

The background of the entire page is a dense, repeating pattern of small, light-colored illustrations of various pastries, cakes, breads, and desserts. The illustrations are rendered in a simple, line-art style and are scattered across the entire surface, creating a textured, food-themed backdrop.

Tante ricette, le nostre storie

Scuola primaria Santo Pietro Belvedere
Anno scolastico 2022/23

Questo quaderno racchiude le ricette dettate dai familiari ai bambini e alle bambine della scuola primaria di Santo Pietro Belvedere durante un progetto di educazione alimentare e al gusto svolto dalle insegnanti nell'anno scolastico 2022-23.

Sono ricette dei giorni di festa o di tutti i giorni, della tradizione familiare o del gusto preferito, della propria regione italiana o della parte di mondo da cui si proviene.

La maggior parte sono piatti unici, soprattutto quelli di tradizione; il perché è da ricercarsi nel fatto che fino a qualche decennio fa erano considerati piatti "forti", seguiti da pietanze di verdura, in cui non si doppiavano le proteine animali come la carne oppure il formaggio.

Ci sono utili grammature precise e precisi accorgimenti da seguire, e anche no: ci sono molti "quanto basta, spolveratine a sentimento..." insomma forse è anche un po' così che si tramandano le ricette, dando loro la possibilità di evolversi di mano in mano, di palato in palato.

La Dietista
Marina Saviozzi

Pasta

Paste Ripiene

Cereali (Riso - Mais)

Patate

Scarpinocc di Parre



Gli scarpinocc sono una specialità simbolo della storia culinaria del paese e degli abitanti di Parre, paese della Valle Seriana (Bg).

Il nome si riferisce alla forma ad ali simile a quella delle calzature di panno che le donne, fino a qualche decennio fa, cucivano per la propria famiglia. Gli scarpinocc erano preparati con formaggio "ol motel", un formaggio di monte molto stagionato, al punto di poter essere utilizzabile solo grattugiato.

Ingredienti per 8 persone

- 400 g di farina di grano tenero e duro
- 2 uova
- 40 g di burro
- latte q.b.

Ingredienti per il ripieno

- 400 g di formaggio grana
- 175 g pane grattugiato
- 200 g di burro
- 2 uova
- 100 ml di latte
- prezzemolo
- aglio
- sale
- salvia

Preparazione

In una ciotola unite farina, uova, burro morbido e latte, mescolate fino a ottenere un impasto compatto.

Stendete la pasta formando una sfoglia di 1 cm circa. Fatela riposare e nel mentre preparate il ripieno con il grana e il pane grattugiato.

Sciogliete il burro, unite l'aglio, il prezzemolo e la salvia, tutto finemente tritato.

Mescolate bene tutto, aggiungendo il latte e le uova fino ad ottenere un ripieno morbido ed omogeneo.

Tirate la pasta, dividetela in cerchi di 6 cm di diametro e mettetevi al centro il ripieno. Chiudete i cerchi a mezzaluna premendo i bordi con le dita, e poi schiacciate al centro, così da formare una caramella.

Cuocete gli scarpinocc in acqua salata bollente per 8-10 minuti, nel mentre soffriggete delicatamente il burro con la salvia e quindi condite il tutto aggiungendo il formaggio grattugiato.

Cannelloni ricotta e spinaci con salsa di noci



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di farina 00
- 4 uova

Ingredienti per il ripieno

- 250 g di spinaci freschi
- 125 g di ricotta vaccina
- 50 g di parmigiano grattugiato
- noce moscata q.b.
- sale q.b.

Ingredienti per la salsa di noci

- 250 g di noci sgusciate
- 70 ml di olio evo
- 40 g di mollica di pane rafferma
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 30 g di pinoli
- latte q.b.
- sale q.b.

Preparazione

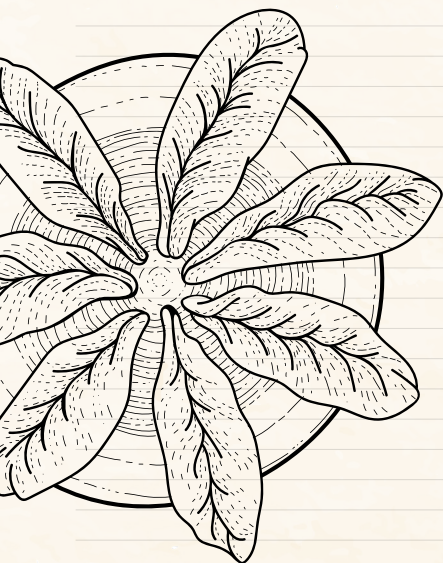
Versate la farina su un piano e formate una fontana con un buco al centro. Mettete le quattro uova nel buco. Con una forchetta mescolate le uova per unirle alla farina. Poi continuate a lavorare con le mani l'impasto fino a quando non diventa una palla liscia. Fate riposare la palla per 30 minuti.

Intanto cuocete gli spinaci lavati e scolati in una padella con un giro di olio, con coperchio. Quando saranno appassiti, strizzateli se necessario e metteteli da parte. In una ciotola versiamo la ricotta, il parmigiano, un pizzico di sale e una grattugiatina di noce moscata. Mescolate con un cucchiaino, poi tritate gli spinaci nel mixer e uniteli alla ricotta, creando un'unica farcitura.

Stendete con un mattarello la pasta (la sfoglia non deve essere fine), e con un cucchiaino mettetevi il ripieno sulla pasta a circa 3 cm uno dall'altro. Bagnate con acqua i bordi della pasta e poi coprite con la seconda sfoglia di pasta, premendo con le dita intorno al ripieno. Con una rotella tagliate la pasta e formate dei quadrati di 4 cm. Lasciate riposare.

Intanto pensate al sugo: ammolate la mollica di pane nel latte, quando è morbida strizzatela bene con le mani. Prendete un tritatutto e mettetevi tutto in una volta la mollica strizzata, le noci, il parmigiano, i pinoli e l'olio evo. Frullate fino ad ottenere una crema, se necessario aggiustate di sale. Cuocete i ravioli per 3 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e metteteli in un vassoio, quindi aggiungete la salsa alle noci.

Culurgiones



*Casu e fitta è un formaggio duro, salato e dal sapore piccante. Si usa grattugiato. Si ottiene dalla lavorazione del "casu axeddu" - latte fresco misto di pecora e capra fermentato (tipo yogurt o kefir) - che si lascia scolare dal siero per circa 24 ore su una tavola inclinata.

In passato i pastori facevano asciugare il formaggio in "su cannissu", ossia su delle canne legate tra loro e ricoperte di foglie di felce.

Formaggio dalla tecnica casearia particolare: dopo la stagionatura che avviene in tempi molto lunghi, segue la conservazione sotto salamoia.

Il formaggio si trasforma da dolce e morbido a molto salato e dal sapore molto spiccato.

Ingredienti sfoglia

- 600 g di farina di semola
- 400 g di farina 00
- 400-500 ml/g circa di acqua
- sale q.b.

Ingredienti per il ripieno

- 1 kg di patate
- 100 g di formaggio pecorino
- 30 g di formaggio sardo casu e fitta*
- 1 cucchiaio di strutto oppure 2 cucchiari di olio evo
- 1 spicchio di aglio
- foglie di menta essiccate a piacere

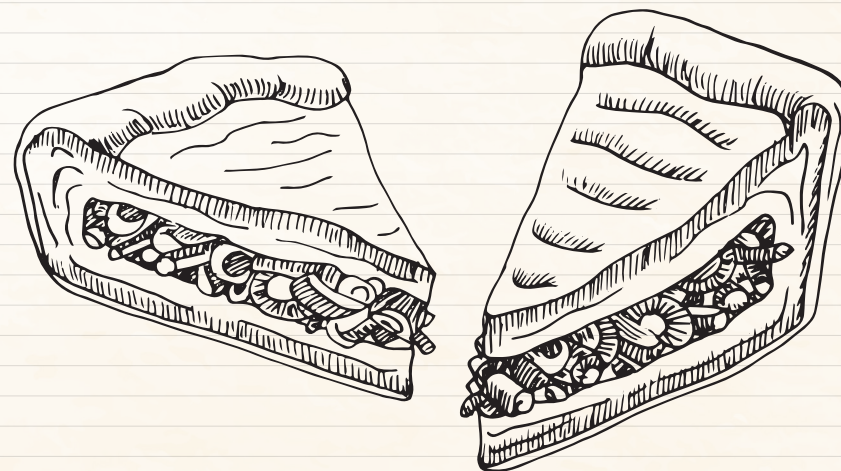
Preparazione

Lessate le patate e schiacciatele con un passapatate, aggiungete lo strutto (o olio), l'aglio schiacciato e le foglie essiccate di menta, poi grattugiate il casu e fitta e aggiungetelo all'impasto, insieme al pecorino grattugiato. Aggiustate di sale e all'occorrenza aggiungete la menta e altro pecorino. Lasciate riposare l'impasto per almeno 6 ore.

Quindi in una ciotola mettete la farina di semola insieme alla farina 00, aggiungete lentamente l'acqua e il sale fino a raggiungere un impasto corposo e elastico. Lasciate riposare per circa 30 minuti.

Passate l'impasto nella macchina per creare una sfoglia sottile, poi intagliate dei dischi sottili di 8 -10 cm di diametro. Prendete un disco, disponete al centro una pallina di ripieno e iniziate a chiudere con la tipica chiusura a spighetta, che rappresenta il grano. Infine bollite in abbondante acqua e sale per qualche minuto, finché non salgono a galla. Quindi condite con salsa di pomodoro e una bella spolverata di pecorino.

Pizza chiena napoletana



Ingredienti per la pasta

- 500 g di farina
- 250 ml di acqua
- 10 g di lievito
- mezzo cucchiaino di sale
- 80 g di strutto (o olio evo)

Ingredienti per il ripieno

- 6 uova
- 150 g di salame
- 150 g di capocollo
- 150 g di provolone
- 150 g di formaggio pecorino

Preparazione

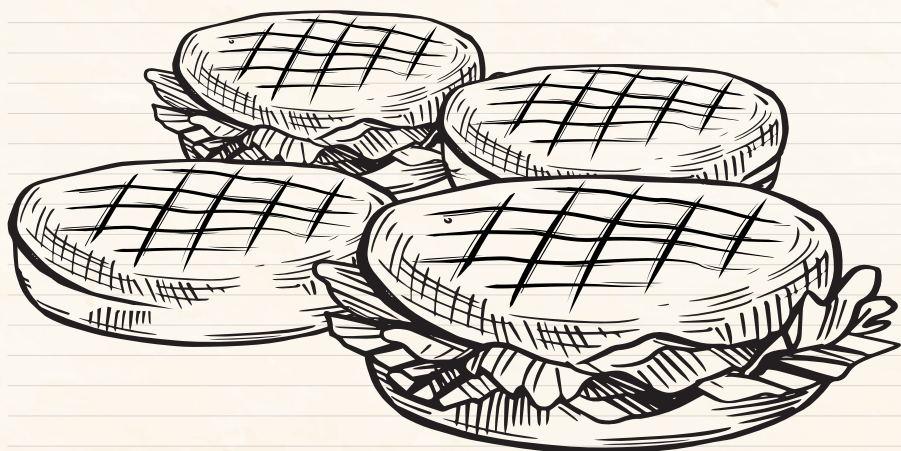
Preparate l'impasto della pizza mettendo in una ciotola capiente la farina a fontana con all'interno l'acqua e il lievito. Iniziate a lavorare l'impasto e aggiungete il sale e lo strutto (o l'olio) un po' alla volta. Impastate a lungo e poi trasferite sulla spianatoia, impastate ancora fino a formare un panetto liscio. Mettete l'impasto a lievitare per un paio di ore.

Preparate il ripieno: tagliate i formaggi e i salumi a dadini. In una ciotola battete le uova con il sale il pepe e il pecorino. Aggiungete salumi e formaggi e mescolate. Dividete la pasta in due parti e stendete ogni panetto a forma di disco. Adagiate su una teglia il primo disco di pasta, foderando anche i bordi. Versate il ripieno di uovo, formaggio e salumi, chiudete con l'altra sfoglia sigillando bene i bordi.

Fate lievitare per un'ora, poi cuocete la pizza chiena a 170° C per 1 ora. Una volta cotta deve raffreddare prima di essere servita.



Tigelle



Ingredienti

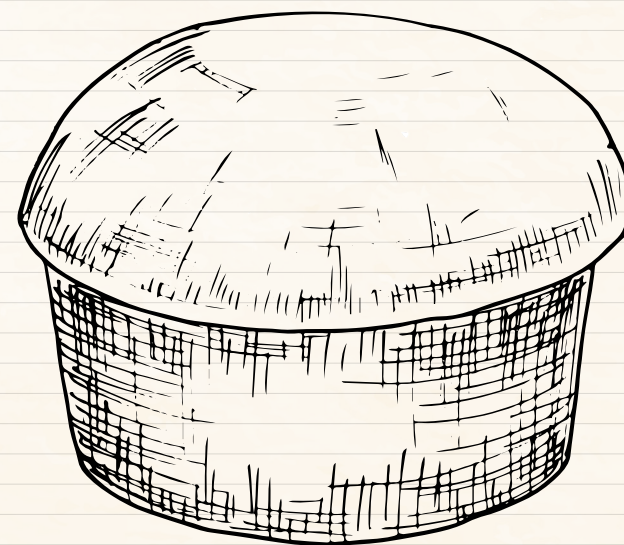
- 1 kg farina 0
- 2 cubetti di lievito di birra
- 4 cucchiaini di sale
- latte q.b.

Preparazione

Preparate il lievito sciogliendolo in una tazza con acqua tiepida. Quindi impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta omogenea. Mettete l'impasto a riposo in un canovaccio per 2-3 ore in ambiente tiepido. Poi stendete l'impasto (altezza circa 1 cm). Quindi ricavate le tigelle e coprite per altri 30 minuti. Cuocete con la tigelliera o in padella antiaderente con coperchio. Condite le tigelle con ragù, con salumi, o con verdure a piacere.



Crescia di Pasqua



Ingredienti

- 500 g di farina 0
- 5 uova
- ½ bicchiere di latte
- 100 g di olio evo
- 75 g di parmigiano grattugiato
- 75 g di pecorino grattugiato
- 50 g di lievito di birra
- 15 g di sale fino
- 30 g di formaggio in cubetti
- pepe (abbondante)

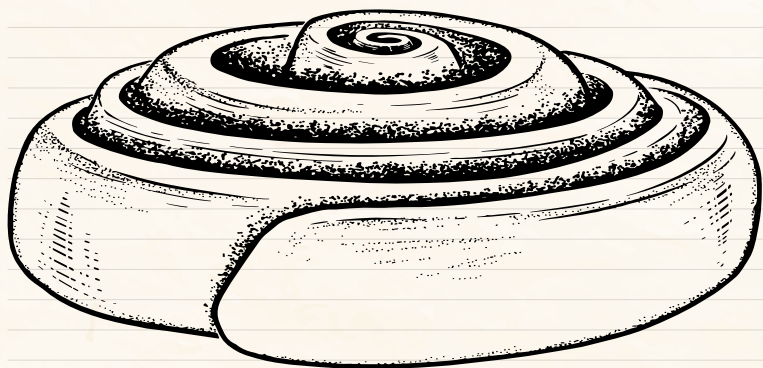
Preparazione

In un recipiente rompete le 5 uova e sbattetele con l'aggiunta del formaggio grattugiato, fino ad ottenere una crema, quindi spolverate di sale e pepe. Successivamente sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido e aggiungetelo alla crema di uova. Poi aggiungete la farina e l'olio. Impastate accuratamente, fino a ottenere un impasto compatto, liscio e molto elastico. Preriscaldate il forno a 50°C e raggiunta la temperatura spegnetelo, ungete una teglia di 20 cm di diametro e predisponete l'impasto all'interno, quindi inserite nel forno spento a lievitare per almeno 4-5 ore.

A fine lievitazione, quando l'impasto è raddoppiato di volume accendete il forno a 180°C e cuocete per 45 minuti, al termine dei quali la temperatura andrà abbassata a 150°C proseguendo la cottura per altri 15 - 20 minuti.



Burek



Il burek è una torta salata diffusa in Turchia e nei Balcani, soprattutto in Albania, ripiena solitamente di carne, formaggio, verdure o mele.

Ingredienti per la pasta

- 500 g farina 00
- 250 ml circa acqua tiepida
- 1 cucchiaino olio evo
- sale q.b.

Ingredienti per il ripieno

- 2 uova
- 300 g ricotta (mista)
- 100 g burro (o yogurt)

Preparazione

Versate in una ciotola la farina, il sale e l'olio. Impastate con le mani aggiungendo l'acqua a filo e una volta raccolti tutti gli ingredienti, trasferite l'impasto sulla spianatoia e dividetelo in palline. Lasciate riposare a temperatura ambiente mentre proseguite con la preparazione. In una ciotola versate la ricotta e le uova sbattute. Questa è la base del ripieno, a piacere si possono aggiungere spinaci, oppure carne. Nel frattempo cominciate a stendere con un mattarello le palline di pasta, mettete un po' di amido (maizena) su un piano e stendete l'impasto finché non sia diventato molto fine, quasi trasparente. Ungete la teglia con un po' d'olio, stendete la prima sfoglia e cospargetela di ripieno. Ripetete l'operazione più volte (almeno 7 - 8). Alla fine chiudete i bordi e spennellate con burro o olio. Informate in forno statico a 200°C fino a doratura (circa 50 minuti), fate intiepidire, quindi tagliate e servite.

Pasta e Mugnuli*

*I mugnuli (o mugnoli) sono ortaggi della stessa famiglia dei broccoli. Sono rari da trovare fuori dalla Puglia, e infatti si sostituiscono con cavolfiore o broccoletti, rispetto ai quali hanno un sapore più dolce e delicato.



Ingredienti per 4 persone

- 400 g pasta (orecchiette)
- 120 g guanciale (o pancetta)
- 1 cavolfiore di media dimensione (750 g di broccoli)
- 1 spicchio aglio
- olio evo q.b.
- sale marino/iodato q.b.

Preparazione

Lavate il cavolfiore/broccoli, mettetelo a cuocere (preferibilmente a vapore), quindi fate a pezzetti piccoli. Scaldate in una padella con olio e lo spicchio di aglio il guanciale (o la pancetta) tagliata a cubetti piccoli, aggiungete il cavolfiore e insaporite a fuoco moderato. Bollite la pasta in acqua salata, scolatela e unitela al sugo di cavolfiore e guanciale.



Pasta fagioli e cozze



Ingredienti per 4 persone

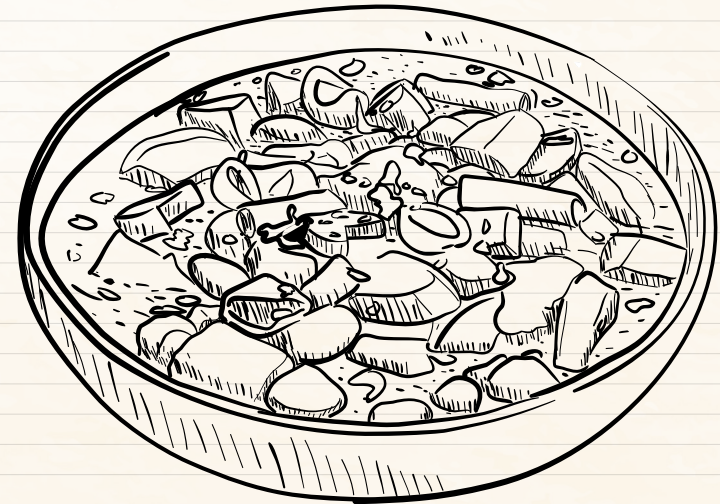
- 280 g di pasta (cavatelli freschi o secchi)
- 1 kg cozze
- 450 g di fagioli cannellini cotti
- 250 g di passata di pomodoro
- aglio q.b.
- prezzemolo q.b.
- olio evo q.b.

Preparazione

Pulite le cozze, poi fatele aprire in padella aggiungendo una tazzina d'acqua. Mettete le cozze cotte in una ciotola e sgusciatele (lasciatene qualcuna con il guscio, serviranno per guarnire). Poi filtrate con un colino l'acqua di cottura delle cozze e mettetela da parte. Insaporite i fagioli cotti in un fondo di olio, aglio e passata di pomodoro (si può usare anche conserva di pomodoro), aggiungete l'acqua filtrata delle cozze e cuocete per qualche minuto. Buttate i cavatelli nell'acqua bollente con il sale grosso, quindi scolateli molto al dente e finite la cottura saltandoli col sugo in padella. Servire con una spolverata di prezzemolo crudo tritato e una macinata di pepe.



Pasta e patate



Ingredienti per 4 persone

- 500 g di patate
- 500 g di pasta (preferibilmente orecchiette)
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 costa di sedano
- formaggio a piacere
- 3 mestoli di acqua/brodo di verdura/carne
- 5 cucchiaini di olio evo
- sale q.b.

Preparazione

Tritate le carote, il sedano e la cipolla e soffriggete delicatamente in olio, quando appassiscono aggiungete le patate tagliate a dadini e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Aggiungete la pasta e cuocete il tempo indicato nella confezione. Aggiungete 3 mestoli di acqua/brodo fino a ottenere un liquido cremoso. Aggiungete il formaggio e il sale a piacere. Servite ben calda.



Pappa al pomodoro



Ingredienti

- pomodori maturi
- pane toscano raffermo
- acqua/brodo vegetale
- aglio
- basilico
- olio evo
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione

Lavate i pomodori maturi e tagliateli a piccoli pezzi. In una leccarda mettete a tostare in forno del pane raffermo tagliato a fettine sottili. Una volta tostato levate dal forno e strofinate con aglio. Quindi mettete il pane così insaporito in un tegame con uno spicchio di aglio, aggiungete l'olio, il basilico e coprite tutto con acqua/brodo vegetale aggiustando di sale. Mettete il tegame sul fuoco e portate a bollore mescolando spesso, fino a che il pane non si è sfatto. Lasciate cuocere fino all'assorbimento quasi completo del liquido, fino a che non si ottiene la consistenza di una "pappa". Si può servire sia calda che fredda, con un filo d'olio a crudo. Esiste anche la variante con l'uovo, sbattuto e aggiunto a fine cottura ma sempre sul fuoco, mescolando bene.



Cecina*



Cecina (o farinata) è una torta salata a base di farina di ceci. È un piatto molto antico, di cui Toscana e Liguria si sono sempre contese l'origine. Tale contesa sembra risalire ai tempi delle Repubbliche Marinare, quando i Pisani furono sconfitti dai Genovesi durante la battaglia delle Melorie (1284).

Le galee genovesi, cariche dei vogatori pisani prigionieri, furono sorprese da un'improvvisa tempesta. Le stive, dove erano immagazzinati sacchi di farina di ceci e barili di olio, furono invase dall'acqua di mare. Fu così che farina olio e sale si mischiarono e poi la fame dei pisani compì il miracolo, quando cercarono di cuocerla, sotto i raggi del sole, formando piccole frittelle.

A seconda delle zone la cecina viene farcita con fiori di zuccina, zucchine, cipolle, rosmarino, erbe aromatiche.

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di farina di ceci
- 750 g di acqua
- 40 g di olio evo
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Mettete la farina di ceci in una ciotola, aggiungete l'acqua e il sale e mescolate con una frusta per amalgamare bene. Aggiungete l'olio e mescolate bene, quindi coprite e fate riposare a temperatura ambiente per circa 3 - 4 ore. Quindi scaldate il forno statico a 220°C, date un'ultima mescolata e versate il composto nella teglia precedentemente unta. Infornate nella parte più alta del forno per 30-35 minuti, fino a che la superficie sarà diventata bella dorata.



Gnocchi di zucca gialla



Ingredienti

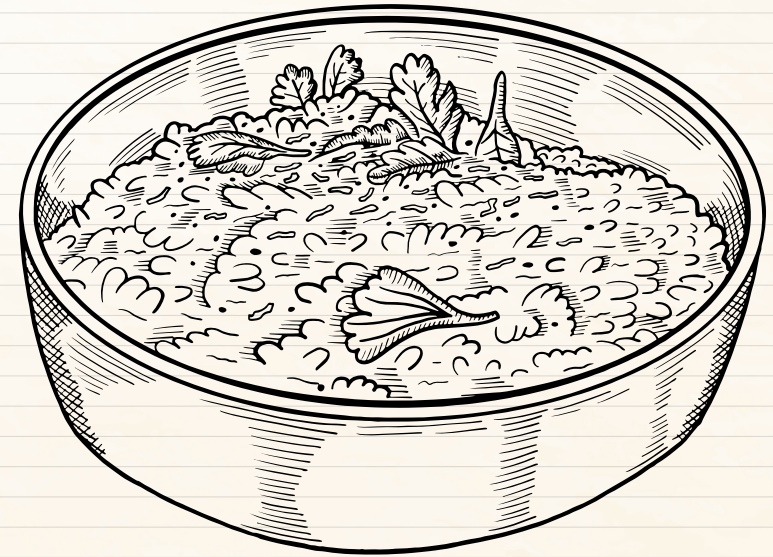
- 1200 g di zucca gialla
- 400 g di farina
- 2 tuorli
- noce moscata
- salvia
- burro
- parmigiano grattugiato
- sale q.b.

Preparazione

Lessate la zucca in pezzi in acqua salata. Scolate bene (anche tutta la notte), quindi passate con il passatutto. Aggiungete tutti gli ingredienti, aggiustate di sale e impastate. Mettete una pentola di acqua salata e quando bolle gettate le palline di impasto con un cucchiaino. Scolate gli gnocchi venuti a galla e condite con burro, salvia e parmigiano.



Risotto viola "o rosso"



Ingredienti per 4 persone

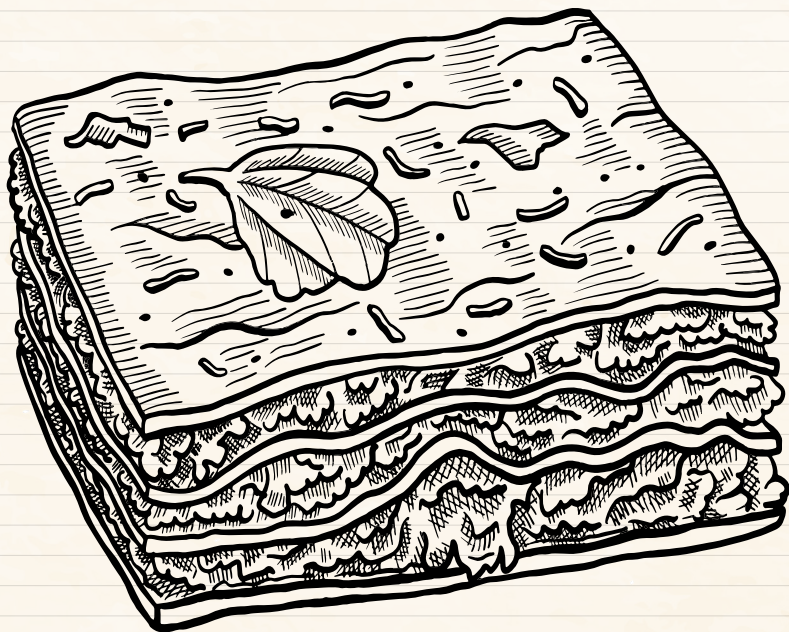
- 320 g di riso
- 800 g di cavolo viola o rosso
- 600 g di fagioli cannellini cotti
- 1 spicchio di aglio
- brodo vegetale/acqua
- parmigiano reggiano
- sale q.b.
- olio evo q.b.

Preparazione

Lavate il cavolo e tagliatelo a strisciole. Mettete il cavolo così tagliato ad appassire in una padella con due cucchiari di olio evo e lo spicchio d'aglio schiacciato. Trasferire quindi il cavolo appassito in una ciotola con 4 - 5 cucchiari di fagioli cotti, brodo/acqua qb e frullate bene il tutto. In questo composto liquido/cremoso cuocete il riso, aggiungendo i cucchiari di fagioli rimanenti, e salate. A fine cottura amalgamate il riso con un po' di parmigiano grattato. Servire con un'altra spolverata di parmigiano e un filo di olio evo.



Lasagne di polenta



Ingredienti

- polenta di mais cotta e raffreddata*
- ragù bolognese**
- besciamella

Preparazione lasagne di polenta

Tagliate a fette non troppo spesse la polenta. In una pirofila mettete uno strato di ragù sul fondo. Aggiungete uno strato di fette di polenta, coprite con uno strato di ragù e uno di besciamella, ancora un altro strato di polenta, di ragù e finite con uno strato di besciamella. Spolverate la superficie con parmigiano grattugiato. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti.



All'inizio (siamo in Francia, fine Medioevo) tutto ciò che veniva cotto a fuoco lento era "ragoût". Era una cottura molto in voga a quei tempi: il ragoût veniva cucinato sia dalle fasce meno abbienti sia dalla corte, ovviamente con ingredienti e tagli di carne diversi.

Oggi ogni regione italiana ha la sua ricetta di ragù e ogni famiglia bolognese ha la propria. Ma su due cose sono però tutti d'accordo: il trito di carne del ragù alla bolognese non deve essere di polpa di manzo magra, ma un misto di maiale e manzo, e la cottura lenta.

Ingredienti polenta di mais

- 250 g di farina di mais
 - 1 l di acqua
 - 1 cucchiaino di sale
- 10 g olio evo (facoltativo)

Ingredienti ragù alla bolognese per 4 persone

- 300 g di polpa di manzo (cartella o pancina o fesone di spalla o fusello) macinata grossa
- 150 g di pancetta di maiale
- 50 g di carota
- 50 g di costa di sedano
- 50 g di cipolla
- 50 g di burro
- 300 g di passata di pomodoro o pelati
- ½ bicchiere di vino rosso
- 1 bicchiere di latte intero
- poco brodo
- sale e pepe q.b.

Preparazione polenta di mais*

Mettete a bollire l'acqua salata. Quando l'acqua bolle spostate la pentola dal fuoco e versate la farina a pioggia, mescolando con una frusta.

Quindi rimettete sul fuoco e iniziate a mescolare con un mestolo di legno dal bordo verso il centro e viceversa, in questa fase potete aggiungere 20 g di burro oppure 1 cucchiaino di olio extravergine per renderla più saporita.

Dovrete mescolare quasi ininterrottamente fino a fine cottura, in generale dopo 40-45 minuti. La polenta più cuoce e più buona diventa. Per diminuire i tempi di cucina possiamo usare farine di granturco precotte, oppure pentola a pressione.

Preparazione ragù bolognese**

Tritate finemente la pancetta e lasciatela sciogliere in un tegame di terracotta o alluminio spesso.

Poi unite il brodo con il sedano, la carota e la cipolla, tutto tritato fino, e lasciate appassire dolcemente.

Unite la carne macinata e mescolate bene facendola rosolare finché non sfrigola.

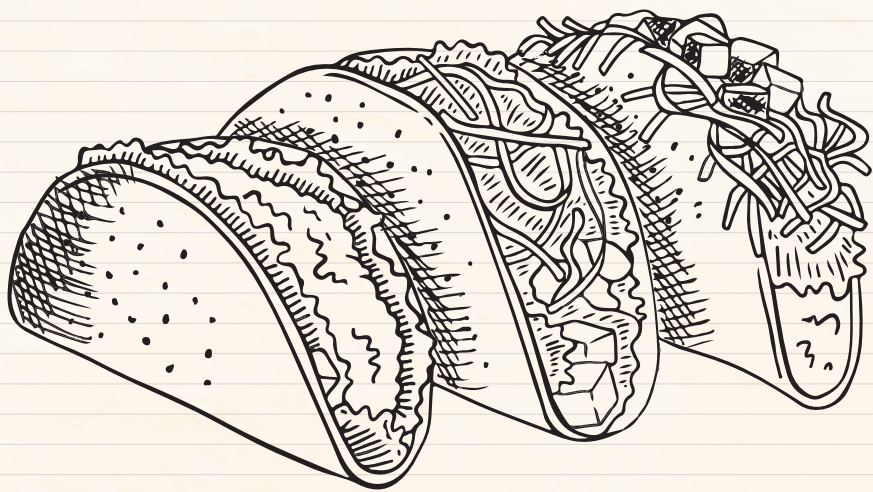
Il composto va poi bagnato col vino e mescolato delicatamente finché il vino non sarà completamente evaporato.

Unite la passata o i pelati e coprite con un coperchio lasciando sobbollire lentamente per circa 2 ore, aggiungendo all'occorrenza del brodo.

Verso la fine della cottura aggiungete il latte per donare cremosità e smorzare l'acidità del pomodoro.

A fine cottura aggiustare di sale e pepe a seconda del proprio gusto.

Tacos



Ingredienti

- 8 tacos già pronti
- 500 g salsiccia
- 10 g peperoncino dolce lungo
- 1 cucchiaino paprika affumicata
- 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
- 25 ml vino rosso
- 10 g olio evo
- pepe nero q.b.

Ingredienti per l'insalata di pomodori

- 150 g pomodorini datterini
- 40 g cipollotto fresco
- 1 mazzetto prezzemolo
- succo di ½ lime
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale fino q.b.

Ingredienti per la salsa allo yogurt

- 100 g panna acida
- 50 g yogurt greco
- scorza di ½ lime

I tacos sono delle tortillas (pane basso non lievitato) di farina di mais o frumento, piegate su loro stesse per contenere i vari ripieni/condimenti. Il taco tradizionale utilizza tortillas morbide, unte nel sugo e poi brevemente scaldate. Negli altri paesi si usano tortillas fritte croccanti, di solito preparate industrialmente e vendute nei supermercati.

Preparazione

Rimuovete il budello dalla salsiccia poi sgranatela con il dorso di un coltello. Lavate il peperoncino, tagliatelo a metà per il lungo per eliminare tutti i semi interni, dopodiché tagliatelo a strisciole.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente, aggiungete la salsiccia sgranata e la paprika affumicata e rosolate brevemente a fuoco vivace, poi unite il peperoncino e sfumate con il vino rosso.

Quando il vino sarà completamente evaporato, aggiungete il concentrato di pomodoro e una macinata di pepe e continuate a cuocere a fuoco medio per un totale di 15 minuti, mescolando spesso.

Mentre la carne sta cuocendo potete preparare l'insalatina con cui farcirete i vostri tacos: lavate i pomodorini e tagliateli a cubetti, poi pulite il cipollotto, dividetelo a metà per il lungo e tagliatelo a falde sottili. Infine lavate e tritate il prezzemolo grossolanamente.

In una ciotola unite i pomodorini, il cipollotto e il prezzemolo, poi condite con l'olio, un pizzico di sale e il succo di mezzo lime.

Mescolate e tenete momentaneamente da parte.

Per quanto riguarda la salsa, unite in un'altra ciotola lo yogurt greco e la panna acida, aggiungete la scorza grattugiata di mezzo lime e mescolate accuratamente.

A questo punto la carne sarà cotta, quindi prendete i tacos già pronti e iniziate a farcirli: iniziate con una cucchiainata di salsiccia, proseguite con l'insalata di pomodorini e cipollotti e completate con qualche goccia di salsa allo yogurt.



Orecchiette alle cime di rapa



Ingredienti per 2 persone

- 180 g di pasta tipo orecchiette
- 400gr di cime di rapa (circa 1 mazzetto)
- 2 spicchi di aglio
- 2 filetti di acciughe sott'olio
- olio evo q.b.

Preparazione

Pulite le cime di rapa eliminando le foglie gialle e le parti più dure delle foglie, quindi lavate in acqua fredda.

Intanto in una padella da fondo largo versate un giro di olio, poi aggiungete gli spicchi d'aglio senza anima e tritati finemente e lasciate soffriggere a fiamma bassissima per qualche minuto.

Togliete la padella dal fuoco e sciogliete i filetti di acciuga nel soffritto.

Cuocete le orecchiette per circa 12 minuti in acqua bollente e a 3 minuti dalla fine della cottura aggiungete le cime di rapa.

Scolate le orecchiette con le cime di rapa e trasferite nella padella col soffritto.

Mescolate su fuoco vivace per fare asciugare l'acqua in eccesso, ma senza rompere troppo le cime di rapa, devono restare in foglia.



Manfredi al ragù napoletano* alla ricotta

Il ragù napoletano* originariamente costituiva il piatto unico della domenica, in quanto il sugo veniva utilizzato per condire la pasta, e la carne, a pezzi, consumata come seconda portata.

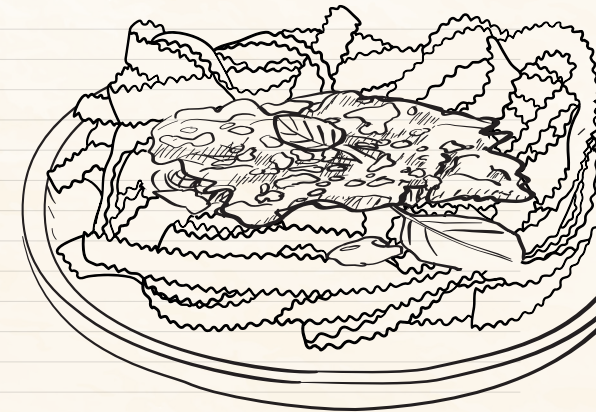
Il ragù napoletano è celebrato anche da Eduardo De Filippo in una sua poesia dal titolo, appunto:

“'O raù” ch paragona il ragù della mamma con quello della moglie e che alla fine recita:

«...’E io m’ ’o mmagno pè m’ ’o mangià...

M’ ’a faje dicere ’na parola?...

Chesta è carne c’ ’a pummarola»



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pasta di tipo manfredi
- 200 g di ricotta di bufala
- parmigiano
- pecorino
- basilico
- pepe nero

Ingredienti ragù napoletano

- 350 g di costine di maiale
- salsicce cervellatine (salsiccia sottile di suino non stagionata)
- 350 g di muscolo di manzo
- 700 g di passata di pomodoro
- ½ cipolla
- ½ bicchiere di vino rosso
- 5 cucchiaini di olio evo
- 1 spicchio di aglio

Preparazione

Tagliate la carne a pezzi. In un tegame capiente aggiungete 5 cucchiaini d'olio e riscaldate un po', quindi aggiungete la cipolla e l'aglio e fate dorare. Aggiungete la carne e le cervellatine, fate rosolare bene da entrambi i lati, quindi sfumate con mezzo bicchiere di vino rosso. Ricoprite con la passata di pomodoro, regolate di sale e pepe e mettete a cuocere a fuoco bassissimo per 3 ore.

Buttate a cuocere i manfredi in acqua bollente salata, intanto mettete la ricotta in una ciotola, un po' di sugo e un po' di acqua di cottura e stemperate fino a renderla cremosa.

Scolate la pasta al dente e rimettetela nella pentola ancora calda, aggiungete la ricotta, qualche mestolo di sugo del ragù e amalgamate il tutto bene, girando con un mestolo fino a rendere la ricotta e cremosa. Servite il piatto con il formaggio grattugiato, pepe e basilico.



Cuscus di verdure e curcuma



Ingredienti per 4 persone

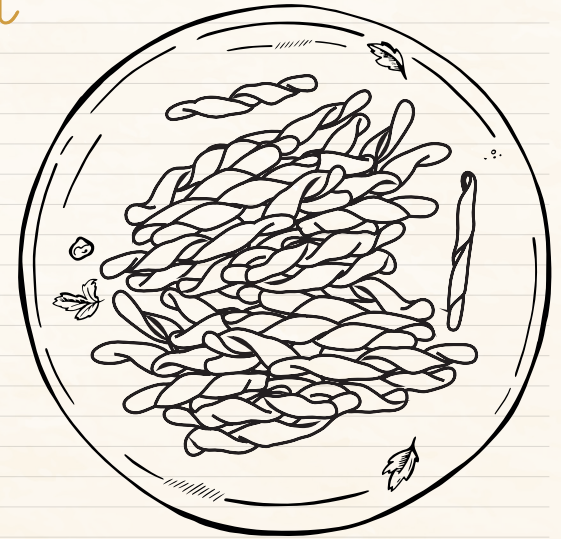
- 250 g di cuscus precotto
- 250 di acqua
- 1 cipolla di Tropea
- verdure a piacere (zucchine, peperoni, pomodori, melanzane...)
- 1 dado di verdure
- curcuma
- olio evo
- peperoncino macinato
- sale

Preparazione

Fate bollire l'acqua in un pentolino, aggiungete il dado e poco sale.
In una pentola rosolate la cipolla con poco olio evo e il peperoncino. Aggiungete le verdure tagliate fini. Appena il pentolino raggiunge il bollore spegnete il fuoco e aggiungete il cuscus, mescolate un minuto aggiungendo un cucchiaio di olio e lasciate riposare per circa 10 minuti.
Quindi mettete il cuscus nella padella delle verdure e mescolate bene.
Aggiungete la curcuma al cuscus facendolo cuocere ancora un minuto, sempre mescolando.
Servite caldo.



Maccheroni (al ferretto) calabresi



Ingredienti per la pasta

- 900 g di farina (600 g di grano duro e 300 g di farina 0)*
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio e mezzo di olio evo
- acqua q.b.

*Calcolate circa 110 g di farina per persona.

Preparazione

Impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto molto liscio, sodo ed elastico.
Lasciate a riposare 15 minuti, coperto con un panno.
Quindi prelevate una piccola parte dell'impasto e dividetela in strisciole, poi con le mani filate (arrostate) formando dei cordoncini di diametro di 1 cm (fatene pochi alla volta, altrimenti l'impasto si secca). Tagliate il cordoncino in lunghezza, in pezzetti di circa 6 cm.
Arrostate il cordoncino nel ferretto, (la tradizione indica un filo di giunco, in mancanza potete utilizzare un ferretto da maglia) e con i palmi delle mani fate rullare il filoncino di pasta nel ferretto, in modo che raggiunga la lunghezza di 12 cm.
Quindi sfilate la pasta arrostate dal ferretto senza fare troppa pressione e adagiarla su un panno, coprendo con un altro panno.
Lavorate tutta la pasta così e poi buttate in acqua bollente salata.
Si scolano quando vengono a galla.
Condite a piacimento.



Pasta alla boscaiola



Ingredienti per 4 persone

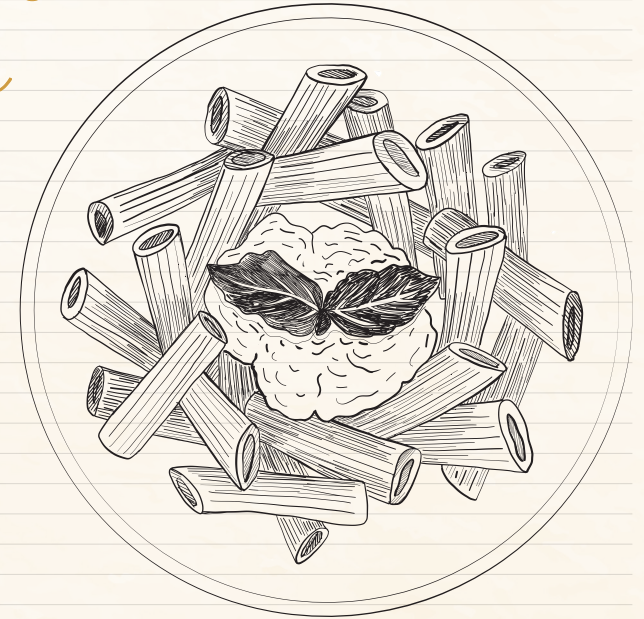
- 300 g di pasta
- 500 g di funghi
- 4 salsicce
- 1 cucchiaio e mezzo di concentrato di pomodoro
- aglio e prezzemolo q.b.
- olio evo q.b.

Preparazione

Fate un battuto di aglio e prezzemolo, poi fate appassire in padella con un filo d'olio. A questo punto aggiungete i funghi (se secchi ammollati precedentemente) insieme alle salsicce spezzettate. A parte preparate un brodo di odori e concentrato di pomodoro, regolato di sale, che aggiungete a cucchiariate in cottura al sugo di salsicce e funghi. A cottura ultimata saltate con la pasta.



Mezze maniche con fiori di zucca e scamorza



Ingredienti

- 400 g di pasta mezze maniche
- 250 g di fiori di zucca
- 250 g di scamorza
- 1 spicchio di aglio
- basilico

Preparazione

Lavate i fiori di zuccine, poi tagliateli a striscioline. In una padella fate imbiondire l'aglio e toglietelo appena dorato. Unite i fiori di zucca e lasciateli appassire a fuoco vivo per pochi istanti. Salate. Tagliate la scamorza a cubetti. Lessate le mezze maniche in acqua salata, scolatele al dente e saltatele velocemente nel tegame coi fiori di zuccina, aggiungendo il basilico e un poco di acqua di cottura della pasta per amalgamare. In ultimo, fuori dal fuoco, unite la scamorza tagliata a cubetti e foglioline di basilico.



Spaghetti allo scoglio



Ingredienti per 4 persone

- 500 g di spaghetti
- 200 g di totani puliti
- cozze, vongole e gamberi "a sentimento"
- olio evo q.b.
- vino q.b.
- pepe bianco q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Preparate un trito di aglio e prezzemolo e fatelo imbiondire in padella con olio. Aggiungete i totani lavati a pezzi e lasciate cuocere per 10 minuti, sfumando appena con il vino bianco. Poi unite le cozze e le vongole (precedentemente spurgate, pulite e lavate) e cuocete altri 10 minuti, fino a che non si siano tutte aperte. Infine aggiungete i gamberi lavati e cuocete fino a che la polpa del gambero non diventa opaca. Aggiungete il sale, e il pepe bianco. Cuocete gli spaghetti al dente e aggiungete al sugo.



Spaghetti alla carbonara



Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 150 g di guanciale di maiale
- 6 tuorli d'uovo
- 50 g di pecorino romano
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Eliminate la cotenna dal guanciale, tagliate a fette e poi a striscioline. Versate il guanciale in una padella e rosolate per 10 minuti. Nel frattempo mettete gli spaghetti in acqua e cuoceteli al dente. Versate i tuorli in una ciotola e preparate la crema aggiungendo sale, pepe e pecorino grattugiato. Scolate la pasta al dente nel tegame dove è stato rosolato il guanciale e amalgamate il tutto aggiungendo la crema. Servite gli spaghetti spolverando di pecorino grattugiato e pepe nero.



Rosti



Ingredienti

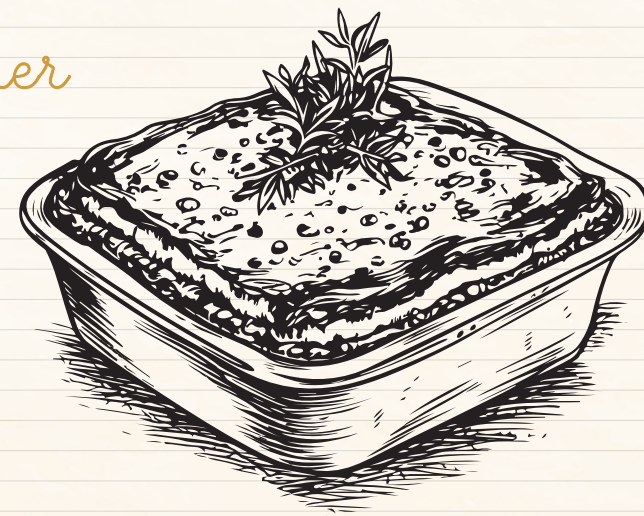
- 1 kg di patate
- 60 g di burro
- 100 g di pancetta
- 1 cipolla bianca
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Cuocete al vapore le patate con la buccia, quindi spellatele e passatele al passapatate. In una padella fate rosolare, con il burro, la cipolla tritata e la pancetta tagliata a pezzettini, e unite le patate quando la cipolla sarà imbiandita. Salate, pepate e lasciate insaporire rosolando le patate con gli altri ingredienti a coperchio chiuso, fino a completo assorbimento del condimento. Premete il composto più volte con mestolo o cucchiaio e lasciate rosolare ancora per una decina di minuti, per ottenere una crosta croccante. Al termine capovolgete su piatto da portata, accompagnando con verdure a scelta.



Hachis parmentier



Ingredienti per 4 persone

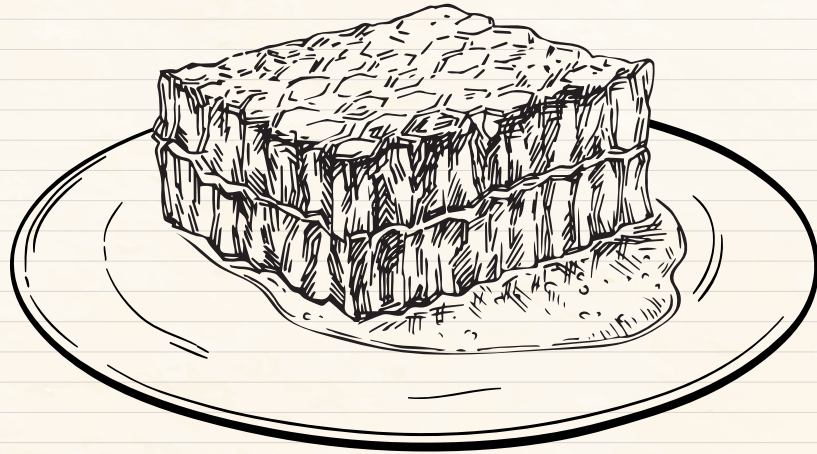
- 5 patate schiacciate (circa 1 kg)
- 350 g di manzo macinato
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 goccio di olio evo
- 1 cucchiaino di timo
- 100 ml di panna liquida
- 100 g di formaggio grattugiato
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate le patate, tagliatele a pezzi e cuocetele per circa 20 minuti in acqua salata. Conservate l'acqua di cottura. Schiacciate le patate con forchetta o passapatate e aggiungete l'acqua di cottura fino a raggiungere una densità morbida. Aggiungete la panna liquida e mescolate. Preriscaldate il forno a 180°C. Intanto sbucciate la cipolla, l'aglio e lavate la carota. Affettate sottilmente la cipolla, tagliate a dadini la carota e fate imbiandire con l'aglio in una padella con poco olio. Aggiungete la carne macinata, il timo, l'aglio schiacciato, il sale e il pepe, quindi mescolate bene. Cuocete per 2-3 minuti. Disponete la carne macinata cotta in una pirofila e copritela con il purè di patate. Cospargete di formaggio grattugiato e infornate per 25 - 30 minuti. Terminare con una passata sotto il grill per far dorare il formaggio.



Gateau (o gattò) di patate



Ingredienti

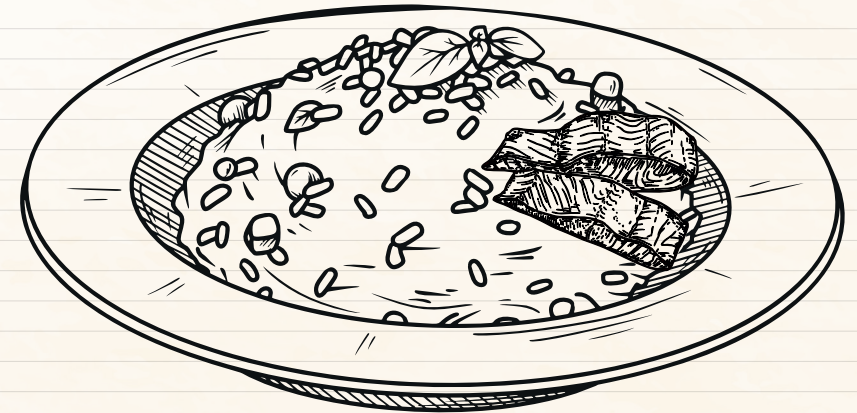
- 500 g di patate
- 2 mozzarelle
- 2 uova
- 100 g di prosciutto cotto
- sale q.b.
- pepe q.b.
- parmigiano q.b.
- pangrattato q.b.

Preparazione

Lessate le patate poi scolatele, sbucciatele e quindi schiacciatele in un recipiente. Nel frattempo tagliate la mozzarella a cubetti e il prosciutto cotto a pezzetti. Aggiungete alle patate schiacciate le uova, una spolverata di pepe e sale, un filo di olio evo e il parmigiano grattugiato. Mescolate bene gli ingredienti aggiungendo la mozzarella e il prosciutto cotto e quando il composto sarà ben amalgamato versate tutto in una pirofila spolverizzando con il pangrattato e parmigiano. Livellate il composto e cuocete in forno statico a 180°C per 30 minuti.



Riso con verdure, salmone e salsa di soia



Ingredienti per 6 persone

- 500 g di riso basmati
- 200 g di salmone affumicato
- 200 g di piselli
- 2 zucchine,
- 2 carote grandi
- 4 uova
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- salsa di soia q.b.

Preparazione

Lavate il riso e fatelo bollire nell'acqua, quindi tagliate a cubetti zucchine e carote, lessate i piselli e le carote, e saltate in padella le zucchine. Strapazzate in padella le uova. In un padellone mettete tutti gli ingredienti a fuoco basso e per ultimo il riso, fate saltare il tutto a fuoco moderato e alla fine, se di gradimento, aggiungete la salsa di soia.

Arancine/arancini

Il nome dipende dalla zona: nel palermitano arancine, dalla forma rotonda come le arance, nel catanese arancini dalla forma a punta, come quella del vulcano.



Ingredienti per 25 arancine

- 1 kg di riso (Roma/Originario)
- 2,5 l acqua/brodo vegetale
- 250 g caciocavallo grattugiato
- 100 g burro
- 20 g sale
- 2 bustine di zafferano
- pangrattato qb.

Ingredienti per il ragù

- 250 g di tritato di bovino
- 250 g di tritato di suino
- 200 g di piselli surgelati
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 foglie di alloro
- 1 pizzico di chiodi di garofano in polvere
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- sale
- pepe

Preparazione

Mettete il riso in acqua con zafferano, sale e burro, tutto a freddo, e lasciate cuocere a fuoco medio senza mai mescolare finché il riso non avrà assorbito tutta l'acqua. Rovesciate quindi in una teglia larga per far raffreddare.

Preparazione ragù

Tritate finemente cipolla, sedano e carota e mettete in un tegame con un filo d'olio. A fuoco lento, fate andare per qualche minuto e poi aggiungete le carni e fate rosolare. Quindi alzate la fiamma, sfumate con il vino e fate evaporare, dopo aggiungete l'alloro, i chiodi di garofano, i piselli e il concentrato di pomodoro sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida. Aggiungete altri due bicchieri di acqua, aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezzo. Finita la cottura fate raffreddare, togliete l'alloro e quando tutto sarà tiepido aggiungete il cacio cavallo grattugiato sempre mescolando.

Assemblaggio dell'arancino

Le mani dovranno essere umide. Prendete sul palmo della mano una manciata di riso e formate una palla grande quanto una piccola arancia. Aprite poi la palla e riempitela con il ragù. Chiudete l'arancina, compattandola con cura.

Cottura dell'arancino

Passate l'arancina così formata in una pastella leggera di acqua e farina, piuttosto liquida, e poi nel pangrattato. Friggete in tegame dai bordi alti, con abbondante olio di semi ben caldo. Le arancine dovranno friggere sommerse dall'olio, e appena dorate scolatele su carta assorbente o gialla.



Cannelloni ricotta e spinaci



Preparazione

Versate la farina in una ciotola (non tutta, tenetene un po' da parte), aggiungete l'uovo leggermente sbattuto e lavorate con le mani fino a amalgamare bene gli ingredienti. Quindi spostate l'impasto su una spianatoia e continuate a lavorare aggiungendo la farina tenuta da parte. Fate una palla con l'impasto e mettetela a riposare sotto un canovaccio o nella pellicola per almeno 1 ora. Nel frattempo occupatevi degli spinaci: puliteli e lavateli, scolateli con cura, quindi appassiteli per circa 3 minuti in un tegame coperto in cui avrete fatto precedentemente imbiondire l'aglio (l'aglio va eliminato).

Una volta cotti, lasciate freddare gli spinaci e preparate la besciamella.

Fate sciogliere dolcemente il burro in un pentolo, poi aggiungete la farina setacciata e mescolate rapidamente. Dopo qualche minuto il composto avrà assunto un colore nocciola, quindi togliete dal fuoco e aggiungete il latte che deve essere caldo. Salate, aggiungete noce moscata e pepe e continuate a cuocere per altri 5-6 minuti. Levate la besciamella dal fuoco e mettetela in una ciotola.

A questo punto gli spinaci saranno freddati, metteteli in una ciotola con la ricotta e l'uovo.

Mescolate tutto, aggiungete il formaggio grattato, amalgamate e riponetevi in frigo.

Con la macchina sfogliatrice tirate l'impasto in modo da ottenere una sfoglia spessa, ritagliate dei rettangoli e scottateli uno alla volta in acqua bollente leggermente salata.

Scolate e ponete il ripieno che avrete trasferito in una "sac a poche" sopra ogni rettangolo, arrotolate la sfoglia su se stessa. Posizionate i cannelloni in una teglia e ricoprite con la besciamella.

Terminate con una spolverata di formaggio grattugiato. Infornate a 200°C per 15 minuti.

Ingredienti per 6 persone

Dosi per la pasta all'uovo*

*Considerare 1 uovo medio (55gr) per ogni 100 g di farina

- 500 g di farina 00
- 5 uova

Ingredienti per il ripieno

- 250 g di spinaci freschi
- 150 g di ricotta mista
- 1 uovo
- 50 g di grana grattugiato
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 spicchio di aglio
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Ingredienti per la besciamella

- 500 g di latte intero
- 35 g di farina 00
- 50 g di burro 50
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.

Pesto alla genovese



Ingredienti per 600 gr di pasta (trofie, tagliolini)

- 50 g di basilico a foglia piccola
- 2 spicchi aglio
- ½ bicchiere olio evo
- 6 cucchiari parmigiano reggiano
- 2 cucchiari pecorino sardo
- 1 cucchiario pinoli
- sale grosso q.b.

Preparazione

Sciacquate sotto acqua fredda le foglie di basilico e asciugatele delicatamente.

In un mortaio mettete l'aglio privato dell'anima interna e diviso a metà e pestate in senso rotatorio fino a ridurlo in poltiglia, quindi aggiungete i pinoli e continuate a pestare. Aggiungete un poco per volta le foglie di basilico e il sale grosso e procedete nello stesso modo, fino a quando il composto sarà ben cremoso ed omogeneo.

A questo punto incorporate i formaggi, sempre pestando.



Pasta con le sarde

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti
- 300 g di sarde già pulite
- 100 g di cipollotto fresco
- 150 g di finocchietto selvatico
- 150 g di pangrattato (meglio se di grano duro)
- 25 g di uva passa
- 20 g di pinoli
- 6 filetti di acciughe sottolio
- 30 g di passata di pomodoro
- 0,5 g di zafferano in pistilli oppure in bustina
- peperoncino secco q.b.
- 3 cucchiari di olio evo
- aglio q.b.
- sale q.b.
- origano q.b.
- prezzemolo q.b.

Preparazione

Pulite il finocchietto scegliendo le parti più tenere e mettetelo a bollire in una pentola con 3 l di acqua fino ad appassimento. Scolatelo bene premendolo in un colino e mettete da parte l'acqua. Poi in un tegamino tostate i pistilli di zafferano per 2 minuti, aggiungete un poco di acqua e portate a bollire, quindi spegnete e lasciate da parte. Versate in un frullatore la passata di pomodoro e l'olio insieme all'aglio tritato e all'origano, poi unite il peperoncino e il prezzemolo. Trasferite il tritato in una ciotola e aggiungete il pangrattato, mescolate con cura. Salate il composto e tostatelo in una padella, fino a doratura (deve essere croccante). Prendete le sarde già pulite e sciacquatele, apritele a libro e poggiatele ad asciugare su un piano con carta assorbente, tamponate e infine tagliate ciascuna sarda in tre pezzi. A parte tritate i cipollotti e fateli soffriggere in poco olio con aglio e aggiungete le acciughe sottolio a pezzetti, mescolate fino a che le acciughe non si sfaldano, quindi aggiungete l'acqua con lo zafferano, i pinoli, l'uva passa e il finocchietto, mescolate bene e poi aggiungete le sarde. Regolate di sale, le sarde dovranno risultare coperte, dunque nel caso aggiungete un altro po' di acqua. Portate a bollire l'acqua di bollitura del finocchietto, salate e cuocete la pasta. Quindi scolate la pasta e aggiungetela al tegame con il condimento, saltate per 1 minuto con un giro di olio. Servite con una bella spolverata di mollica croccante.

Ravioli alla campagnola



Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di farina
- 500 g di ricotta mista
- 2 uova
- 4 cucchiari di zucchero
- 2 cucchiari di formaggio grattugiato
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Versate la farina a fontana su una spianatoia, fate un buco al centro e rompete un uovo nel buco. Impastate. Nel frattempo preparate il ripieno con la ricotta, il prezzemolo, l'altro uovo, lo zucchero e il formaggio. Stendete la pasta in sfoglia e ricavate dei quadrati. Inserite l'impasto all'interno dei quadrati e chiuderli con un altro quadrato. Coi rebbi della forchetta chiudete i ravioli. Gettate i ravioli in acqua bollente salata. Quando tornano a galla scolateli e poi condite a vostro piacimento.

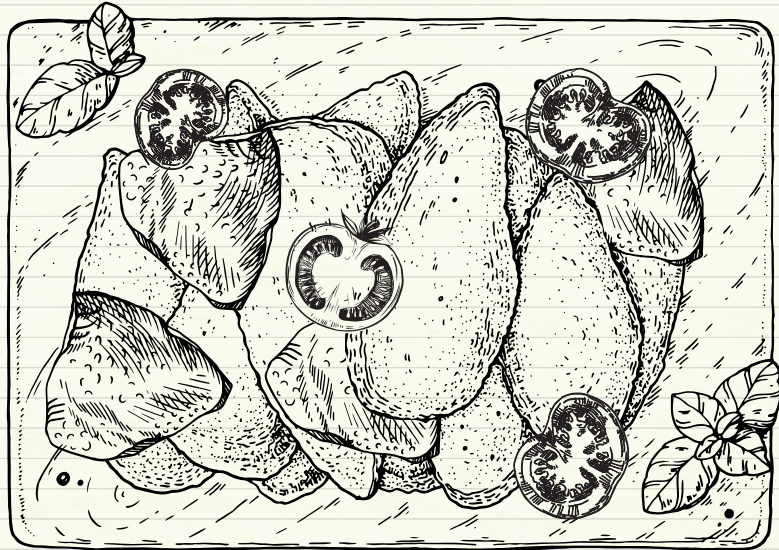
Carne

Pesce

Uova



Pollo all'abruzzese



Ingredienti

- 1 pollo
- 5 pomodori
- 2 peperoni
- 1 cipolla
- olio evo

Preparazione

Tagliate a pezzi il pollo e fatelo dorare in un tegame con olio, aglio e cipolla tritati finemente. Salare e pepare. Poi unire i pomodori spellati e tagliati a pezzi.
Lavate i peperoni e arrostiteli in forno.
Poi spellateli, tagliateli a listarelle.
Ripassate i peperoni tagliati a listarelle in padella con un filo d'olio, coperti e a fuoco moderato.
A cottura ultimata unite i peperoni al pollo e lasciate insaporire.

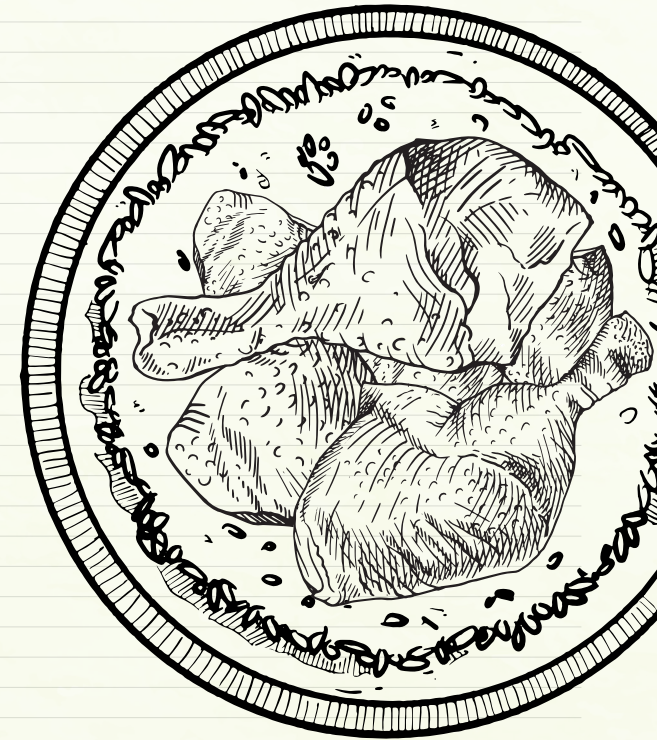


Pollo Yassa*

Yassa = marinatura

Ingredienti

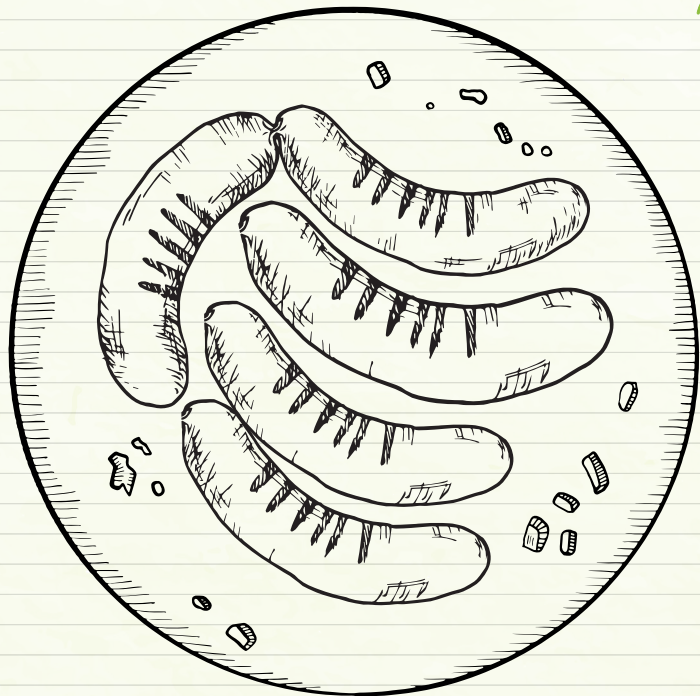
- 1 pollo o 6 cosce
- 5 cipolle bianche
- 1 limone
- 6 cucchiari di olio di arachidi
- 2 cucchiari di salsa di senape
- aglio in polvere
- spezie (pepe, curcuma, noce moscata, zenzero)
- sale q.b.
- peperoncino in pasta facoltativo
- riso a piacere



Preparazione

Tagliate a pezzi un pollo oppure usate le cosce.
Quindi mettete sotto Yassa*: tagliate una cipolla a fette e mettetela in un recipiente, aggiungete i pezzi di pollo, spolverate con abbondante pepe, aglio in polvere e un cucchiaino di senape.
Bagnate il tutto con il succo di limone, mescolate bene, coprite e fate marinare almeno 2 ore. Dopodiché sbucciate e tagliate le altre cipolle ad anelli, conditele come avete fatto in precedenza con il pollo e lasciate marinare anche loro.
Al momento di cuocere la carne, mettete il pollo in una teglia insieme alla prima marinata e informate a 190 gradi per circa un'ora, bagnando di tanto in tanto con il succo della marinata.
In una padella riscaldate l'olio di arachidi, unite le cipolle sgocciolate dalla seconda marinata, e fatele dorare leggermente. Aggiungete la marinata liquida e cuocete per altri 5/10 minuti a fuoco dolce.
Quando la carne è ben cotta servitela in un piatto, disponendo alla base il riso bollito, poi le cipolle ed infine la carne del pollo.

Mititei



Ingredienti

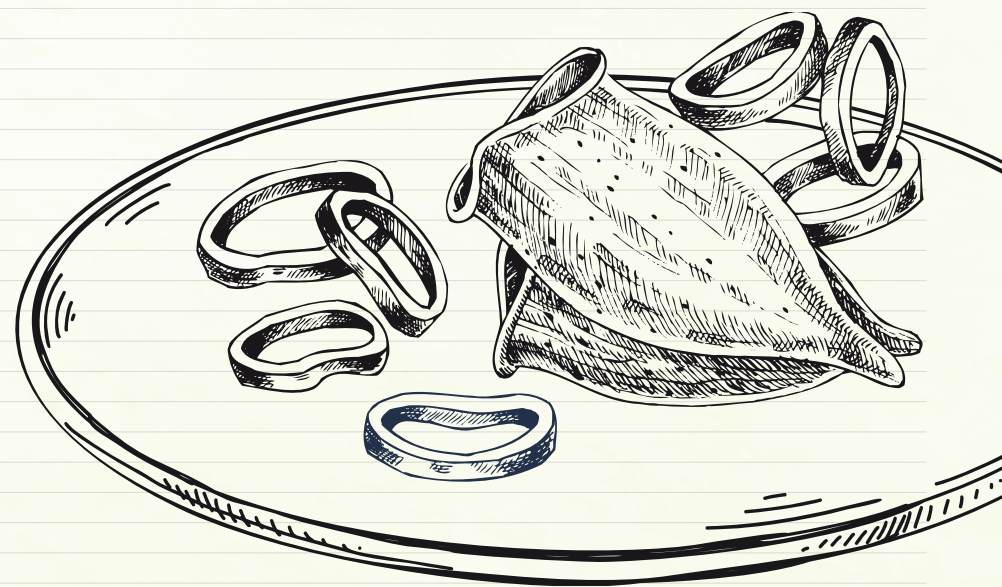
- 500 g carne di manzo macinata
- 2 spicchi di aglio
- 6 cucchiaini di olio evo
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche
- 1 pizzico di pepe
- sale q.b.

Preparazione

Realizzate una salsa formata da 3 parti di olio e 1 di aceto, aggiustate di sale, pepe, aggiungete un pizzico di zucchero e lasciate marinare per una notte. Schiacciate gli spicchi di aglio e unite 2 pizzichi di sale. Aggiungete l'aglio alla carne macinata e agli aromi scelti. Lasciate insaporire per 1 o 2 ore, quindi formate con la carne tritata delle salsicce dello spessore di circa 2,5 cm che sistemerete su una griglia precedentemente oliata, sopra un letto di carbonella ardente. Cuocete i mititei per circa 7- 8 minuti, ungendero le salsicce se asciugano troppo. A piacere potete aggiungere salsa di senape, ketchup, maionese, ma la tradizione vuole la mostarda, accompagnata da pane casareccio.



Calamari ripieni



Ingredienti

- 4 calamari bianchi del mediterraneo di media grandezza
- 300 g di mollica di pane fresco frullata
- 1 mozzarella da 120 g
- 100 g di caciocavallo o parmigiano grattato
- prezzemolo q.b.
- sale e pepe q.b.
- 1 pizzico di aglio in polvere
- uva sultanina e pinoli q.b.

Preparazione

Pulite e lavate sotto acqua corrente i calamari. In una ciotola capiente condite la mollica di pane con olio evo, sale, pepe, aglio, prezzemolo tritato finemente, uva passa e pinoli, e il formaggio grattato. Tagliate la mozzarella a listarelle, e quindi riempire i calamari con la mollica condita e la mozzarella. Chiudete i calamari con uno stuzzicadenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 20 minuti. A piacere si può sostituire la mozzarella con del pecorino sapido.



Pollo al curry*



*Curry (in hindi Masala): è un condimento di origine indiana usato per diverse pietanze. È composto da una miscela di molte spezie pestate, di colore giallo/senape, dal sapore più o meno piccante.

Esistono decine di masala differenti. La formulazione classica del curry comprende curcuma (ingrediente principale), pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco, peperoncino, cardamomo. I più famosi sono il Garam masala, il Tandoori masala, e il Pav bhaji masala.

Ingredienti per 2 persone

- 400 g di pollo
- ½ cipolla
- ½ bicchiere di latte
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di farina
- 2 etti di riso basmati
- olio evo
- sale q.b.

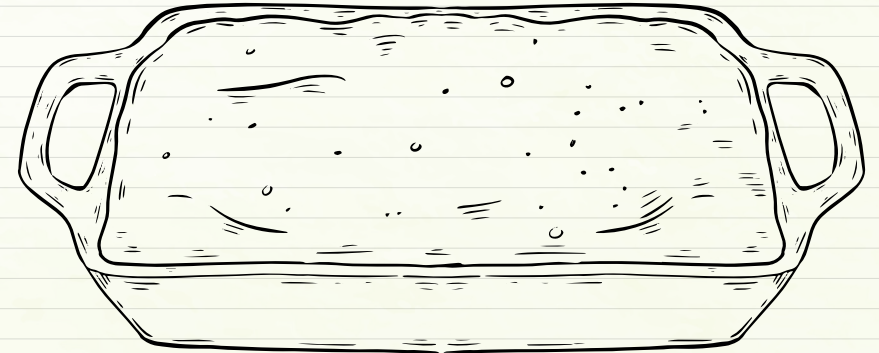
Preparazione

Spezzate il pollo e tritate la cipolla. Fate rosolare bene il pollo nell'olio con cipolla aggiungendo se necessario un poco di acqua.

Dopo di che mescolate il curry con il latte e la farina e versatelo sul pollo rosolato, finendo la cottura. Cuocete il riso e, quando il riso e il pollo sono cotti, impiattate insieme.



Parmigiana "semplice"



Ingredienti

- 2 melanzane tonde
- 1 uovo intero
- 1 mozzarella
- salsa di pomodoro
- mollica di pane fresco o mollica secca
- parmigiano q.b.
- basilico in foglia

Preparazione

Lavate e tagliate a fette le melanzane, poi frigatele in olio caldo e adagiatele su carta assorbente.

Tagliate a fette la mozzarella, sbattete l'uovo con un pizzico di sale e pepe, prendete una teglia e iniziate a unire gli ingredienti: ricoprite il fondo della teglia con la mollica, fate uno strato di melanzane fritte, ricoprite con il sugo di pomodoro, spolverate lo strato con il parmigiano, adagiate le fettine di mozzarella e qualche foglia di basilico.

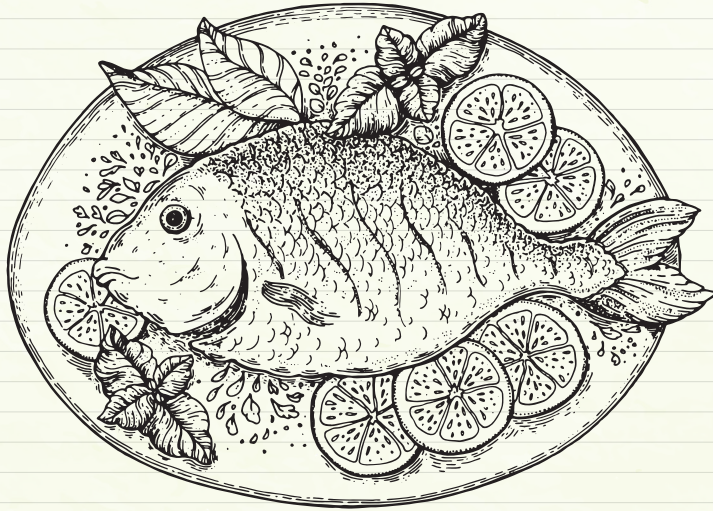
Ripetete gli strati a partire dalle melanzane.

Al termine ricoprite il tutto con l'uovo sbattuto e uno strato di parmigiano e mollica. Infornate in forno statico già caldo a 200°C per circa 30 minuti.

Lasciate intiepidire per circa 15 minuti prima di servire.



Persico nostrale al forno



Ingredienti per 4 persone

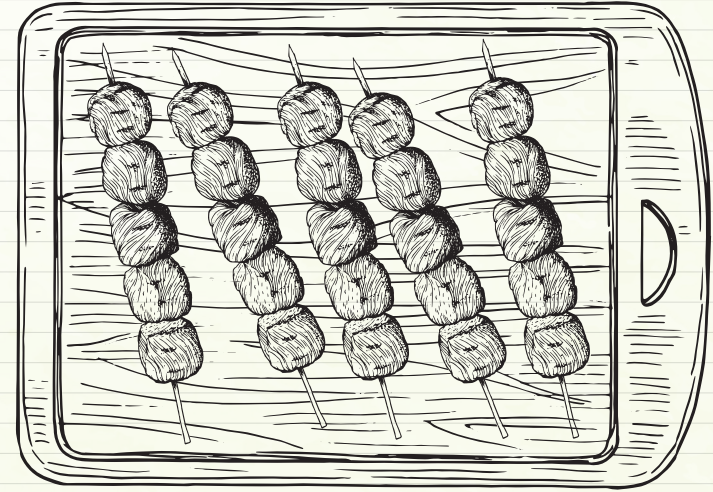
- 400 g di pesce persico italiano di lago
- 800 g di patate
- prezzemolo q.b.
- aglio q.b.
- pangrattato q.b.
- olio evo q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Preparate il battuto di aglio e prezzemolo e unite il pan grattato.
Lavate il persico sotto acqua corrente e asciugatelo con carta assorbente, quindi passatelo nell'olio e nel pangrattato precedentemente condito.
Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a piccoli pezzi, poi conditele con olio e sale.
In una teglia larga posizionate le patate sul fondo e sopra sistemate il persico impanato, passate un filo d'olio e sale e infornare per circa 45 minuti a 180°C.



Bracirole alla messinese



Ingredienti

- 16 bracirole di manzo tagliate fini (350 g)
- 160 g di pangrattato
- 80 g di provolone piccante
- 20 g di pecorino romano
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiaini di olio evo
- 10 g di prezzemolo
- sale e pepe q.b.
- spiedini di metallo/legno

Preparazione

Preparate un trito fine di prezzemolo e aglio, trasferite in una ciotola e aggiungete il pecorino grattugiato, poco sale, una macinata di pepe e 1 cucchiaino di olio, quindi mescolate tutto.
Poi stendete su un piano le fettine di carne, aggiungete un pezzettino di provolone e un cucchiaino raso della panatura che avete preparato, quindi arrotolate la carne piegando i lembi laterali verso l'interno, in modo da formare l'involtino, ripetete questi passaggi per tutte le fettine. Spennellate leggermente con l'olio gli involtini, passateli nella panatura aromatizzata e infilateli negli spiedini, per esempio 4 involtini per spiedino.
Fate scaldare un giro di olio in padella e appena sarà caldo mettete a cuocere gli spiedini, lasciate cuocere per 3-4 minuti per lato a fuoco medio, fino a rosolatura.

Minestra in brodo della domenica da nonna



Ingredienti

- 3 l di acqua
- 1 costola di sedano
- ½ cipolla
- 1 carota
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 10 pomodorini
- 500 g di carne bovina taglio muscolo o punta di petto
- 1 osso di bovino
- 150 g di pasta tipo filini o capellini

Preparazione

Pulite e lavate le verdure, quindi versate in una pentola d'acqua fredda le verdure, la carne e un poco di sale grosso. Coprite la pentola e portate a bollore, raggiunto il bollore abbassate la fiamma e continuate la cottura a fiamma bassa per circa 3 ore. A fine cottura il brodo risulterà quasi la metà. Spegnete, filtrate il brodo ottenuto in una pentola più piccola, portatelo nuovamente a bollore e aggiungete la pastina. Cuocete per 3 minuti. Servite caldo con formaggio grattugiato.



Crostini toscani



Ingredienti

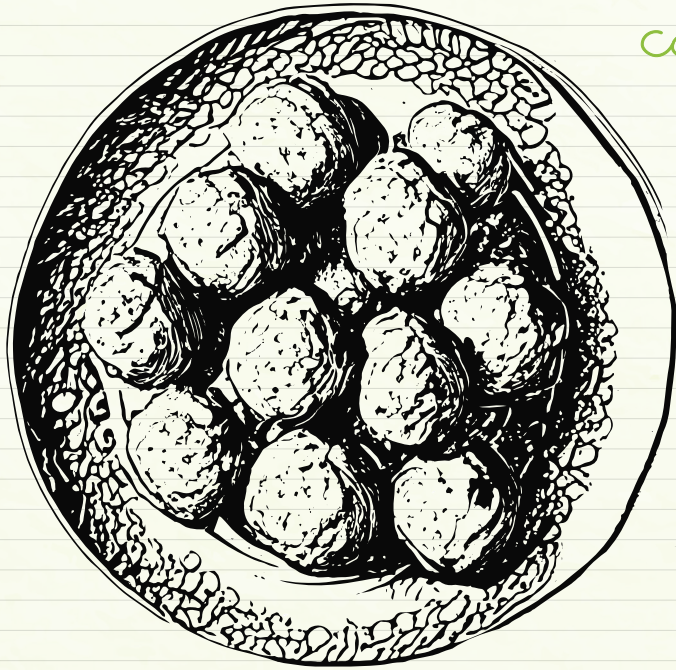
- 300gr fegatini di pollo
- 300 g di carne macinata
- 1 cipolla rossa
- milza di vitello
- capperi
- pasta di acciughe

Preparazione

In un tegame mettete olio a coprire il fondo, la cipolla tagliata sottile e i fegatini ben lavati, a piccoli pezzi. Poi aggiungete la milza di vitello e la carne macinata. Fate rosolare il tutto e poi bagnate col vino bianco, lasciando poi evaporare. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 45 minuti, mescolando ogni tanto. Terminata la cottura aggiungete i capperi e la pasta di acciughe. Poi frullate tutto. La salsa è pronta. Si serve calda su fettine di pane fritto o tostato.



Polpette di carne al forno



Ingredienti per 4 persone

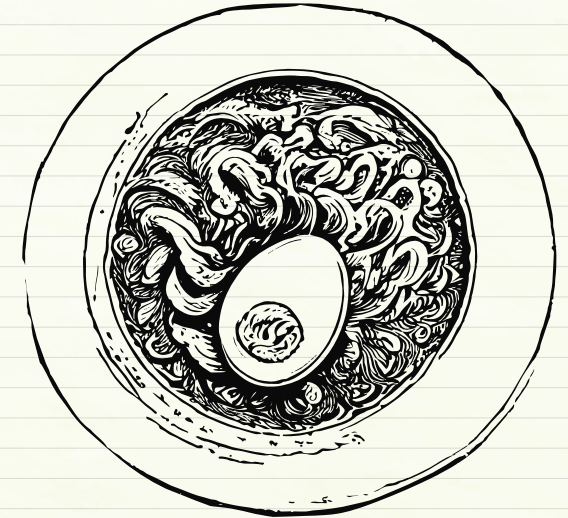
- 500 g di carne bovina macinata
- 200 g di pane raffermo
- 2 uova
- 50 g di formaggio grattugiato
- pangrattato
- latte q.b.
- aglio
- prezzemolo
- sale q.b.

Preparazione

Ammollate il pane raffermo in un poco di latte. Intanto fate un battuto di aglio e prezzemolo, poi unire la carne, le uova, il formaggio, il pane ammollato ben strizzato e il sale. Mescolate bene (se l'impasto risultasse molto morbido aggiungete pangrattato). Poi formate delle palline, passate nel pangrattato e mettete in una teglia unta con un filo d'olio oppure su carta forno). Infornate a 180°C per circa 50 minuti.



Frippa di uova



Ingredienti

- uova di gallina
- passata di pomodoro
- aglio
- cipolla
- olio evo
- sale q.b.
- pepe q.b.

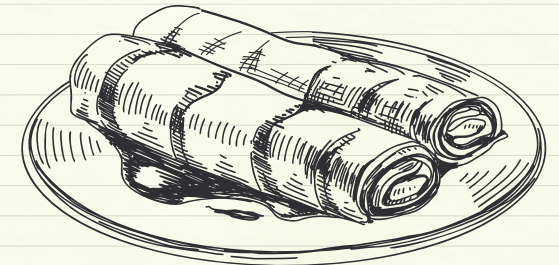
Preparazione

Scaldate l'olio in una padella. Quando è caldo soffriggete dolcemente la cipolla e uno spicchio di aglio tritati. Rompete e sbattete le uova in una ciotola, salate e pepate, quindi versate in una padella con poco olio. Una volta che la frittata è cotta fate riposare qualche minuto quindi tagliate a strisce. Aggiungete la passata di pomodoro, fate cuocere per qualche minuto. Si serve sia calda che fredda.

Topini

Ingredienti per 4 persone

- fette di carne vaccina tagliate sottili
- fette di prosciutto cotto sottili
- sottilette
- uova

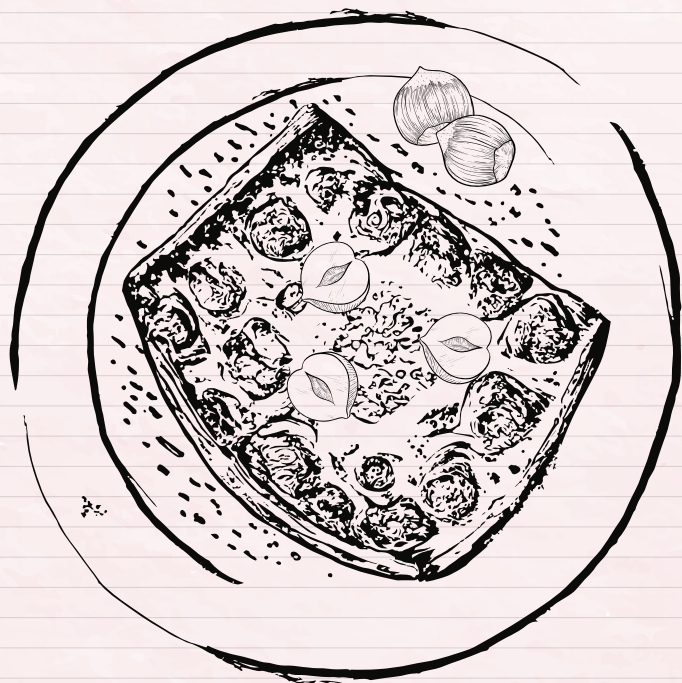


Preparazione

Preparate una frittata e fatela raffreddare. Prendete una fetta di carne e metterci sopra: una fettina di prosciutto cotto, mezza sottiletta e un pezzettino di frittata. Arrotolate la fetta di carne e chiudete con uno o due stuzzicadenti. Ripetete questa preparazione fino al numero di fette che vi servono, quindi in una padella mettete un filo di olio evo, e adagiate i "topini", facendoli rosolare da tutte le parti. Mangiate caldi.



Castagnaccio



Ingredienti per 8/10 persone

- 1 kg di farina di castagne
- 1 bicchiere di acqua
- scorza di un'arancia
- 1 tazzina da caffè di uvetta
- 1 tazzina da caffè di noci
- 1 tazzina da caffè di pinoli
- 1 pizzico di sale
- rosmarino q.b.

Preparazione

In una ciotola versate la farina e aggiungete il bicchiere di acqua, continuate ad aggiungere acqua fino a raggiungere un composto cremoso e denso.

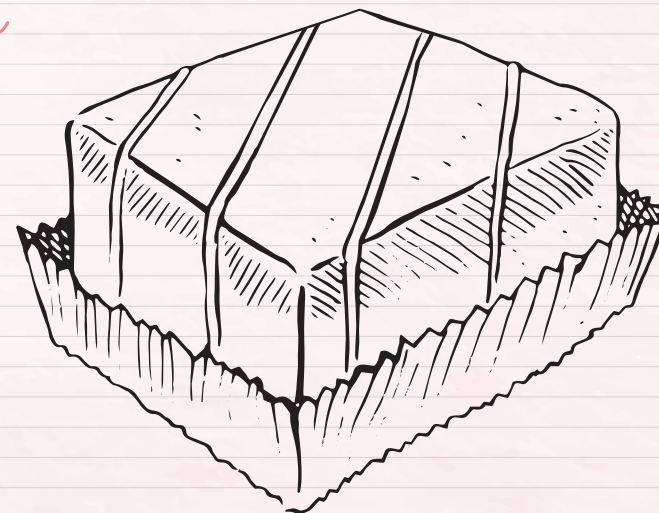
Aggiungete il sale e la scorza di arancia, poi l'uvetta, pinoli, noci e mescolate bene.

Trasferite in una teglia da forno e spolverate con foglie di rosmarino.

Infornate in una teglia unta di olio a 200°C per circa 30 minuti (deve fare la crosticina in superficie).



Trilece



Ingredienti

- 6 uova
- 150 g di zucchero
- 170 g di farina 00
- 250 g di latte condensato dolce
- 250 g panna per dolci
- latte intero q.b.
- caramello q.b.

Preparazione

Per prima cosa dividete i tuorli dall'albume, poi montate a neve gli albumi e dopo aggiungete delicatamente lo zucchero. Separatamente sbattete bene i tuorli.

Poi mescolate con delicatezza gli albumi zuccherati, i tuorli e alla fine la farina, poco per volta, alla fine il lievito. Mescolate delicatamente e sempre nello stesso senso, per evitare che la farina faccia i grumi.

Imburrate la teglia, oppure foderate con carta forno, versate l'impasto e infornate per 25 - 30 minuti a 160°C.

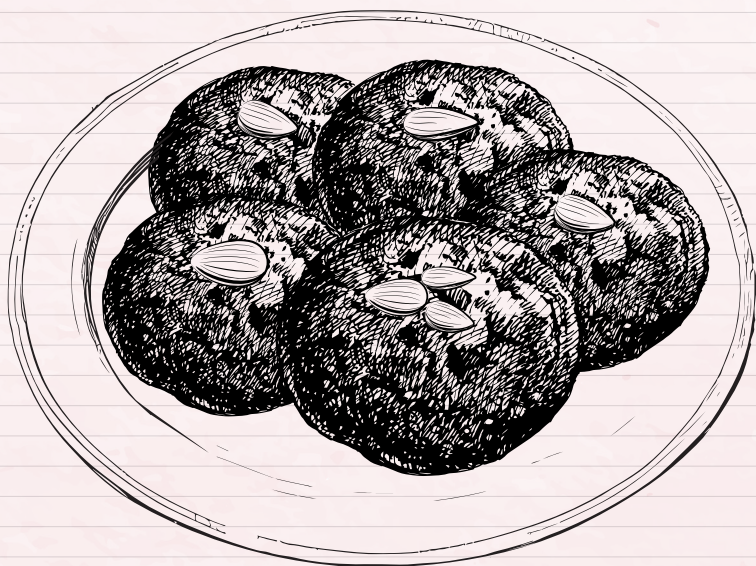
Una volta cotto, lasciate raffreddare.

Intanto in un contenitore mescolate con cura il latte intero con quello condensato per qualche minuto. Levate dalla teglia il dolce capovolgendolo. Poi con una forchetta bucherellate tutta la superficie e bagnatela con il latte che avete precedentemente preparato, distendendo la panna sulla superficie.

Poi coprite tutta la superficie con il caramello e mettete in frigo per qualche ora prima di servire.



Sassanelli



Ingredienti

- 500 g di farina
- 50 g di olio di semi
- 150 g di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- scorza grattugiata di 1 arancia e 1 limone
- 150 g di mandorle spellate
- cacao (a scelta la quantità)
- acqua per impastare

Preparazione

Abbrustolite in forno le mandorle e tritatele. Mettete la farina e lo zucchero in una ciotola. Mettete a scaldare a fiamma bassa l'acqua, circa due bicchieri, aggiungete la cannella, poco bicarbonato di sodio, le scorze del limone e dell'arancia. Aggiungete questo composto alla farina e allo zucchero, e mescolate con le mandorle tritate e il cacao. Dovete ottenere un impasto denso ed omogeneo. Quindi stendete il composto a cucchiaiate in una teglia foderata di carta forno. Infornate a forno caldo e cuocete per 10 minuti a 200 °C.

Pavlova



Ingredienti per la meringa

- albumi di 6 uova
- 375 g di zucchero extra fine
- 10 g di farina di mais
- 1 cucchiaino di aceto di mele (o vino bianco)
- 1 pizzico di sale

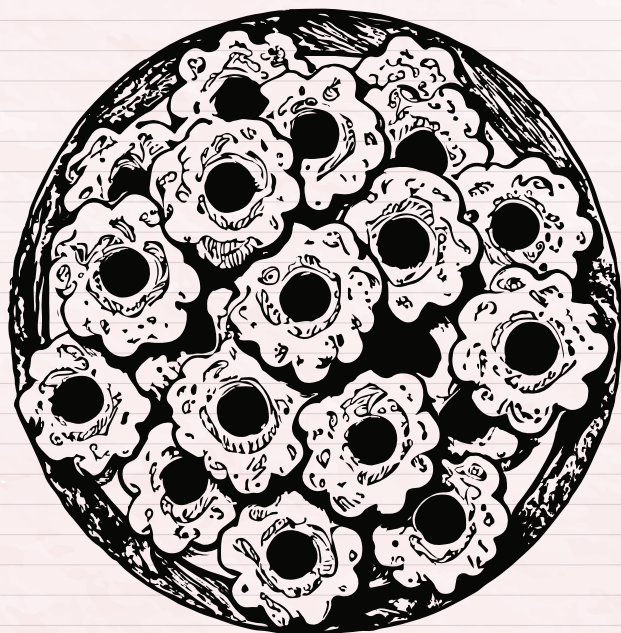
Ingredienti per la farcitura

- 300 g di panna da montare
- frutti di bosco (o qualsiasi altra frutta che preferite)

Preparazione

Montate gli albumi con un pizzico di sale. Gradatamente aggiungete lo zucchero e sempre mescolando aggiungete la farina e l'aceto. Mescolate delicatamente fino a che, capovolgendo la ciotola, il composto non si rovesci. Quindi trasferite l'impasto in una leccarda foderata di carta forno, in forma circolare, scavando leggermente il centro per creare una specie di conca. Cuocete la meringa in forno preriscaldato per 5 minuti a 180°C, poi abbassate la temperatura a 130 e cuocete per 75 minuti, senza mai aprire lo sportello del forno. A fine cottura aprite leggermente lo sportello del forno per farlo raffreddare lentamente. Una volta freddo aggiungete la panna montata nella conca e decorate con frutta a piacere.

Canestrelli



Ingredienti

- 300 g di farina 0
- 200 g di burro
- 2 tuorli
- 1 albume
- 100g di zucchero
- scorza di limone
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo
- Servono degli stampini, a piacere oppure della forma dei canestrelli

Preparazione

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungete i due tuorli, il burro a tocchetti, lo zucchero, la scorza di limone e un pizzico di sale. Impastate gli ingredienti e poi stirate con il mattarello. Poi con gli stampini fate i biscotti, disponeteli su una teglia da forno e spennellate con l'albume montato a neve. Mettete in forno statico a 170°C per 15/18 minuti, e dopo spolverate con zucchero a velo.



Torta di mele



Ingredienti

- 4 uova
- 150 g di zucchero
- 200 g di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di olio di semi
- 1 limone
- 7 mele

Preparazione

Montate le uova con lo zucchero, aggiungete la farina con il lievito, alternando con l'aggiunta di olio. Continuate a mescolare per amalgamare bene. Poi spremete il limone e aggiungetelo all'impasto. Sbucciate le mele e fatele a pezzetti. Aggiungetele all'impasto mescolando, poi trasferite tutto l'impasto in una teglia imburata e infornate a 180°C per 40 minuti.



Torta di prugne e noci



Ingredienti

- 2 uova
- 350 g di farina
- 120 g di zucchero
- 100 g di burro
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 limone
- 250 g di marmellata di prugne
- 40 g di noci

Preparazione

Versate la farina a fontana su una spianatoia, al centro mettete le uova, lo zucchero il burro morbido, il lievito e il limone. Lavorate con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete la pasta in una pellicola e lasciatela riposare in frigo per 1 ora. Quindi tiratela col mattarello e adagiatela in una tortiera leggermente imburrata. Riempiete con marmellata di prugne e ricoprite di noci. Cuocete in forno preriscaldato a 180 C° per 30 minuti.

Pandolce genovese basso



Ingredienti

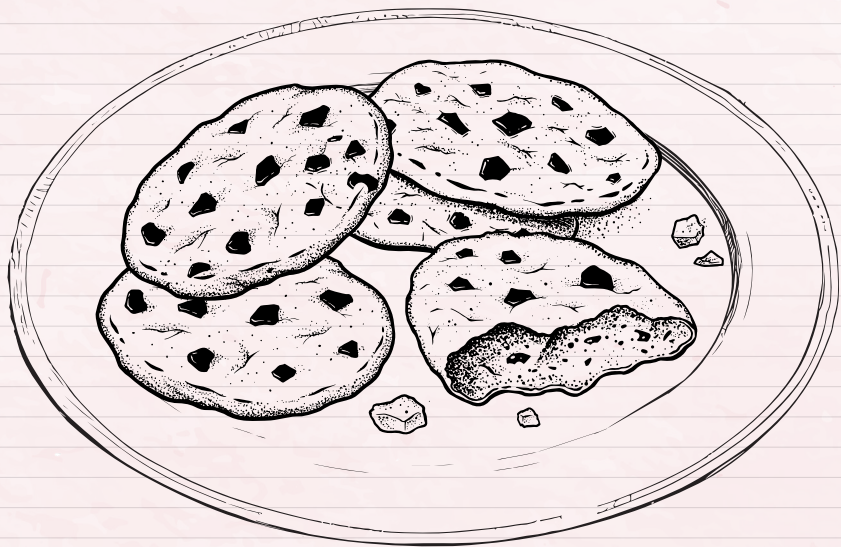
- 300 g di farina 0
- 110 g di zucchero
- 80 ml di latte
- 10 g lievito per torte
- 1 uovo
- 50 g burro
- 120 g uvetta
- 100 g di cedro candito
- 15 g di pinoli
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- sale

Preparazione

Mettete in ammollo l'uvetta in acqua tiepida, quindi in una ciotola mescolate il burro morbido e lo zucchero. Dopo aver montato un po' aggiungete l'uovo, un pizzico di sale, quindi unite l'uvetta e i canditi mescolando. Aggiungete i pinoli e un cucchiaino di semi di finocchio, poi l'acqua di fiori d'arancio. Quindi aggiungete la farina, il latte e il lievito e trasferite su una placca. Infornate in forno ventilato a 160°C per 45 minuti.



Biscotti



Ingredienti

- 200 g di farina
- 80 g di burro
- 80 g di zucchero
- ½ bustina di lievito
- 1 uovo
- scorza di limone

Preparazione

Create una fontana con la farina, quindi spargete sopra la farina, il lievito e lo zucchero. Nella cavità della fontana mettete il burro morbido e l'uovo. Impastate con le mani e lasciate riposare mezz'ora in frigo. Quindi stendete la pasta con un mattarello. Fate i biscotti con le formine e appoggiateli su una teglia foderata di carta forno. Informate a 180°C per 10 – 15 minuti.



Zupa

Ingredienti per 6 persone

- 1 l di latte
- 50 g di cioccolato fondente
- 3 uova
- 10 biscotti tipo savoiardi
- 1 cucchiaio di cacao
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 3 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di zucchero
- marmellata di ciliegie
- vaniglia
- noci tritate

Preparazione

Mentre il latte si riscalda in una pentola rompete le uova, separatele dall'albume e mettete i tuorli in una tazza con tutto lo zucchero.

Con una frusta montate i tuorli energicamente fino ad ottenere un composto spumoso e omogeneo. Quindi aggiungete la farina, l'amido di mais, un terzo del latte tiepido e la vaniglia.

Continuate a sbattere l'impasto per evitare la formazione di grumi, e versatelo nel pentolino con il latte rimasto. Cuocete la crema a fuoco lento fino a quando non diventa densa e vellutata.

Da ultimo prendete una scodella e unite progressivamente il cacao, il cioccolato fondente precedentemente sciolto a bagnomaria e metà della crema.

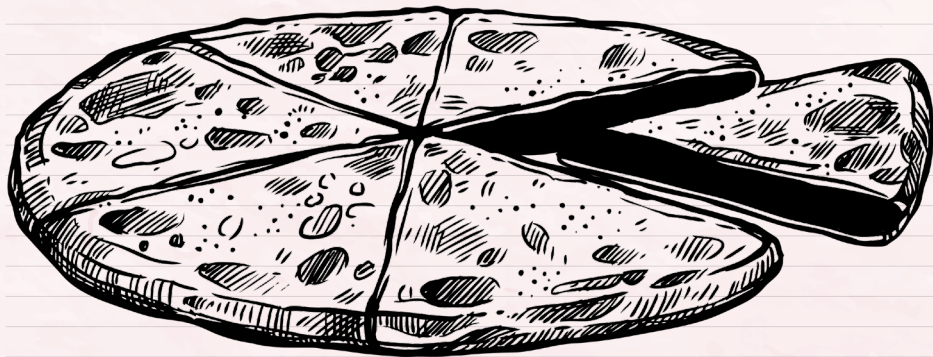
Ora siete finalmente pronti per comporre le tazzine di zupa: un dito di crema bianca, uno strato di biscotti savoiardi sbriciolati, un cucchiaio di marmellata di ciliegia, un po' di crema al cioccolato e un pizzico di noci tritate.

Lasciate un paio di ore in frigo e servite.





La torta Tenerina



Ingredienti

- 200 g di cioccolato fondente
- 100 g di burro
- 4 uova
- 150 g di zucchero
- 50 g di farina
- zucchero a velo q.b.

Preparazione

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria mescolando di continuo. Unite il burro a pezzetti al cioccolato fuso, mescolando e lasciando intiepidire.
Separate i tuorli dagli albumi, in due ciotole. Dividete lo zucchero a metà e versatene una parte nei tuorli e una negli albumi. Montate a neve gli albumi, sbattete con le fruste i tuorli aggiungendo a filo il cioccolato. Unite gli albumi al composto di cioccolato e aggiungete alla fine la farina setacciata. Ottenuto un composto uniforme versatelo in uno stampo a cerniera precedentemente imburato e infarinato.
Cuocete in forno statico a 180°C per 25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e infine decorate con lo zucchero a velo.



Pastiera napoletana



Ingredienti

- 700 g di ricotta bovina
- 600 g di zucchero
- 5 uova intere
- 2 tuorli
- 1 vasetto di grano cotto
- 100 g di latte intero
- 30 g di scorza di limone grattugiato
- 1 bustina di vaniglia o 1 fiala di fiori di arancio
- 10 g di cedri canditi tagliati a dadini

Ingredienti per la pasta frolla

- 500 g di farina
- 200 g di zucchero
- 200 g di burro
- 3 uova intere
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione

Versate il grano cotto in un tegame aggiungendo 100 g di latte e 30 g di scorza di limone grattugiato.
Riscaldare il composto per circa 10 minuti, mescolando finché non diventa cremoso.
Lavorate a parte la ricotta, lo zucchero, 5 uova e i 2 tuorli, la bustina di vaniglia o la fiala di aroma di fiori fino a rendere il composto cremoso. Successivamente aggiungete la grattata di limone e i cedri.
Preparate la pasta frolla e successivamente rivestite una tortiera grande distribuendo uniformemente all'interno il composto di crema. Decorate la pastiera con strisce di pasta frolla. Mettete in forno a 160°C per circa un'ora, fino a che la pastiera diventa ambrata.
Spegnete il forno e lasciate che l'impasto si asciughi. Spolverizzate con zucchero a velo.

La presente pubblicazione si inserisce in un percorso più ampio volto all'educazione alimentare e parallelamente al rispetto per l'ambiente che ci circonda, portato avanti dal Comune di Capannoli da anni.

Il nostro Comune ha scelto di offrire una mensa scolastica di alta qualità, servendo prodotti biologici e di filiera corta, prodotti genuini, come erano abituati a mangiare i nostri nonni; vogliamo proseguire su questa strada, insegnando ai nostri ragazzi che mangiare sano è sinonimo di salute oltretutto di rispetto del territorio, affinché si contribuisca a mantenere un ecosistema sano per il benessere di tutti noi.

Un ringraziamento al personale scolastico per la sensibilità dimostrata, al personale del centro cottura comunale per la grande collaborazione, a Farmavaldera Srl, che oltre a gestire la farmacia comunale porta avanti insieme al Comune i percorsi virtuosi avviati in questi anni.

La Sindaca
Arianna Cecchini

Un progetto promosso da:



Istituto Comprensivo
Sandro Pertini Capannoli

Comune di
Capannoli

COMMISSIONE MENSA
COMUNE DI CAPANNOLI



VALDERA
UNIONE DEI COMUNI

Mensa Scolastica Biologica Certificata



con il contributo del Ministero delle Politiche
Agricole Alimentari e Forestali - MIPAA