, 13.5.10)
L'agnello da latte (abbacchio, nel lazio), presentato nella sua più famosa e tradizionale ricetta
- 13. ZUCCHINE ALLA SCAPECE** (giusy, 13.5.10)
Diffusissima in tutto il sud italia, la maniera di condire fritti di verdure e pesci "a scapece" del napoletano, raggiunge la massima notorietà con le zucchine
- 14. SARDE A BECCAFICO** (cettina, 20.5.10)
Una ricetta della più pura tradizione palermitana, diffusissima in tutta la sicilia con piccole varianti locali (il beccafico è un uccelletto della famiglia dei passeri, la cui coda richiama quella della sarda arrotolata del piatto omonimo)
- 15. CANNELLONI RIPIENI AL FORNO** (giusy, 27.5.10)
Per chiudere il ciclo, ed a gentile richiesta, abbiamo riservato per ultima questa pur nota variante della più conosciuta in assoluto ricetta italiana, le lasagne alla bolognese

(giusy, 11.3.10)

TAGLIATELLE ALLA MONFERRINA AL SUGO DI FEGATINI

Per 4 persone

Per la pasta

400 gr farina 00
4 uova
1 cucchiaio di olio
sale q.b.

formare una fontana con la farina, rompere le uova al centro, aggiungere sale ed olio
impastare manipolando la pasta per circa 20 min
lasciare riposare coperta con pellicola per un'ora
stenderla in sfoglia sottile, arrotolarla su se stessa e con un coltello ben affilato tagliarla a strisce di circa ½ cm

Per il sugo

400 gr fegatini di pollo
1 cipolla media
40 gr burro
1 rametto di rosmarino
3 foglie di salvia
1 bicchiere di vino bianco
1 bicchiere di brodo
60 gr parmigiano
olio extravergine d'oliva q.b.
sale & pepe

fare imbiondire la cipolla tritata in un tegame con un pò di olio d'oliva e di burro, unitamente al rosmarino e salvia

aggiungere quindi i fegatini di pollo tagliati a fette sottili ed infarinati, e farli colorire quando sono ben rosolati, bagnare col vino

fare evaporare il vino a fuoco vivace, quindi aggiungere il brodo, il sale e il pepe e continuare la cottura a fuoco moderato fino a quando il sugo avrà assunto una buona consistenza

Esecuzione

cuocere le tagliatelle in abbondante acqua per circa 4 minuti, scolarle e versarle nella padella dei fegatini aggiungendo il parmigiano e rigirando delicatamente per 2 minuti
servire con parmigiano a parte

(cettina, 18.3.10)

INVOLTINI DI MELANZANE ALLA SICILIANA

Per 6 persone

Ingredienti

1 kg melanzane di media grandezza
70 gr pangrattato
70 gr pecorino grattugiato
1 cipolla grossa
2 uova sode
olio extravergine d'oliva q.b.
origano
sale & pepe

Per la salsa

1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
400 ml passata di pomodoro
basilico
sale & pepe
zucchero al bisogno

Preparazione

tagliare le melanzane a fette di 1 cm di spessore e porle in un recipiente con acqua salata lasciandovele per un'ora circa
fare sgocciolare, asciugare, e friggere in olio di semi
affettare minutamente la cipolla e l'aglio
fare soffriggere in olio d'oliva a fuoco basso la cipolla, aggiungendo l'aglio a metà cottura
aggiungere la passata di pomodoro ed il basilico, e lasciare cuocere a fuoco medio per 10 min
salare e pepare, ed aggiustare con presa di zucchero al bisogno
tostare il pangrattato con pochissimo olio d'oliva e lasciare raffreddare
tagliare a fette sottilissime la cipolla e farla soffriggere in olio d'oliva a fuoco basso
fuori dal fuoco, aggiungere il pangrattato, il formaggio, le uova sode tagliate a piccoli pezzi, origano, sale e pepe, e mescolare delicatamente la farcia
spalmare su ciascuna fetta un cucchiaino di salsa, disporre la farcia al centro, arrotolare e bloccare con uno stuzzicadenti
disporre gli involtini in una teglia di adeguate dimensioni appena unta di olio, cospargerli con la salsa e quindi con la farcia rimaste, e porre in forno caldo a gratinare leggermente per 5 min
servire tiepidi

(giusy, 31.3.10)

TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI

Per 6 persone

Pasta matta

250 gr di farina di semola
100 ml di acqua
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale

disporre la farina a fontana su un piano di lavoro
aggiungere gradatamente l'acqua, l'olio ed il sale
lavorare per circa 10 min, sino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido
dividere l'impasto in 2 parti disuguali: una prima parte di 2/3 circa, la seconda il restante
lasciare riposare l'impasto avvolto da un telo in un luogo buio ed a temperatura ambiente (ottimo il forno spento) per mezz'ora.

Ripieno

6 uova
100 gr burro
100 gr parmigiano reggiano
10 carciofi
50 gr prezzemolo
5 cipollotti freschi
2 spicchi d'aglio
400 gr ricotta
50 gr farina di riso
100 cc latte
sale & pepe

pulire i carciofi immergendoli man mano in una bacinella con acqua e abbondante limone
tagliarli a pezzetti
mondare i cipollotti e tagliarli a sottili rondelle
tritare l'aglio
soffriggere i carciofi con i cipollotti e l'aglio in una padella larga e bassa, con il burro ed un filo di olio per 5 minuti a fuoco medio, salare ed aggiungere acqua fino a coprire a filo
cuocere a fuoco basso per 20 min
nel frattempo, stemperare in una ciotola la ricotta con il latte, quindi versare a pioggia la farina di riso, infine incorporare il parmigiano e il pepe
aggiungere i carciofi ed il prezzemolo lavato e tritato, ed aggiustare di sale

Esecuzione

stendere la parte più grande dell'impasto in una sfoglia non troppo sottile ed abbastanza grande per foderare la teglia compresi i bordi
ungere la teglia con burro e infarinarla
foderare la teglia con la sfoglia
pennellare il fondo della sfoglia con un pò di olio, e riempire con la farcia
con il dorso di un cucchiaio, formare 6 nicchie nell'impasto, rompervi le uova dentro e salarle
stendere la seconda parte della pasta, ritagliarla in modo da formare un coperchio e adagiarlo sopra il ripieno, chiuderne i bordi rigirando all'interno la pasta dei bordi in esubero
con uno stuzzicadenti bucherellare il coperchio (non in profondità)
pennellare con una emulsione di olio e limone ed infornare a 180° per 30-40 minuti
a metà cottura controllare la torta, se appare troppo colorita coprirla con un foglio di alluminio, e terminare la cottura
servire tiepida

(giusy, 31.3.10)

PEPERONI PANNELATI AL BRUSCO

Per 6 persone

Ingredienti

1 kg peperoni rossi e gialli carnosì (florini)
50 gr capperi sotto aceto
4 spicchi di aglio
50 gr prezzemolo
50 gr basilico
30 gr maggiorana
30 gr origano
1 tazza da tè di aceto
olio extravergine d'oliva q.b.
sale q.b.

Preparazione

pulire i peperoni eliminando semi e filamenti
tagliarli a listarelle larghe circa ½ cm e lunghe 5 cm.
in una padella larga e bassa versare un filo d'olio, quanto basta per ungerla
porre la padella su fuoco medio-alto, quando è abbastanza calda buttare i peperoni, che devono sfrigolare ma non friggere, girandoli spesso in modo che non si colorino
mantenere lo stesso fuoco per 7-8 min
riunire in una ciotola gli aromi tritati, gli spicchi d'aglio tagliati grossolanamente, i capperi scolati e strizzati, ed un cucchiaio d'olio d'oliva
salare i peperoni, versare l'aceto nella padella e lasciare evaporare
spegnere il fuoco e aggiungere il composto della ciotola
amalgamare mescolando per qualche minuto
trasferire il tutto in un recipiente di ceramica a riposare
servire il giorno dopo, o lasciare riposare almeno 8 ore

(giusy, 8.4.10)

BRACIOLE DI MAIALE FARCITE ALL'EMILIANA

Per 4 persone

Ingredienti

4 bracirole di maiale
2 uova sode
4 pomodori secchi
1 pomodoro fresco
100 gr fontina
50 gr parmigiano grattugiato
1 spicchio d'aglio
1 cipolla media
1 rametto di rosmarino fresco
30 gr di burro
1 bicchiere di vino bianco secco
1 o 2 tazze da tè di brodo
farina 00 q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
sale & pepe

Preparazione

con un coltello affilato, praticare un taglio profondo nello spessore di ciascuna braciola in modo da ottenere una tasca

coprire le bracirole con della pellicola e appiattirle leggermente da entrambi i lati con il batticarne
preparare il ripieno tritando finemente la cipolla, lo spicchio d'aglio, il formaggio, i pomodori, le uova sode, il rametto di rosmarino

porre il trito in una scodella, aggiungere il parmigiano grattugiato, salare e pepare, e mescolare la farcia

riempire con l'impasto le tasche delle bracirole e chiuderne l'apertura con uno stuzzicadenti
infarinare e fare rosolare le bracirole in un pò di burro e olio da ambo i lati, salare e pepare, quindi alzare la fiamma e sfumare col vino bianco, ed una volta evaporato aggiungere gradatamente il brodo caldo

lasciare cuocere a fuoco moderato almeno 20-30 min, finché la carne risulti tenera
servire caldo

(cettina, 8.4.10)

PATATE GRATINATE

Per 4 persone

Ingredienti

1 kg patate
50 gr parmigiano grattugiato
50 gr pangrattato
150 ml latte condensato o panna da cucina
30 gr burro
noce moscata
sale & pepe

Preparazione

lessare “al dente” le patate (in pentola a pressione = 8 min) e lasciarle raffreddare
tostare il pangrattato con pochissimo olio d'oliva e lasciare raffreddare
tagliare le patate in rondelle spesse 5-8 mm circa e disporle in strati sovrapposti in una pirofila
in un padellino adeguato, riscaldare il latte ed aggiungervi sale, pepe e noce moscata
versare il latte sulle patate
mescolare il pangrattato con il parmigiano e distribuirlo uniformemente
nello stesso padellino, fare liquefare il burro e versarlo a filo
infornare a 200° per 15 min, fino a gratinatura ottenuta
servire caldo

(g.nna, 15.4.10)

ORECCHIETTE PUGLIESI CON SUGO DI POLPETTE

Per 6 persone

Per le orecchiette

500 gr farina di semola (zimotò)
200 gr acqua appena tiepida
sale q.b.

disporre la farina a fontana su un piano di lavoro in legno
versarvi 1/10 dell'acqua precedentemente salata ed iniziare a mescolare
aggiungere progressivamente l'acqua rimanente, man mano che si lavora la pasta, fino ad ottenere un impasto omogeneo di consistenza piuttosto soda
prelevarne una decima parte e, lavorandola con le palme delle mani sul piano di lavoro, ottenere un rotolo del diametro di 1 cm circa
con un coltello a punta aguzza, tagliarne una sezione di ½ cm circa, e strisciarlo con la punta sul piano di lavoro, ottenendo una sfoglia del diametro di 3 cm circa, e rivoltarla sull'estremità del pollice
procedere fino ad esaurimento dell'impasto, disponendo le orecchiette su un vassoio in unico strato

Per le polpettine

300 gr carne tritata
100 gr pecorino grattugiato
2 uova
sale & pepe

porre la carne in un recipiente, aggiungere il pecorino grattugiato, sale e pepe, e rompervi le uova
mescolare con le mani per ottenere un impasto omogeneo
con il palmo delle due mani confezionare una pallina delle dimensioni di un'oliva, continuando fino ad esaurimento dell'impasto
disporre le polpettine man mano che vengono lavorate su un piatto in unico strato

Per il sugo

800 gr pelati tritati (= 2 scatole)
1 cipolla piccola
sale & peperoncino piccante
olio extravergine d'oliva q.b.
acqua calda q.b.

affettare finemente la cipolla, e soffriggerla in abbondante olio d'oliva in una casseruola a fuoco basso
aggiungere i pelati, portare ad ebollizione, quindi lasciare sobbollire lentamente a pentola coperta

verificatasi la riduzione del sugo a circa la metà (20 min circa), aggiungere acqua a ricostituire la quantità iniziale, lentamente per non interrompere l'ebollizione
aggiungere il sale ed il peperoncino tritato finemente nella quantità desiderata
quindi aggiungere le polpettine una ad una, e continuare la cottura a fuoco basso fino ad addensamento del sugo (30 min almeno)

Esecuzione

iniziare preparando il sugo di pomodoro ed avviando la cottura
procedere alla confezione delle polpettine, aggiungerle al sugo e proseguire la cottura
confezionare le orecchiette, mentre si porta a bollore l'acqua di cottura di queste
immergerle in abbondante acqua bollente, e farle cuocere circa 12 min, controllando la cottura ben al dente
scolarle, versarle nella ciotola di servizio, cospargerle di abbondante formaggio grattugiato, versarvi 4/5 del sugo con le polpettine, rimescolare delicatamente, completare con il rimanente sugo e servire immediatamente

(cettina, 22.4.10)

CAPONATA

Per 4 persone

Ingredienti

500 gr melanzane
120 gr sedano (3gambi)
250 gr cipolle
250 gr pomodori pelati
100 gr olive bianche
50 gr capperi sott'aceto
2 cucchiai zucchero
3 cucchiai aceto
olio extravergine d'oliva q.b.
sale & pepe

Preparazione

tagliare le melanzane a cubetti di 1 cm circa, e porle in un recipiente con acqua salata lasciandovele per un'ora circa, oppure farle spurgare aspergendole di sale grosso e sciacquandole brevemente alla fine

fare sgocciolare, asciugare, e friggere in poco olio di oliva

metterle da parte, ed in tegame soffriggere brevemente (8 min circa) le cipolle tagliate finemente fare sbollentare (4-5 min) i gambi di sedano previamente puliti e tagliati a fettine, ed aggiungerli alla cipolla in fine soffrittura

aggiungere i pelati tagliati a piccoli pezzi, le olive snocciolate e tagliate finemente ed i capperi sgocciolati

cuocere a fuoco basso per 10 min, aggiungere le melanzane, poco pepe, aggiustare di sale e lasciare ancora 10 min a fuoco basso mescolando delicatamente

completare con lo zucchero e fare sfumare a fuoco vivo l'aceto

lasciare riposare e servire a temperatura ambiente

(giusy, 22.4.10)

RISOTTO ALLA MILANESE

Per 4 persone

Ingredienti

400 gr riso “carnaroli”
2 bustine zafferano
1 lt circa brodo di carne
100 gr burro
1 bicchiere vino
80 gr grana padano grattugiato
1 cipolla media
60 gr midollo di bue
sale & pepe

Preparazione

tritare la cipolla finemente, e farla appassire lentamente a fuoco basso in una padella con il burro senza rosolare
aggiungere il riso e tostarlo leggermente, continuando a mescolare con un cucchiaino di legno per evitare che si attacchi
versare il bicchiere di vino, e successivamente due mestoli di brodo caldo
quando il brodo si è asciugato, aggiungete altri due mestoli di brodo, e continuate questa procedura per 15 min
qualche minuto prima della fine della cottura, sciogliete lo zafferano in una ciotola di brodo caldo e versarlo sul riso
aggiungere il midollo di bue, e quindi il grana grattugiato
mescolare per 1 min e coprire con un coperchio lasciando riposare per 4 min circa
il risotto deve risultare umido e cremoso
pepare e servire

(isa, 29.4.10)

BACCALÀ ALBA VICENTINA CON POLENTA

Per 6 persone

Ingredienti

1 kg. baccalà
2 cipolle medie
1 spicchio d'aglio
4 acciughe sotto sale
50 gr parmigiano o grana grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo tritato
1 noce di burro
1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
250 ml di vino bianco
300 ml di latte
farina 00 q.b.
cannella, sale & pepe

Preparazione

ammollare il baccalà in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore per 2-3 giorni
raschiare la pelle, aprirlo per lungo e spinarlo accuratamente
preparare una teglia che lo possa contenere in un solo strato, ed ungerla con poco olio
tagliare il baccalà a pezzi regolari non troppo piccoli, infarinarli e disporli nella teglia
condire con un po' di cannella, pepe e poco sale, e cospargere con il formaggio grattugiato
affettare finemente le cipolle e lo spicchio d'aglio, rosolarli in un tegame con un bicchiere d'olio, e aggiungere le acciughe dissalate, diliscate e tagliate a pezzetti
quando le acciughe si sono dissolte, aggiungere il vino e lasciarlo evaporare quasi del tutto
aggiungere il latte ed il prezzemolo tritato
versare la salsa sui pezzi di baccalà coprendoli a filo, cospargere di fiocchetti di burro, e rivestire la teglia con un foglio d'alluminio
infornare a 180° senza mescolare per un'ora circa

Per la polenta

500 gr farina di mais gialla "bramata"
2 lt di acqua
sale q.b.

portare ad ebollizione l'acqua in una pentola dalla forma più alta che larga, e salare
versare lentamente a pioggia la farina di mais, ed al contempo mescolarla energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi

abbassare progressivamente il fuoco accertandosi che continui una modesta ebollizione fino a solidificazione della farina

sostituire la frusta con un cucchiaino di legno a manico lungo, e ruotare con ritmo costante per 45 minuti

la polenta avrà raggiunto la giusta consistenza e cottura quando tenderà a staccarsi dalla superficie della pentola

versare su un tagliere di legno, e servire immediatamente in accompagnamento al baccalà

(giusy, 6.5.10)

GNOCCHI ALLA PIEMONTESE CON RAGU' SALSICCE & PORCINI

Per 4 persone

Per il sugo

1 kg salsiccia
1 costa di sedano
1 carota piccola
1 cipolla
2 spicchi di aglio
1 rametto di rosmarino fresco
1 foglia di alloro fresco
500 gr. pomodori pelati
50 gr funghi porcini secchi
1 bicchiere di vino rosso
60 gr parmigiano
olio extravergine d'oliva
sale & pepe

mettere a bagno in acqua bollente i funghi secchi
tritare finemente il sedano, la carota, la cipolla, le foglie del rosmarino e l'aglio
riunire in una capace padella, e rosolare leggermente a fuoco basso
nel frattempo, spellare e tagliare a rondelle la salsiccia ed aggiungerla al soffritto, proseguendo la
cottura a fuoco medio-basso
alzare il fuoco, bagnare col vino e fare sfumare
salare e pepare, ed aggiungere i pelati
scolare i funghi, ripulirli da eventuali residui di terra, mettendo da parte l'acqua in cui sono
rinvenuti e filtrandola con un telo fitto
aggiungere i funghi ed un mezzo bicchiere della loro acqua
continuare la cottura a fuoco moderato fino a quando il sugo avrà assunto una buona consistenza,
aggiungendo al bisogno l'acqua dei funghi filtrata

Per gli gnocchi

1 kg patate
250 gr circa farina 00
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
sale q.b.

lessare le patate, lasciarle raffreddare fuori dall'acqua finché diventano tiepide, sbucciarle e passarle
allo schiacciap patate

formare una fontana sul piano di lavoro, aggiungere il sale, l'olio ed una prima presa di farina, e iniziare ad impastare rapidamente
aggiungere la farina al bisogno, in funzione della qualità delle patate, fino ad ottenere un impasto lavorabile
infarinare il piano di lavoro, prelevare una parte dell'impasto, formare con le mani un cilindro dello spessore di un dito e tagliarlo a pezzetti di circa 2 cm
passarli sui rebbi di una forchetta con delicatezza per dargli la caratteristica forma, facendoli cadere in strato unico su uno strofinaccio cosparso di farina
procedere fino ad esaurimento dell'impasto

Esecuzione

immergere gli gnocchi in piccole quantità alla volta in acqua bollente salata, e raccogliarli delicatamente con una schiumarola man mano che salgono a galla, deponendoli nella stessa padella del sugo, e scuoterla delicatamente per mescolare
servire immediatamente con parmigiano a parte

(anna, 13.5.10)

ABBACCHIO ALLA ROMANA

Per 4 persone

Ingredienti

1 kg agnello (coscia)
3 rametti rosmarino fresco
3 rametti salvia fresca
3 spicchi aglio
4-5 filetti acciuga
¼ lt di vino bianco
1 bicchiere d'aceto
farina 00 q.b.
olio extravergine d'oliva
sale & pepe

Preparazione

sciacquare leggermente i pezzi di piccole dimensioni in cui avrete tagliato (o avrete fatto tagliare) il cosciotto d'agnello
asciugare delicatamente i pezzi con uno strofinaccio, ed infarinarli
soffriggerli a fuoco vivo in olio abbondante, rivoltandoli quando hanno preso colore
staccare le foglie dai rametti di rosmarino e salvia, e tritarli grossolanamente, unitamente agli spicchi d'aglio
cospargere i pezzi d'agnello già rosolati con il trito, salare e pepare, e mescolare
a fuoco vivace, aggiungere lentamente il vino, lasciare evaporare, ed aggiungere l'aceto
tagliare a pezzetti i filetti d'acciuga, mescolarli ad un cucchiaio del sugo caldo, e aggiungerli mescolando
abbassare il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 30-40 min mescolando periodicamente
al bisogno, bagnare con poca acqua acidulata
servire immediatamente

(giusy, 13.5.10)

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Per 4 persone

Ingredienti

½ kg zucchine
1 mazzetto di menta fresca
3-4 spicchi aglio
1 bicchiere d'aceto
½ lt olio di semi
olio extravergine d'oliva
sale & pepe

Preparazione

sciacquare ed asciugare le zucchine, eliminare le due estremità senza asportare la buccia, e tagliarle a rondelle

riscaldare a fuoco vivo in un tegame non troppo grande ma alto, l'olio di semi

versare nell'olio bollente una piccola parte delle zucchine affettate, in modo da non fare spegnere il bollore

ritirarle appena sono imbiondite e non completamente fritte con la schiumarola, e rimettere un'altra manciata di rondelle a friggere

tagliare grossolanamente una parte dell'aglio e sminuzzare una parte delle foglie di menta cospargendone il primo strato di zucchine fritte, e salare

procedere successivamente fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con sale, aglio e menta

portare a leggero bollore l'aceto, fare svaporare due minuti, salare e versare uniformemente sugli stati di zucchine

lasciare riposare qualche ora e servire fredde, meglio il giorno dopo

(cettina, 20.5.10)

SARDE A BECCAFICO

Per 4 persone

Ingredienti

1 kg sarde
100 gr pangrattato
60 gr pinoli
60 gr uva passa
2 spicchi aglio
1 mazzetto prezzemolo
10 foglie alloro
1 limone
1 cucchiaio zucchero
olio extravergine d'oliva
sale & pepe

Preparazione

pulire le sarde togliendo testa e lisca e lasciando la coda, ed aprendole a libro
tostare il pangrattato in un padellino con un cucchiaio di olio d'oliva
tritare finemente aglio e prezzemolo, ed unirlo al pangrattato, pinoli ed uva passa
deporre un cucchiaio della farcia su ciascuna sarda, ed arrotolarla lasciando fuoriuscire la coda
deporre man mano in una teglia leggermente unta con olio d'oliva, una accanto all'altra e separate
alternativamente da una mezza foglia di alloro e da una sottile fetta di limone tagliato a metà
cospargerle con un filo d'olio ed il succo di mezzo limone in cui si è sciolto un cucchiaio di
zucchero
infornare a 200° per 10 min
servire calde

(giusy, 27.5.10)

CANNELLONI RIPIENI AL FORNO

Per 4 persone

Per la pasta

400 gr farina 00
4 uova
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale q.b.

formare una fontana con la farina, rompere le uova al centro, aggiungere sale ed olio
impastare rigirando la pasta per circa 20 min
lasciare riposare l'impasto, coperto con pellicola, a temperatura ambiente per un'ora
suddividere l'impasto in due-tre parti e stenderlo in sfoglia sottile
ritagliare le sfoglie in rettangoli di cm 12x16 circa

Per la besciamelle

40 gr farina 00
40 gr burro
250 ml latte intero
1 pizzico noce moscata grattugiata
sale q.b.

fondere il burro in una casseruola non troppo grande su fuoco molto basso
aggiungere lentamente a pioggia la farina utilizzando un colino, e mescolare accuratamente con un
cucchiaio di legno fino ad ottenere una crema liscia
aggiungere a poco a poco il latte portato quasi a bollore, mescolando in continuazione
proseguire la cottura sempre su fuoco molto basso, continuando a mescolare, fino a quando la salsa
non si addensa
fuori dal fuoco, profumare con la noce moscata e regolare di sale

Per il ragù alla bolognese

300 gr polpa di manzo tritata
100 gr pancetta di maiale tritata
½ bicchiere di vino rosso secco
1 bicchiere di brodo di carne
5 cucchiari di concentrato di pomodoro
1 cipolla media
1 spicchio di aglio
1 carota
1 costa di sedano
1 rametto di rosmarino

1 foglia di alloro
2 chiodi di garofano
olio extravergine di oliva q.b.
sale & pepe

tritare finemente la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano ed il rosmarino
soffriggere brevemente in olio d'oliva a fuoco medio il trito di aromi, e aggiungere la carne tritata di manzo e di maiale sgranandola man mano che prende colore
a rosolatura completata, alzare il fuoco, versare lentamente il vino e lasciare sfumare
aggiungere quindi il concentrato di pomodoro, l'alloro, i chiodi di garofano, sale e pepe, ed infine il brodo di carne
coprire con un coperchio e proseguire la cottura a fuoco basso per mezz'ora

Esecuzione

cuocere i rettangoli di pasta pochi alla volta in acqua abbondante e salata, per 4 minuti
scolarli con un mestolo forato, e raffreddarli tuffandoli in una bacinella con acqua fredda per alcuni secondi
scolarli nuovamente, ed appoggiarli su un telo asciutto
terminata la cottura, disporre i rettangoli su un piano di lavoro con il lato più lungo in verticale
incorporare al ragù ormai intiepidito 4 cucchiari di besciamelle
deporre, all'estremità corta di ciascun rettangolo, un salame di circa 4 cm di diametro di ragù
pennellare con acqua 2 cm dell'estremità opposta del rettangolo, ed arrotolare chiudendo il cannellone
ungere una teglia da forno, e spalmare un velo di besciamella sul fondo
disporvi i cannelloni affiancati man mano che vengono arrotolati, ed in fine ricoprirli di besciamella e cospargere di parmigiano grattugiato
infornare a 180° per 40 min circa

bibliografia informatica

I seguenti siti sono stati consultati alla ricerca delle versioni tradizionali delle varie ricette presentate, ma molti di essi riportano varianti personalizzate e le ricette presentate vanno valutate... cum grano salis!

Nella versione informatica del presente elenco, i collegamenti ipertestuali possono essere aperti mediante ctrl+click o con il menu rapido cliccando di destro e selezionando "apri collegamento ipertestuale".

- <http://www.accademiaitalianacucina.it/ricette.php>
- <http://www.lacucinaitaliana.it/>
- <http://www.ars-alimentaria.it/cat.do?idCategoria=18>
- <http://www.dossier.net/ricette/>
- <http://www.dbricette.it/ricerche.htm>
- <http://www.paginainizio.com/ricette.htm>
- <http://www.cibo360.it/cucina/ricette/index.htm>
- http://it.wikibooks.org/wiki/Libro_di_cucina
- http://www.cucinaconme.it/indice_delle_ricette.htm
- <http://www.gamoto.net/ricette-cucina/>
- <http://www.cucinare.meglio.it/>
- <http://www.gustissimo.it/ricette.htm>
- <http://www.italiadona.it/cucina.htm>
- <http://www.italiaricette.it/>
- <http://www.mangiarebene.com/ricette.htm>
- <http://nonsoloprimi.myblog.it/>
- <http://www.prezzemoloefinocchio.it/modules/wfsection/>
- <http://www.giallozafferano.it/Archivio-Ricette/>

- <http://www.ricettedalmondo.it/>
- <http://www.ricettepercucinare.com/>
- <http://www.ricettepronte.com/mappa-ricette.php>
- http://www.romagnamania.com/ricette_tipiche_della_romagna.asp
- <http://www.vitaidonna.org/jreviews/le-nostre-ricette/>
- <http://www.vogliadicucina.com/content/section/1/2/>
- <http://www.ideericette.it/>
- <http://www.cucinaitaliana.info/>
- <http://ricette.dialettando.com/>
- <http://www.sicilianelmondo.com/ricette/>
- <http://www.cucinario.it/>
- <http://www.sicilyland.it/ricette.htm>

[a cura di: enzob.]