

7) SECONDI A BASE DI CARNE ED UOVA

7.1) Rognoni trifolati

INGREDIENTI:

- Un rognoncino di vitello o vitellone, un cucchiaino di prezzemolo tritato, due spicchi d'aglio tritati, olio (tre cucchiaini), mezzo dado per brodo, sale e pepe q.b., un cucchiaino di ortolina

ESECUZIONE:

Fare rosolare con l'olio il trito di aglio e prezzemolo, aggiungendo, se si vuole, un cucchiaino da caffè di ortolina.

Frattanto pulire, lavare a lungo sotto acqua corrente fredda e tagliare a fettine sottili il rognone; disporlo su un piano inclinato, cospargerlo di sale grosso e lasciarlo spurgare per qualche ora; quindi lavarlo ancora sotto acqua corrente fredda e, quindi con acqua ed aceto per qualche minuto.

Immergere nella salsina precedentemente preparata e fare cuocere per 10-15 minuti (meno per il rognone di vitello, di più per quello di vitellone). Fare attenzione a non fare cuocere troppo poichè le fettine indurirebbero troppo.

7.2) Cervella dorata

INGREDIENTI:

- Cervella di vitello, pangrattato, uovo, sale e pepe, olio per friggere.

ESECUZIONE:

Lavare a lungo le cervella sotto acqua fredda, togliere le pellicine e scottarle per pochissimo tempo in acqua bollente.

Passarle nell'uovo battuto salato e pepato, passarle quindi nel pangrattato e friggerle in olio o burro.

7.3) Coniglio alla cacciatora

INGREDIENTI:

- un coniglio tagliato a pezzi, aglio, rosmarino, ginepro, aceto, olio e sale, un pò di lardo tritato, 30 gr. di burro, un cucchiaino di salsa di pomodoro diluita in acqua caldissima, poco pepe

ESECUZIONE:

Tagliare a pezzi il coniglio, lavarlo e scolarlo, quindi metterlo a macerare per tre o quattro ore in un infuso di aglio, rosmarino e bacche di ginepro tritati insieme e stemperati in aceto, olio e sale.

A parte si fa soffriggere il lardo tritato con un poco di pestata (cipolla, sedano, carota e prezzemolo) per circa 20 minuti di rosolatura a fuoco bassissimo. Si mescolano concia e soffritto, aggiungendo al tutto 30 grammi di burro ed una tazza di concentrato di pomodoro sciolto in acqua caldissima. Si aggiunge poco pepe.

L'insieme deve cuocere per almeno due ore, aggiungendo un poco d'acqua se occorre.

7.4) Trippa alla parmigiana (Buzèca)

INGREDIENTI:

- 1,2 kg. di trippa già sgrassata, due cipolle, due carote, due gambi di sedano, salvia, lauro, prezzemolo, due spicchi d'aglio, un cucchiaino di salsa di pomodoro, sale e pepe q.b., un salamino fresco spezzettato, mezzo litro di brodo di carne, 50 grammi di lardo

ESECUZIONE:

Si taglia la trippa in pezzi piuttosto grossi e si raschia accuratamente per sgrassarla; si lava tenendola per un paio d'ore sotto l'acqua corrente fredda, poi si mette in pentola nell'acqua fredda e si porta a bollire, togliendo con cura la schiuma: quando l'acqua bolle aggiungere un gambo di sedano, una carota, uno spicchio d'aglio ed un poco di lauro. Fare bollire per circa due ore.

Tolta l'acqua e le verdure della prebollitura, si scola bene la trippa, si arrotola leggermente pezzo per pezzo e si taglia a fettine sottili.

Si prepara un soffritto con prezzemolo, cipolla, sedano, carota tritati e rosolati nel lardo, vi si aggiunge un cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta in un bicchiere d'acqua, si unisce la trippa ed il brodo di carne, eventualmente aggiustando di sale e di pepe. Si fa cuocere a fuoco molto basso per almeno sei ore, in due tempi di tre ore l'uno: con un lungo intervallo (circa cinque ore almeno). All'inizio della seconda fase di bollitura aggiungere il salamino a pezzetti:

Prima di servire è bene attendere 24 ore. Si riscalda e si condisce con abbondante parmigiano grattugiato.

7.5) Stracotto di asinina

INGREDIENTI:

- 1 kg. di polpa di asinina da stracotto, una bottiglia di buon vino rosso, una costa di sedano, una carota, una cipolla, due foglie di lauro, un rametto di rosmarino, due spicchi d'aglio, qualche bacca di ginepro, qualche chiodo di garofano ed un pezzetto di cannella, mezzo litro di brodo di carne (o di dado), un cucchiaino di concentrato di pomodoro (facoltativo), sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Mettere a marinare la carne con il vino rosso e con tutte le verdure e gli odori. Lasciare ad insaporire per una notte.

Ritirare la carne dall'ingolo, metterla in un tegame (possibilmente di terracotta) con poco olio e con tutte le verdure, fare rosolare a fuoco vivace, rigirando la carne, per qualche minuto, quindi aggiungere il vino rosso ed iniziare la cottura a fuoco lento e tegame appena scoperto.

A parte fare bollire il brodo, aggiungerlo alla carne, aggiungere il sale ed il pepe, e fare bollire per non meno di 7 ore, aggiungendo la conserva, se gradita.

La cottura potrà essere effettuata in due fasi ed essere ultimata anche il giorno dopo. A cottura ultimata si toglierà la carne e si farà passare il sugo al passaverdura. Si lascia raffreddare lo stracotto, lo si taglierà a fette spesse un dito scarso, che saranno rimesse nel sugo e saranno fatte scaldare al momento di servire.

Lo stracotto di asinina è ideale servito con polenta morbida e fumante.

7.6) Uova trifolate

INGREDIENTI

- Uova (due per persona), olio d'oliva, aceto, sale, zucchero, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di prezzemolo fresco tritato, un cucchiaino di salsa di pomodoro

ESECUZIONE:

In un tegame mettere due cucchiaini d'olio e farvi soffriggere a fuoco lento il trito d'aglio e prezzemolo; appena inizia ad appassire aggiungere un cucchiaino di aceto e la salsa di pomodoro, un pizzico di sale ed un cucchiaino colmo di zucchero semolato.

Rompere le uova e farle rassodare nell'intingolo, girarle e, appena sono rapprese, toglierle dal fuoco e servirle subito con il loro sughetto.

7.7) Carpaccio alla crema di tartufo

INGREDIENTI:

- 300 gr. di fette sottilissime di polpa di vitellone, cinque cucchiaini di olio d'oliva extra vergine, il succo di un limone, un cucchiaino di parmigiano grattugiato, un cucchiaino di crema di formaggi al tartufo (oppure di pasta di tartufo), parmigiano sfogliato in fettine sottilissime, sale e pepe q.b

ESECUZIONE:

Preparare la salsa mescolando insieme l'olio con la crema di tartufo, quindi il limone, il sale ed il pepe ed il parmigiano grattugiato.

Stendere qualche cucchiaino di salsa sul fondo di un piatto da portata, distendervi uno strato di fettine di carne, ricoprirle con la salsina, una manciata di fettine di parmigiano ed un filo d'olio; proseguire con un secondo strato di fettine di carne, salsina e parmigiano, e così di seguito fino ad un massimo di tre strati. L'ultimo strato dovrà sempre essere di scagliette di parmigiano.

Riporre in frigorifero ad insaporire per alcune ore.

7.8) Ossibuchi alla milanese

INGREDIENTI:

- n. 6 Ossibuchi di vitello, una piccola cipolla tritata, un bicchiere di vino bianco secco, mezzo bicchiere di brodo di carne, la buccia di mezzo limone, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino raso di prezzemolo tritato, un cucchiaino di farina; poco burro; sale e pepe, due cucchiaini di olio d'oliva

ESECUZIONE:

Imbrattare leggermente una teglia e disporvi gli ossibuchi, ai quali dovrà essere incisa in più punti la fascia di grasso che li circonda, prima di infarinarli leggermente; condirli con sale e pepe e farli rosolare bene nell'olio e nella cipolla da entrambi i lati. Versare quindi il vino bianco secco e, quando il vino sarà completamente evaporato, aggiungere il brodo, coprire e lasciare cuocere per un'ora circa.

Cinque minuti prima di mandare in tavola aggiungere la buccia grattugiata di limone, mezzo spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo e mezza acciuga tritati insieme, lasciando insaporire per qualche istante ancora, voltandoli dalle due parti. Servire ben caldo.

NB: Ideali accompagnati con risotto alla milanese, ovvero con purea di patate.

7.9) Fegato alla veneziana

INGREDIENTI:

- 300 gr. di fegato di vitello, una grossa cipolla, tre cucchiaini d'olio, un limone, mezzo dado sbriciolato, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Affettare la cipolla e farla friggere dolcemente con l'olio; unire il fegato tagliato a fette sottili, sbriciolare il dado, pepare e cuocere per qualche minuto.

Salare solo al termine della cottura e servire con mezzi limoni.

7.10) Scaloppine di vitello al limone

INGREDIENTI:

- 500 gr. di fettine di vitello, una piccola cipolla, un cucchiaino di prezzemolo tritato, due cucchiaini di succo di limone, farina, 30 gr. di burro, quattro cucchiaini di olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Infarinare leggermente le fettine e farle rosolare in una padella con il burro da entrambe le parti, salandole leggermente durante la cottura. Metterle in un piatto e tenerle in caldo.

Ora fare scaldare l'olio nel tegame con la cipolla sbucciata e tritata; farla appassire per qualche minuto, quindi incorporarvi il succo di limone ed il prezzemolo. Trasferire le scaloppine nella padella, rigirarle nella salsina per due o tre minuti, togliere dal fuoco e servire subito ben calde.

7.11) Spezzatino di vitello

INGREDIENTI:

- 700 gr. di bocconcini di vitello, 50 gr. di burro, tre cucchiaini di olio, un cucchiaino di cipolla tritata finissima, mezzo bicchiere di vino bianco secco, una tazza di brodo, 100 gr. di passato di pomodoro, un trito abbondante di prezzemolo e basilico, mezzo cucchiaino di farina, sale e pepe q.b., un dado per brodo

ESECUZIONE:

Soffriggere in un tegame il burro e l'olio ed allinearvi i bocconcini. Appena si presenteranno ben rosolati da tutti i lati, togliere i bocconcini e gettare nel sugo la cipolla tritata, fare soffriggere per qualche minuto, cospargervi al farina, mescolando bene fino ad ottenere un bel colore rossastro e versarvi infine il vino, il brodo ed il passato di pomodoro. Dopo dieci minuti rimettervi i bocconcini, salare e pepare e sbriciolarvi il dado e continuare la cottura per altri 15 minuti. Aggiungere il trito di prezzemolo e basilico e, dopo altri due minuti, togliere dal fuoco e servire.

7.12) Arrosto di manzo farcito con ripieno ai carciofi

INGREDIENTI:

- una grossa bistecca di manzo in pezzo unico del peso di circa 800 gr., una confezione piccola di cuori di carciofi surgelata, un salamino sbriciolato, poco pangrattato, tre cucchiaini di parmigiano grattugiato, un uovo intero, una mezza cipollina, uno spicchio d'aglio, due rametti di rosmarino, qualche bacca di ginepro, una foglia di alloro, due cucchiaini di "Alceste" per arrosti, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un dado per brodo sbriciolato, sale e pepe q.b., cinque cucchiaini di olio d'oliva

ESECUZIONE:

Cuocere molto al dente i cuori di carciofo in acqua leggermente salata. Tritarli e impastarli in una terrina insieme con il salamino sbriciolato, il pangrattato, il parmigiano, l'uovo ed un pizzico di sale, amalgamando bene il tutto.

Stendere la bistecca su un tagliere, distribuirvi l'impasto, avvolgerla su se stessa e cucirne i lembi con spago sottile, quindi legarla perchè il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Fare appassire la cipolla e l'aglio tritati con l'olio, adagiare la carne, dopo averla cosparsa di "Alceste", e farla rosolare a fuoco vivo rigirandola più volte.

Aggiungere al sugo il rosmarino, il ginepro ed il lauro, bagnare con il vino bianco, sbriciolare il dado ed aggiungere poco sale e pepe. Fare cuocere a tegame coperto per circa mezz'ora, dopo di che passare il tegame in forno a 180° per circa un'ora, rigirando di tanto in tanto. Se il sugo dovesse restringersi troppo aggiungere qualche cucchiaino di brodo.

Fare raffreddare l'arrosto, tagliarlo a fette dopo avere eliminato le legature, fare restringere il sughetto, rimettere l'arrosto affettato dentro il medesimo e scaldarlo per qualche minuto, servendo le fette di arrosto calde ed accompagnate da un cucchiaino di sugo.

7.13) Arrosto di maiale al latte

INGREDIENTI:

- un kg. circa di coppa fresca, lonza o arista di maiale, una cipolla, uno spicchio d'aglio, due rametti di rosmarino, qualche bacca di ginepro, qualche foglia di salvia; 30 gr. di burro, tre cucchiaini d'olio, un litro di latte, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Spalmare uniformemente l'arrosto con preparato per arrosti. In una casseruola che lo contenga "di misura" adagiare la carne e farla rosolare con burro ed olio da tutte le parti rigirandola più volte.

Aggiungere il rosmarino ed il ginepro, salare e pepare leggermente e bagnare l'arrosto con tutto il latte; fare cuocere per un'ora abbondante a fuoco basso e tegame coperto. Togliere dal fuoco e passarlo ora in forno a 180° per circa mezz'ora, rivoltandolo a quando a quando.

Togliere l'arrosto dal forno, lasciarlo raffreddare, affettare l'arrosto e tenerlo a parte. Fare ridurre il sughetto dell'arrosto a fuoco vivo e finchè avrà una consistenza granulata ed una colorazione dorata; passarlo al colino e rimetterlo nella casseruola; aggiungervi l'arrosto tagliato a fette e servire caldo con qualche cucchiaino del suo sugo ed accompagnato con purea di patate.

7.14) Scaloppine di vitello ai funghi

INGREDIENTI:

- 500 gr. di fettine di vitello, 30 gr. di funghi porcini secchi ammollati, strizzati e spezzati, qualche pomodorino ciliegino, un cucchiaino di prezzemolo tritato, due spicchi d'aglio, farina, 30 gr. di burro, sale q.b.

ESECUZIONE:

Preparare le scaloppine come descritto al 7.10, quindi, a cottura quasi ultimata, unire i funghi secchi precedentemente ammollati (senza sbriciolarli!), aggiungere i pomodorini schiacciati ed un leggero trito di prezzemolo ed aglio, terminando la cottura per qualche minuto ancora

Servirle subito ben calde.

7.15) Costolette di vitello alla milanese

INGREDIENTI:

- quattro costolette di vitello, 70 gr. di burro, due uova, due limoni, pane grattugiato, poca farina, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Battere un poco le costolette e scoprire l'osso con un coltellone, salarle, peparle, infarinarle leggermente, immergerle nelle uova sbattute e passarle nel pane grattugiato, premendo bene con le mani per farlo aderire.

Cuocerle nel burro spumeggiante, facendole ben dorare da ambedue le parti. Sgocciolarle ben croccanti su un piatto da portata caldo, cospargerle con il burro di cottura e guarnirle con mezzi limoni.

Servire con patatine fritte oppure con spinaci al burro.

7.16) Coniglio al limone

INGREDIENTI:

- un kg. di cosce o braccioline di coniglio tagliate a pezzi, 40 gr. di olio, un cucchiaino di miscela per aromatizzare carni (4.6), un rametto di rosmarino, quattro foglie di salvia, qualche bacca di ginepro, il sugo di due limoni, mezzo bicchiere di vino bianco secco; un dado per brodo.

ESECUZIONE:

Aromatizzare ogni pezzo di coniglio con la miscela per aromatizzare, disporre la carne in una teglia unta con un poco d'olio, farla rosolare a fuoco vivo per qualche minuto, rigirandola. Distribuirvi gli aromi, aggiungere il restante olio e tutti gli altri ingredienti, fatta eccezione per il sugo di limone ed il dado.

Trasferire la carne in forno riscaldato a 180° e fare cuocere per circa un'ora. Togliere la teglia, rigirare la carne, aggiungervi il dado sbriciolato ed il succo di limone, rimettere in forno e continuare la cottura ancora per circa mezz'ora. Se occorre, durante la cottura, aggiungere qualche cucchiaino di brodo di carne o di dado.

7.17) Brasato al Barolo

INGREDIENTI:

- un kg. di polpa di manzo, una bottiglia di Barolo, una fetta di lardo, una cipolla, una carota, una costa di sedano, due spicchi d'aglio, una foglia di alloro, due chiodi di garofano, un pezzetto di cannella, due cucchiaini di concentrato di pomodoro, un bicchierino di brandy, mezzo bicchiere di olio d'oliva, sale e pepe

ESECUZIONE:

Fare dei piccoli tagli in un bel pezzo di manzo ed inserite dei pezzetti di lardo, condirlo con sale e pepe e metterla in una capace ciotola a macerare con il vino e le verdure per una notte. Togliere la carne e farla rosolare a fuoco vivo in una casseruola con l'olio, rigirandola su se stessa più volte. Aggiungere il vino con tutte le verdure ed il concentrato di pomodoro e fare cuocere a recipiente coperto per oltre tre ore. Togliere dal fuoco, tenere in caldo la carne e tagliarla a fette al momento di servire. Fare passare le verdure al passaverdura, spruzzarle con il brandy, rimetterle nel sugo e fare addensare. Servire le fette di brasato cosparse con una parte del sugo, e servire a parte, in una salsiera, la rimanente.

7.18) Cassoeula

INGREDIENTI:

- un piedino di maiale, 100 gr. di cotiche di maiale, 500 gr. di costine di maiale, 200 gr. di luganiga, quattro salamini morbidi, una cipolla, tre coste di sedano, due carote, una verza, una cucchiainata di olio, brodo di dado, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Spaccare il piedino di maiale a metà nel senso della lunghezza, poi bruciacchiarlo e raschiarlo insieme con le cotiche per eliminarne le setole; lavarli e metterli in una casseruola contenente acqua fredda; dal momento dell'ebollizione lasciare cuocere per un'ora, quindi toglierli, sgocciolarli e tagliare tutto a pezzi.

Sfogliare e lavare la verza, scottarla per pochi minuti in acqua bollente e sgocciolarla. In una casseruola imbiondire il burro con la cipolla a fettine, unirvi il piedino, le cotiche e le costine pure tagliate a pezzi e quando tutto sarà rosolato, aggiungere il sedano e le carote tagliate a fettine e del brodo; coprire e lasciare cuocere lentamente per circa un'ora. Trascorso questo tempo unire la luganiga bucherellata ed a pezzi lunghi 10 cm., la verza, i salamini e continuare la cottura per altri 25 minuti. Aggiustare di sale e pepe e servire ben calda con il liquido di cottura un poco denso o meglio coloso.

7.19) Vitello tonnato

INGREDIENTI:

- 1 kg. di magatello di vitello, due etti di tonno sott'olio, qualche cetriolino sott'aceto, due coste di sedano, una cipolla, due carote, un bicchiere di maionese, un cucchiaino di capperi, qualche filetto d'acciuga dissalato, un bicchiere di vino bianco secco, un limone, olio e sale

ESECUZIONE:

Tagliare a filetti una carota, due o tre cetriolini e due filetti d'acciuga. Steccare con questi ingredienti la carne, legarla per mantenerla in forma e metterla in una casseruola di terracotta; aggiungere la carota, la cipolla ed il sedano affettati, la scorza ed il succo di mezzo limone, il vino bianco, mezzo bicchiere di olio, due bicchieri di acqua ed un pizzico di sale. Portare ad ebollizione e cuocere, a calore moderato, per un'ora.

Sgocciolare la carne, filtrare il liquido di cottura, rimettervi la carne e lasciarla raffreddare completamente, affettarle e stenderla in un piatto da portata.

Passare il tonno al setaccio con due filetti d'acciuga e diluire con qualche cucchiaino di brodo di cottura della carne; mescolare il passato di tonno alla maionese, quindi ricoprire la carne con questa salsa; lasciare riposare per almeno due ore in frigorifero prima di servire.

7.20) Roast-beef di manzo (o di cavallo)

INGREDIENTI:

- otto etti di carne da roast-beef, due spicchi d'aglio, rosmarino, ginepro, lauro, olio, sale e pepe

ESECUZIONE: **(usare una casseruola o una teglia profonda!)**

Legare la carne di manzo con uno spago sottile, metterla in una teglia, preferibilmente rettangolare, unta con quattro o cinque cucchiainate d'olio, rigirla bene perchè si unga da tutte le parti e cuocerla in forno caldissimo (220°) per una ventina

di minuti. A questo punto salarla e peparla uniformemente e rimetterla in forno per cinque minuti: dovrà rimanere ben dorata all'esterno e leggermente al sangue all'interno.

Il roast-beef va servito con il suo sughetto di cottura raccolto in una salsiera e servito a parte.

Variante roast-beef di cavallo:

Preparare la carne come indicato per il manzo, cospargerla con gli odori spezzettati e con il sale e rosolarla a fuoco alto (200°) per 10 minuti (5 minuti per parte).

Mettere in forno già caldissimo (200°) per altri 20 minuti.

7.21) Zampone, Cappello da prete, cotechino, cappellotto

ESECUZIONE:

Mettere in ammollo in acqua fredda il prodotto da cucinare (4 ore per zampone, cappello da prete e cappellotto, 1 ora per il cotechino), cambiando più volte l'acqua.

Quindi forare in più punti la cotenna o il budello di rivestimento dell'insaccato, immergere in una casseruola con acqua fredda fino a coprire l'insaccato, e fare alzare il bollire. Cuocere a fuoco moderato per 2 ore il cotechino, 3 ore lo zampone ed il cappellotto, 4 ore il cappello da prete. (I tempi vanno calcolati dal momento in cui l'acqua comincia a bollire.

Servire tagliato a fetta, con la cotenna, accompagnando con purea di patate, crauti, lenticchie, salsa per bolliti, ecc.)

Il cappello da prete è un insaccato formato da carne magrissima di maiale rigorosamente non macinata, avvolta in cotenna di maiale, a differenza degli altri insaccati che sono farciti con carne macinata.

7.22) Saltimbocca alla Tirolese

INGREDIENTI:

- otto fette di lonza di maiale, otto fettine di speck, otto foglie di salvia, mezzo bicchiere di vino bianco secco, farina, burro, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Battere un poco le fettine di carne con il batticarne, passarle nella farina e scuoterle leggermente per eliminarne l'eccesso.

Far fondere ed imbianchire il burro in un tegame, adagiarvi le fette e farle colorire a fuoco vivo. Quando saranno ben rosolate spruzzarle con il vino, lasciare che evaporino sempre a fiamma abbastanza vivace, togliere il recipiente dal fuoco ed estrarre la carne dal tegame, conservando il fondo di cottura.

Fare intiepidire, salare poco e pepare, quindi posare su ogni fetta una fettina di speck e, sullo speck, una foglia di salvia. Sollevare i lembi della carne e fissarli con uno stecchino, formando degli involtini che si rimetteranno nel tegame di cottura man mano che saranno pronti.

Coprire il recipiente, riportarlo sul fuoco molto basso, e far scaldare i saltimbocca, controllando bene che non si attacchino al fondo del tegame; se necessario unire poca acqua oppure un poco di vino.

Trasferire successivamente su un piatto da portata caldo e servire accompagnando, a piacere, con patatine fritte o insalata.

7.23) Bistecche alla Bismark

INGREDIENTI:

- 4 fette di filetto o di polpa tenera di manzo di 120 gr. l'una, 4 uova fresche, 70 gr. di burro, brodo di dado, sale, pepe nero appena macinato.

ESECUZIONE:

In 40 grammi di burro rosolato fare dorare dalle due parti a fuoco vivo le fette di carne (la cottura più o meno prolungata dipende dal proprio gusto), poi salarle, peparle e porle su un piatto da portata caldo.

Diluire il fondo di cottura con brodo di carne e lasciarlo scaldare.

In un altro tegame fare cuocere le uova intere nel rimanente burro rosolato, evitando di romperle; salarle, quindi metterne uno su ogni fetta di carne. Versarvi il sugo preparato e servire subito.

7.24) Salsicce con fagioli

INGREDIENTI:

- 6 salsicce, 100 gr. di pomodori pelati, 500 gr. di fagioli cannellini, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Punzecchiare bene le salsicce con la punta di una forchetta, poi metterle a cuocere in un tegame, senza condimento, aggiungendo acqua fredda a coprire. Quando l'acqua sarà tutta consumata fare rosolare le salsicce nel loro stesso grasso, poi toglierle e metterle in caldo in forno.

Nel grasso delle salsicce (se è poco aggiungere olio) mettere cinque o sei pomodori pelati e sminuzzati, aggiungere qualche cucchiaio d'acqua e fare cuocere per una ventina di minuti, allo scadere dei quali si aggiungeranno i fagioli bianchi prelessati al dente. Dopo una decina di minuti aggiungere le salsicce, condire con sale e pepe, e lasciare cuocere ancora per dieci minuti. L'intingolo dovrà risultare abbastanza denso.

7.25 - Cotolette alla valdostana

INGREDIENTI:

- 6 cotolette di vitello o maiale magro, 6 fette di fontina, sale, olio, pepe, farina, un uovo, pangrattato

ESECUZIONE:

Tagliare orizzontalmente in due le cotolette, avendo cura che restino attaccate da un lato; mettere una fetta di fontina nella tasca di ogni cotoletta, procurando di non farla uscire dai lembi della carne, quindi condire con sale e pepe. Con il

batticarne battere l'orlo delle cotolette, in modo da chiuderle bene. Passarle nella farina, nell'uovo battuto e nel pangrattato e farle friggere come normali cotolette alla milanese.

Servirle ben calde.

7.26 - Uova alla parmigiana

INGREDIENTI:

- 6 uova, 100 gr. di prosciutto crudo, burro, parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Imburrare bene il fondo di una pirofila con i bordi bassi e rompervi dentro sei uova, avendo cura che i rossi siano bene distanziati tra loro, per poterli poi dividere.

Condire le uova con sale, pepe ed abbondante parmigiano grattugiato, cospargere le uova con il prosciutto tagliato a dadini e sgocciolare su ogni uovo un poco di burro fuso.

Passare in forno preriscaldato a 200° e servire in tavola appena il parmigiano si sarà sciolto.

7.27) Uova strapazzate con salsiccia

INGREDIENTI:

- 6 uova, 200 gr. di salsiccia, 60 gr. di burro, pepe e sale q.b.

ESECUZIONE:

Fare soffriggere in un tegamino la salsiccia sbriciolata con poche gocce di olio. Sbattere bene in una terrina le uova con sale e pepe e versarle in una padella contenente burro fuso. Aggiungere al tutto la salsiccia tritata facendo rapprendere le uova e mescolando con un cucchiaino di legno.

Disporre su un piatto da portata e servire.

7.28) Frittata verde

INGREDIENTI:

- 7 uova, 4 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato, 8 foglie di basilico freschissimo, sale, pepe, olio.

ESECUZIONE:

Romperle le uova in una padella larga già unta con poco olio, condirle con sale e pepe, aggiungere il parmigiano ed il basilico tritato finemente, mescolare con cura e fare la frittata come di consueto, facendo attenzione a lasciarla piuttosto morbida all'interno.

Volendo una variante si possono aggiungere con il basilico due pomodori pelati ben spezzettati.

7.29) Scaloppine al latte

INGREDIENTI:

- mezzo chilo di fettine di vitello, 50 gr. di burro, un bicchiere di latte, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Si fanno rosolare le fettine nel burro, dopo averle leggermente infarinate; quando saranno ben rosolate da entrambe le parti si aggiunge il latte caldo, mantenendo in cottura per 15 minuti. A cottura quasi ultimata si aggiunge il pepe e si sala.

Si servono le fettine calde, ricoperte con il sugo di latte.

7.30) Polpettine miste

INGREDIENTI:

- 200 gr. di polpa di manzo macinata, 200 gr. di spalla di vitello macinata, 200 gr. di lombo di maiale macinato, un uovo, una cipolla piccola, farina, una macinata di peperoncino rosso piccante, olio e sale q.b.

ESECUZIONE:

Mescolare insieme i tre tipi di carne con la cipolla tritata, sale, aggiungere il peperoncino, l'uovo, ed un cucchiaino di farina. Amalgamare con cura, poi formare con l'impasto delle polpette ovoidali di 2 cm. di diametro e 4 cm. di lunghezza. Lasciarle riposare per un'ora al fresco, poi passarle nella farina.

Fare scaldare mezzo bicchiere d'olio nella padella dei fritti, ed immergervi le polpette facendole cuocere a fuoco moderato per 15 minuti, in modo che si cuociano bene all'interno ed all'esterno risultino dorate.

Rigirarle spesso e servirle calde, dopo avere scolato l'unto su carta assorbente da cucina.

7.31) Filetto di maiale ai funghi

INGREDIENTI:

- 600 gr. di filetto di maiale; 30 gr. di funghi porcini secchi; tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; 20 gr. di farina; mezzo bicchiere di Porto; due spicchi d'aglio; un decilitro di panna; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Mettere a bagno i funghi in acqua tiepida per ammorliarli ed eliminare la terra residua; cambiare l'acqua un paio di volte, quindi strizzare i funghi e tagliuzzarli.

Salare e pepare leggermente il filetto e farlo rosolare per cinque minuti nell'olio, insieme con l'aglio. Versare il Porto, unire i funghi e fare cuocere a fuoco medio per quaranta minuti; levare la carne e tenerla al caldo, quindi eliminare l'aglio dal sugo.

Alzare la fiamma sotto il tegame con il sugo di cottura della carne, unire la farina e la panna, ed amalgamare lavorando con una frusta per eliminare eventuali grumi e fare addensare.

Rimettere il filetto nella salsa e farlo insaporire a fuoco dolce per cinque minuti.
Servirlo affettato con la salsa morbida e densa.

7.32) Filetto di maiale alla provenzale

INGREDIENTI:

- 600 gr. di filetto di maiale; due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; 80 gr. di burro; due scalogni; due cucchiaini di timo tritato; due cucchiaini di maggiorana tritata; un tuorlo d'uovo; due cucchiaini di cerfoglio tritato; due cucchiaini di panna; un bicchierino di cognac; un cucchiaino di salsa Worcestershire; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Lavorare con un cucchiaino 50 gr. di burro fino a renderlo morbido e cremoso, quindi tenerlo da parte.

Tritare gli scalogni e farli appassire nel restante burro, unire le erbe, la panna ed il cognac e farle sobbollire per 7÷8 minuti. Unire il burro lavorato, il tuorlo, la salsa Worcestershire, sale e pepe e fare amalgamare a fuoco spento.

Tagliare il filetto in quattro fette, legandola ciascuna con uno spago intorno alla circonferenza per far mantenere la forma (l'operazione sarà facilitata legandolo con quattro pezzi di spago posti a distanza uguale prima di affettare la carne), salare, pepare e rosolare nell'olio caldo per cinque minuti da entrambe le parti; quindi continuare la cottura per altri dieci minuti a fuoco basso.

Rimettere la salsa sul fuoco basso per riscaldarla, quindi liberare la carne dallo spago e servirla sul piatto da portata bagnata con la salsa.

7.33) Lonza ubriaca

INGREDIENTI:

- 800 gr. di lonza di maiale; quattro carote; tre zucchine; due spicchi d'aglio; due rametti di rosmarino; 50 gr. di pangrattato; mezzo litro di birra chiara; tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Tritare molto finemente l'aglio e gli aghi del rosmarino e mescolare con due cucchiaini di sale fino ed una spolverizzata di pepe.

Passare la lonza in questo trito in modo che si distribuisca su tutta la superficie e vi aderisca, quindi passare nel pangrattato quasi a farne una pellicola.

Fare rosolare la carne nell'olio caldo, dorandola per 5÷6 minuti a fuoco vivace, versare la birra, abbassare la fiamma e fare cuocere per altri 40 minuti. Togliere la carne e tenerla a caldo.

Pelare le carote, pulire e spuntare le zucchine, e tagliare il tutto a bastoncini. Mettere le verdure nel sugo di cottura della carne e farle stufare a fuoco dolce per 10÷12 minuti, fino a che saranno ben tenere, quindi salarle leggermente.

Mettere nuovamente la carne nel tegame, facendola scaldare a fuoco vivace per qualche minuto. Affettarla e servirla con la salsa e le verdure.

7.34) Spezzatino stuzzicante

INGREDIENTI:

- 800 gr. di lonza di maiale; tre peperoni gialli; quattro cipollotti; due gambi di sedano; sei cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; un bicchiere di vino rosso; un cucchiaino d'aceto; un cucchiaino di salsa di soia; tre cucchiaini di farina; due foglie di lauro; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Lavare e pulire con cura i peperoni, eliminare il picciolo, i semi e le coste bianche interne, quindi tagliarli a striscette.

Pulire i cipollotti, togliere la parte verde, e le estremità ed affettarli ad anelli; lavare i gambi di sedano e tagliarli a tocchetti.

Scaldare tre cucchiaini d'olio e farvi appassire le verdure per dieci minuti, poi bagnare con l'aceto e la salsa di soia e fare cuocere per altri dieci minuti. Al termine salare.

Tagliare la carne a cubi abbastanza grandi, e passarli più volte nella farina in modo che se ne ricopra e farla rosolare nel rimanente olio molto caldo per circa cinque minuti.

Bagnare con il vino. Aggiungere le foglie di alloro, e fare cuocere a fuoco medio per circa 50 minuti. Salare e pepare.

Sistemare nel piatto da portata un letto di peperoni, sedano e cipolla ed adagiarvi lo spezzatino molto caldo.

7.35) Fegato di maiale in agrodolce

INGREDIENTI:

- 600 gr. di fegato di maiale; due uova; quaranta grammi di farina; quaranta grammi di pangrattato; 90 gr. di burro; tre cucchiaini di zucchero; un cucchiaino di aceto; un cucchiaino di grani di pepe nero; un cucchiaino di chiodi di garofano; sale.

ESECUZIONE:

Mettere i chiodi di garofano ed il pepe nell'aceto e lasciarli in infusione per una notte. rompere le uova in un piatto fondo, sbatterle e salarle.

Versare la farina ed il pangrattato in due piatti separati e tagliare il fegato a fette non troppo sottili. Passare le fette di fegato per un paio di volte nella farina, immergerle nell'uovo e lasciarle riposare per un paio di minuti, poi scolarle e passarle nel pangrattato, premendole con le mani perché sulla superficie si formi una specie di crosticina.

Fare fondere 80 gr. di burro in una grande padella e friggervi le fette dalle due parti. Quando saranno ben dorate levarle, farle scolare su carta da cucina e salarle leggermente.

Metterle in una teglia imburata, spolverizzarle con lo zucchero e bagnarle con l'aceto aromatizzato e filtrato. Fare asciugare in forno a 180° per 10 minuti, quindi servire.

7.36) Scaloppine gitane

INGREDIENTI:

- 600 gr di polpa di maiale in fette; un peperone rosso; un peperone giallo; tre cucchiaini di capperi sotto sale; venti olive verdi snocciolate; due spicchi d'aglio; due cucchiaini di farina; quattro cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; un bicchiere di vino bianco; un mestolo di brodo di carne; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Lavare e pulire i peperoni, eliminare i piccioli, le coste interne ed i semi e tagliarli a cubetti. Sciacquare bene i capperi ed eliminarne il sale; spezzare le olive.

Scaldare due cucchiaini d'olio e farvi rosolare per cinque minuti l'aglio tritato con i peperoni, i capperi e le olive: quindi frullare tutto e rimettere sul fuoco per tre minuti.

Battere le fette di carne, infarinarle e farle rosolare nel restante olio, quindi versare il vino e farlo evaporare.

Aggiungere la salsa di peperoni, bagnare con il brodo e fare cuocere per venti minuti; salare e pepare.

Levare la carne e metterla in caldo. Fare restringere il sugo per tre minuti a fuoco molto vivace e versarlo sulle scaloppine.

7.37) Coniglio al sughetto light

INGREDIENTI:

- un kg. e mezzo di coniglio a pezzi; un limone, un bicchiere di vino bianco secco; un rametto di rosmarino; quattro bacche di ginepro; due spicchi d'aglio, un pizzico di sale grosso.

ESECUZIONE:

Mettere i pezzi di coniglio in una terrina con il succo di limone, il vino bianco secco, il rosmarino, il ginepro, l'aglio spellato e tagliato ed il sale; lasciarlo riposare per almeno 12 ore.

Mettere il coniglio in una casseruola, dopo averlo liberato dall'aglio, dal rosmarino e dal ginepro; filtrare il rimanente liquido e aggiungerlo al coniglio nella casseruola.

Fare cuocere per quaranta minuti con il coperchio, dopo di che si continuerà la cottura senza coperchio fin quasi ad asciugarlo.

Risulterà dorato, con un sughetto gommoso e gustosissimo.

7.38 - Punta di vitello al forno

INGREDIENTI:

- un kg. e mezzo di punta di vitello; un cucchiaino di aghi di rosmarino; sei foglie di salvia; quattro foglie di lauro; dieci bacche di ginepro; un cucchiaino di sale; olio; 30 gr. di burro; un rametto di rosmarino; Un bicchiere e mezzo di vino bianco secco; brodo vegetale.

ESECUZIONE:

Preparare un battuto di rosmarino, salvia, lauro, ginepro e sale, quindi aggiungere poco olio (quanto basta per amalgamare il battuto e formare una pasta morbida e maneggiabile),

Spalmare abbondantemente la superficie esterna della carne con questo impasto e lasciare riposare al fresco per una notte.

Preriscaldare il forno a 180°; disporre sulla carne il pezzo di burro e, sotto la carne, adagiato sul fondo della casseruola, un rametto di rosmarino; quindi infornare.

Dopo un quarto d'ora aggiungere un bicchiere e mezzo di vino bianco secco e, di tanto in tanto, bagnare la punta in cottura con il suo sughetto.

Dopo due ore (un'ora un'ora e mezza prima di sfornare) aggiungere un poco di brodo vegetale.

A piacere, un'ora prima di sfornare, aggiungere, contornando la carne, delle patatine a spicchi precedentemente sbollentate che guarniranno gustosamente la punta.

7.39) Coniglio al forno gratinato al parmigiano

INGREDIENTI:

- kg. 1,5 di coscette e bracioline di coniglio; 3 uova; un bicchiere di olio di oliva; 200 gr. di parmigiano grattugiato; 100 gr. di pangrattato; il succo di un limone; aglio, rosmarino e salvia; sale e pepe; un dado per brodo spezzettato.

ESECUZIONE:

In una terrina, dove si saranno sbattute le uova con un pizzico di sale e di pepe e con la metà del rosmarino e salvia ed aglio, mettere in concia il coniglio a pezzi. Lasciarlo riposare per una notte in frigorifero.

Passarlo nella miscela di pangrattato e parmigiano, pressando ogni pezzo in modo deciso al fine di fare bene aderire la miscela.

In una larga teglia mettere l'olio con il restante trito di rosmarino, salvia ed aglio ed il succo di limone, con un pizzico di sale fino ed il dado sbriciolato (oppure polvere per brodo Knorr), rigirando bene il tutto al fine di omogeneizzare il condimento. Disponi in un unico strato i pezzi di coniglio, ricoprire la teglia con un foglio di carta alluminio e fare cuocere in forno preriscaldato a 150° per tre ore; togliere la stagnola, rigirare i pezzi di coniglio, e fare gratinare per altri 10 minuti.

7.40) Pollo alla diavola

INGREDIENTI:

- un pollo novello di circa un kg.; sale e pepe q.b.; olio d'oliva; il succo di un limone

ESECUZIONE:

Schiacciare con il batticarne il pollo aperto in due, salarlo e peparlo:

Versare l'olio in una casseruola in grado di contenere perfettamente il pollo aperto; coprire il pollo con un coperchio che entri nella casseruola e mettere un peso sul coperchio in modo da tenere il pollo ben schiacciato sul fondo della casseruola.

Cuocere a fuoco medio per 20 minuti per parte, naturalmente rigirandolo una volta.

Porzionare il pollo in quattro parti, e porlo di nuovo nella casseruola, per qualche minuto, a fuoco vivace.

Al momento di servire spruzzarlo con il succo di limone ed accompagnarlo con un'insalatina fresca-

7.41) Vitello tonnato senza maionese

INGREDIENTI:

- 1 kg. di magatello di vitello; una cipolla; una carota; un gambo di sedano; 200 gr. di tonno; un bicchiere d'olio; mezzo bicchiere d'aceto; 50 gr. di acciughe; 20 gr. di capperi dissalati; il succo di un limone; sale q.b.

ESECUZIONE:

Lessare il magatello per circa mezz'ora con la cipolla, la carota, il sedano in poca acqua leggermente salata a cui si sarà aggiunta qualche goccia d'aceto ed il succo di mezzo limone.

Lasciarlo raffreddare, tagliarlo a fettine ed adagiarlo su un piatto da portata.

Coprire la fettina con una salsina ottenuta amalgamando insieme il tonno, l'olio, l'aceto, i capperi, le acciughe, il succo di mezzo limone ed un pizzico di sale.

Mettere in frigorifero e servire preferibilmente dopo due giorni.

7.42) Faraona arrosto

INGREDIENTI:

una bella faraona; burro, olio, rosmarino, salvia, cinque o sei bacche di ginepro; sale.

ESECUZIONE:

Fare un trito con le erbe, mescolare con il sale, un poco di pepe, cospargere e praticare una sorta di massaggio, dentro e fuori la faraona.

Disporla in una teglia e mettere sopra un filo d'olio ed un poco di burro, quindi infornarla a 180° per circa due ore.

Volendo, a metà cottura, aggiungere alcune patate tagliate a grossi pezzi.

7.43) Polenta filante

INGREDIENTI.

-farina gialla a cottura rapida gr. 200; acqua 750 gr.; mozzarella di bufala 250 gr.; pancetta a fette 100 gr.; parmigiano grattugiato 50 gr.; burro 50 gr.; un rametto di salvia ed uno di rosmarino; sale e pepe q.b.; olio per friggere.

ESECUZIONE:

Preparare la polenta per il tempo indicato sulla confezione e condirla con il burro ed il formaggio grattugiato, quindi stenderla su una placca in uno strato dello spessore di un cm. e lasciarla raffreddare.

Tagliare a fette la mozzarella ed asciugarla con carta assorbente da cucina e tagliare a fette la polenta in numero doppio alle fette di mozzarella.

Dorare la pancetta in padella senza condimento; quando sarà croccante toglierla dalla padella, asciugarla con carta da cucina e spezzettarla.

Su una metà delle fette di polenta distribuire le fette di mozzarella ed i pezzetti di pancetta dorata, chiudere "a panino" con le fette di polenta rimaste e premere leggermente.

Passare i "panini" nella farina, poi nell'uovo battuto con poco sale e, infine, nel pangrattato; quindi friggere nell'olio bollente e servire subito.

7.44) Scaloppine di tacchino ai funghi / al limone

INGREDIENTI:

-700 gr. di fesa di tacchino; una piccola cipolla; uno spicchio d'aglio schiacciato; 25 gr. di porcini ammollati tritati grossolanamente; un cucchiaio di prezzemolo; burro; tre cucchiai d'olio d'oliva; mezzo bicchiere di vino bianco secco (un bicchiere per le scaloppe al limone); un bicchiere di acqua d'ammollo dei funghi (di brodo di carne per le scaloppe al limone); un dado ai funghi (una punta di estratto Liebig per le scaloppe al limone); sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Infarinare leggermente le fettine e farle rosolare con il burro da entrambe le parti in una padella antiaderente, salandole leggermente durante la rosolatura; mettere le fettine rosolate in un piatto e tenerle da parte in caldo.

Fare scaldare l'olio in un largo tegame e farvi appassire la cipolla tritata con l'aglio schiacciato, che poi sarà tolto. Quindi:

a) (per le scaloppe ai funghi):

Aggiungere i funghi tritati e farli rosolare, aggiungere il prezzemolo tritato e, dopo un minuto; il vino bianco secco, fare cuocere per dieci minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungere l'acqua di ammollo dei funghi, il dado ai funghi e continuare la cottura per dieci minuti, aggiustando di sale e pepe.

Dopo quindici minuti distribuire nella salsina le fette e farle insaporire per due o tre minuti per parte.

b) (per le scaloppe al limone):

Aggiungere il vino bianco secco e, dopo dieci minuti, un dado per brodo, aggiungere una punta di coltello di estratto Liebig, ed aggiustare di sale e di pepe, continuando la bollitura per qualche minuto.

Aggiungere il prezzemolo tritato e, dopo due minuti, il succo di limone.

Dopo tre o quattro minuti distribuire nella salsina le fettine di carne e farle insaporire per due o tre minuti per parte.

Servire le preparazioni calde.

N.B. Entrambe le preparazioni, tenute in frigorifero, possono essere riprese anche dopo due o tre giorni e riscaldate a microonde acquistano sapore.

Possono essere anche surgelate.

7.45) Ossibuchi ai funghi

INGREDIENTI:

- n. 4 ossibuchi di vitello da 150 gr. cad.; un gambo di sedano; una carotina; uno scalogno; un cinffo di prezzemolo; 20 gr. di porcini secchi; 100 gr. di funghi chiodini; 4 cucchiaini di farina; gr. 200 di panna da cucina; mezzo bicchiere di vino bianco; brodo di carne; 140 gr. di burro; uno spicchio d'aglio; olio extravergine d'oliva; Sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Ammollare i funghi secchi per almeno un'ora e tritarli grossolanamente; pulire i funghi freschi e spezzettarli grossolanamente.

Pulire le verdure, tritarle e metterle in una casseruola con 100 grammi di burro e farle appassire a fuoco lento.

Frattanto infarinare gli ossibuchi e soffriggerli in altra padella con olio, salarli e peparli, quindi trasferirli nella casseruola con le verdure e rosolarli da entrambi i lati.

Bagnare con il vino, lasciare evaporare, aggiungere due mestoli di brodo e cuocere a fuoco moderato per 20 minuti.

Passare i funghi in una padella, con una noce di burro e l'aglio schiacciato, rosolarli, aggiungere alla panna e cuocere per dieci minuti a fuoco lento.

Versare la crema di funghi nel sugo degli ossibuchi e cospargere con prezzemolo tritato.

Servire gli ossibuchi nel piatto da portata con le verdure e la salsa ai funghi.

7.46) Coniglio alla ligure

INGREDIENTI:

- un coniglio pulito pronto per la cottura; due pomodori; due spicchi d'aglio; un rametto di rosmarino; 50 gr. di olive verdi in salamoia snocciolate; mezzo bicchiere di vino bianco secco; un bicchiere di brodo di carne; sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Tagliare a pezzi il coniglio, lavarlo, metterlo in una padella antiaderente senza aggiunta di grassi, disporlo sul fuoco e fargli perdere acqua per cinque o sei minuti, quindi togliere i pezzi di carne, rilavarli ed asciugarli.

Versare l'olio in una casseruola, aggiungere il rosmarino, l'aglio sbucciato e schiacciato e fare soffriggere.

Alzare la fiamma, aggiungere i pezzi di coniglio e mescolare; quando i pezzi di carne saranno ben rosolati bagnare con il vino, salare e pepare, quindi copercchiare e fare cuocere a fuoco basso per un'ora, mescolando di tanto in tanto ed aggiungendo, se necessario, poco brodo.

Sbollentare i pomodori, spellarli, dividerli a metà, privarli dei semi, tagliarli a pezzetti ed unirli al coniglio con le olive.

Mescolare, insaporire con una presa di sale e di pepe, e lasciare cuocere ancora per una quindicina di minuti.

Sistemare i pezzi di coniglio in un piatto da portata, versarvi sopra il fondo di cottura e servire, guarnendo con purea di patate.

7.47) Frittata con peperoni friggirelli

INGREDIENTI:

- Peperoni friggirelli freschi un etto; Quattro uova; Pangrattato: un cucchiaino; Parmigiano grattugiato: 4 cucchiaini; Sale e pepe q.b.; olio extravergine d'oliva;

ESECUZIONE:

Preparare la frittata battendo le uova ed aggiungendo il pangrattato ed il parmigiano grattugiato con il sale e, a piacere, il pepe.

In una padella fare soffriggere i peperoni friggirelli, lavati, asciugati, e tagliati a strisce dopo averne eliminati i semi. Quando i friggirelli saranno appassiti aggiungere le uova battute e fare cuocere da entrambi i lati

7.48) Bracirole di maiale al latte

INGREDIENTI:

-Bracirole di maiale 800 gr.(N. 4 bracirole); Burro 50 gr (oppure olio); Salvia 4 foglie; Alloro 4 foglie; Farina bianca gr. 100; Latte mezzo litro; Noce moscata;una grattatine; Sale q.b.

ESECUZIONE: Versare la farina in un vassoio e infarinare le bracirole.

Fare sciogliere il burro in padella antiaderente, sistemarvi dentro la carne, salarla e rosolarla per una diecina di minuti, girandola di tanto in tanto; quindi distribuire su ogni braciola la salvia e l'alloro.

Bagnare con un mestolo di latte, aggiungere una grattatina di noce moscata, aggiungere il latte restante e coprire con un coperchio il recipiente; cuocere a fiamma bassa fino a quando il latte si sarà addensato e coagulato.

A cottura ultimata sistemare le bracirole nei piatti e servirle ben calde.

8) SECONDI A BASE DI PESCE

ALCUNI CONSIGLI GENERICI PER CUCINARE QUALSIASI TIPO DI PESCE

Al vino bianco

Distribuire il pesce nella pentola, aggiungere mezzo bicchiere di olio, un poco di aceto di vino bianco (a piacere una cucchiata di prezzemolo) e coprire con vino bianco (un bicchiere circa); aggiungere un pizzico di sale, coprire la pentola e far cuocere per 20/30 minuti (a seconda che si tratti di pesci in pezzi minuti o in trance piuttosto consistenti). Se necessario e per evitare che in fase di cottura asciughi troppo, aggiungere un poco di vino, **mai acqua**.

Lessato

Se cotto intero, il pesce va messo sul fuoco con acqua fredda; se tagliato in trance o filetti va buttato nell'acqua bollente. Nei due casi ricordarsi di salare abbondantemente, aggiungendo, come sapori, cipolla intera, sedano, prezzemolo, aceto o limone tagliato in due.

Tempo di cottura, dai 5 ai 20 minuti, a seconda che il pesce sia a filetti, tranci o intero. Servirlo con olio e limone, oppure con maionese. Buona avvertenza per dare morbidezza e maggior gusto al pesce è quella, dopo cotto, di attendere a toglierlo dall'acqua fino a quando questa si è quasi raffreddata.

Fritto

Sgocciolare bene il pesce, infarinarlo con farina e poco pangrattato fino, metterlo nella padella ove l'olio (preferibilmente 2/3 di semi ed 1/3 di oliva) sia già bollente ed in quantità tale da coprire il pesce. Durante la cottura utilizzare il coperchio. Servire con un pizzico di sale e limone.

Alla graticola

Il pesce non deve essere squamato, va sventrato e pulito dalle interiora, lavato ed asciugato. Praticare sul corpo delle incisioni con il coltello, in modo da facilitare la penetrazione dei condimenti. Spolverare con sale e pepe, cospargerlo di olio e cuocerlo sulla graticola a fuoco lento. Durante la cottura inumidirlo sovente con olio.

In umido

Preparare un soffritto con olio, sale, pepe, aglio, prezzemolo e, volendo, anche cipolla e sedano, il tutto finemente tritato. Cuocere lentamente fino a moderata rosolatura. Mettere il pesce nel soffritto e, giunto a metà cottura, aggiungere conserva di pomodoro diluita in acqua o, meglio ancora, pelati di pomodoro senza buccia e semi. Cuocere il tutto per circa 20 minuti se il pesce è intero, 15 minuti se in trance, 10 minuti se in filetti.

8.1) Zuppa di pesce

INGREDIENTI: (per quattro persone):

- 1 kg. di pesce misto intero o in tranci in base alla pezzatura (coda di rospo, Sampietro, nasello, salmone, polpo, moscardini, merluzzi, triglie, sogliola, scorfano); 300 gr. di seppie tagliate a grosse strisce; 200 gr di gamberetti sgucciati; 400 gr. di polpa di pomodoro; 2 spicchi d'aglio, 2 foglie di alloro, 2 foglie di salvia; una cipolla media; un cucchiaino di prezzemolo tritato; un bicchiere di vino bianco secco non frizzante; mezzo bicchiere d'olio d'oliva; sale q.b.; due o tre peperoncini rossi.

ESECUZIONE:

Fare un trito con aglio, cipolla, peperoncino, alloro e salvia e farlo soffriggere con l'olio a tegame scoperto. Quando il trito sarà appassito aggiungere la polpa di pomodoro, il vino ed un bicchiere d'acqua, salare e fare cuocere per 45 minuti a fuoco basso e tegame scoperto.

Unire il pesce, cominciando con quello di carne più dura (polpi, seppie, moscardini) e cuocere per circa 25 minuti, tenendo presente che i gamberetti non devono cuocere per più di tre o quattro minuti).

Strofinare con uno spicchio d'aglio delle fette di pane di tipo toscano o pugliese raffermo e leggermente abbrustolito, mettere le fette di pane sul fondo di quattro terrine, versarvi sopra il brodetto di pesce ed il pesce stesso, quindi servire.

N.B. Se possibile usare per la cottura un capace tegame di terracotta munito di coperchio.

8.2) Calamari ripieni

INGREDIENTI (per quattro persone)

- 4 grossi calamari, capperi, prezzemolo, pangrattato, aglio, olio, sale e pepe

ESECUZIONE:

Ai calamari toglie la penna dorsale, gli occhi, il becco situato tra i tentacoli e, senza romperla, la sacca dell'inchiostro; spellateli e lavateli sotto l'acqua corrente; tagliate e riponete da parte i tentacoli.

Preparate un ripieno composto con i tentacoli tritati, alcuni capperi con poco aglio e molto prezzemolo, mescolando il tutto con poco olio, pangrattato, sale e pepe.

Riempite con tale ripieno le sacche dei calamari, richiudendole con uno stuzzicadenti o del filo.

Ponete i calamari in una pirofila, ungeteli con altro olio, infornate o, se preferite, cuocete sulla fiamma per mezz'ora.

8.3) Baccalà alla vicentina

INGREDIENTI:

- 800 gr. di baccalà ammollato, n. 2 grosse cipolle, n. 3 filetti d'acciuga, una grossa manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, poca farina bianca, mezzo litro di latte, olio e sale

ESECUZIONE:

Tagliare il baccalà a pezzi ed asciugarlo in un canovaccio; eliminarne le spine. Mettere sul fuoco qualche cucchiaio d'olio, unirvi le cipolle affettate e lasciarle appassire. Prima che cipolla cominci ad imbiondire adagiare nel condimento i pezzi di baccalà leggermente infarinati, salarli e lasciarli rosolare. Rigirarli e farli cuocere dopo avere coperto il pesce con il latte, per circa un'ora a fiamma bassa rimuovendo il recipiente di tanto in tanto. A tre quarti di cottura aggiungere al pesce un trito di aglio, prezzemolo e filetti d'acciuga, diluito con un po' di olio; terminare la cottura in forno preriscaldato a 175°, per circa 20 minuti.

Ideale servito con polenta.

8.4) Fritto misto di gamberi, patate e funghi

INGREDIENTI:

- 125 gr. di farina, 20 gr. di burro, un uovo, sale q.b., 200 gr. di gamberetti sguosciati, 200 gr. di patate tagliate a rondelle sottili, 200 gr. di funghi champignons tagliati a pezzi, prezzemolo tritato, un limone.

ESECUZIONE:

Preparare la pastella versando la farina in una terrina, aggiungervi il burro fuso, un uovo sbattuto, un pizzico di sale, mescolare ed aggiungere l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido che lascerete riposare per un'ora.

Nel frattempo lasciare scongelare i gamberi interi, pulire e tagliare a rondelle sottili le patate ed in piccoli pezzi i funghi champignons. Tuffare nella pastella i gamberi interi, le patate ed i funghi e passarli in olio ben caldo fino a quando saranno completamente dorati. Far asciugare la frittura su carta da cucina, adagiare su un piatto da portata e servire guarnendo con fette di limone e prezzemolo.

8.5) Pesce lessato (Salmone, Branzino, Trota, ecc.)

INGREDIENTI:

- Una carota, un gambo di sedano, una cipolla, due foglie di alloro, due spicchi d'aglio, buccia di un limone, un peperoncino spezzato, rosmarino, tre foglie di salvia, qualche bacca di ginepro, un bicchiere di vino bianco secco, acqua quanto basta.

ESECUZIONE:

Fare bollire l'acqua con il vino e tutti gli aromi; filtrare e lasciare raffreddare; trasferire il liquido aromatizzato nella pesciera, immergervi il pesce e bollirlo per il tempo necessario secondo il tipo di pesce ed alla sua pezzatura.

Servire accompagnando con maionese, salsa Aurora, o altro tipo di salsa adatta al pesce bollito.

8.6) Cozze gratinate

INGREDIENTI:

- 40 cozze fresche (o scongelate) con il loro guscio., un battuto di aglio e prezzemolo, passato di pomodoro, acciughe sgocciolate, pangrattato, sale e pepe

ESECUZIONE:

Lavare e spazzolare energicamente le cozze, farle aprire in un padellino unto di olio a fuoco vivo, quindi metterle in una teglia leggermente unta. Mettere su ogni cozza un cucchiaino di passato di pomodoro, un pezzetto di acciuga, un poco di battuto di aglio e prezzemolo, poco sale e pepe ed un filo di olio. Spruzzare con pangrattato e passare al forno riscaldato a 125° per 15 minuti.

8.7) Seppie con piselli

INGREDIENTI:

- mezzo kg. di seppie, tagliate a listarelle, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un bicchiere di vino bianco secco, una scatola di pelati, 300 gr. di piselli, mezzo dado sbriciolato, olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Schiacciare leggermente lo spicchio d'aglio ed imbiondirlo con tre cucchiari d'olio. Aggiungere il prezzemolo tritato, poi le seppie. Dopo qualche minuto irrorare con il vino; quando sarà evaporato aggiungere i pomodori ed un poco di sale.

Cuocere a calore moderato con il coperchio per circa un'ora, aggiungendo un po' d'acqua se la salsetta dovesse asciugarsi.

Poco prima del termine aggiungervi i piselli.

COME CUOCERE I FILETTI DI PESCE

1) Rosolati (in padella)

Tempo di cottura: 2÷5 minuti per parte secondo lo spessore.

Scegliere una padella abbastanza grande da contenere i filetti in un solo strato; mettervi olio o burro in piccole quantità, scaldare bene il condimento prima di aggiungere i filetti, cuocerli da un lato, voltarli con una paletta e cuocerli dall'altro lato.

Salarli, peparli, unire eventualmente un trito di erbe aromatiche e piccole quantità di liquido (vino, brandy, latte, succo di limone, salsa di pomodoro) e farlo evaporare.

2) Grigliati

Tempo di cottura: 2÷5 minuti per parte secondo lo spessore.

Scaldare la griglia finchè diventa rovente. Fare marinare i filetti per almeno un'ora prima della grigliatura, in olio, succo di limone ed erbe aromatiche in grossi pezzi, da togliere prima della cottura.

Cuocere i filetti prima da un lato, rigirarli con una paletta e cuocerli dall'altro lato, salandoli solamente a fine cottura.

N.B. I filetti possono anche essere passati nel pangrattato prima della grigliatura: in questo modo non si attaccano alla griglia.

3) **Affogati**

Tempo di cottura: 7÷12 secondo lo spessore.

Distendere i filetti in un solo strato in una larga teglia e coprirli a filo con un liquido aromatico (brodo di pesce, vino bianco, vermouth bianco secco), quindi aggiungere erbe aromatiche in grossi pezzi, sale e pepe.

Coprire bene con carta alluminio, sigillandola bene ai lati e cuocere in forno preriscaldato a 200°.

Il liquido di cottura può essere filtrato, fatto consumare a fuoco vivo fino a ridurlo della metà ed usato come salsa per accompagnare i filetti.

4) **Lessati**

Tempo di cottura: 3÷10 minuti secondo lo spessore.

Portare a bollire in una pentola acqua salata (un litro ogni 2200 grammi di pesce con un cucchiaino di sale grosso) insaporita con erbe aromatiche a pezzi e vino bianco (mezzo bicchiere ogni litro di acqua); lasciare bollire l'acqua per 20 minuti. Immergervi i filetti, abbassare il fuoco e farli cuocere.

Avvolgere i filetti, se piccoli e delicati, dopo averli salati e pepati, in carta alluminio. In questo caso non è necessario salare ed aromatizzare l'acqua di cottura.

5) **Fritti**

Tempo di cottura: 2÷5 minuti per parte secondo lo spessore.

Infarinare i filetti e passarli eventualmente nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Scaldare in una larga padella olio di arachidi e cuocere i filetti da un lato, voltarli con l'aiuto di una paletta e finire di cuocerli dall'altro lato.

Scolarli con un mestolo forato e disporli su carta assorbente da cucina. Salarli e servirli subito.

N.B. Non salate i filetti né l'uovo ed il pangrattato, altrimenti la panatura si stacca durante la cottura.

8.8) Filetto di pesce al limone

INGREDIENTI:

- 1 kg. di pesce bianco (branzino, orata, sarago o simili), 1 limone, mezzo bicchiere di fumetto di pesce, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un ciuffo di prezzemolo, olio di oliva, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Sfilettare con cura il pesce, sciacquare i filetti in acqua corrente fredda e farli sgocciolare. Scaldare quattro cucchiaini di olio in una capace padella e fare rosolare i filetti a fuoco moderato finché saranno ben dorati da entrambe le parti.

Versare il vino bianco e, quando sarà evaporato completamente, aggiungere il succo di limone ed il fumetto.

Regolare di sale e di pepe e cuocere per cinque minuti a fuoco vivace da entrambi i lati. Servire nappando i filetti con il fondo di cottura che si sarà fatto addensare e cospargendo con il prezzemolo tritato finemente.

8.9) Pesce in crosta

INGREDIENTI:

- un pesce (branzino, salmone, orata, trota, tonnetto, dentice, cernia, ecc.) del peso di un kg. circa, un poco di olio d'oliva, un cucchiaino colmo di mistura per aromatizzare, un rametto di rosmarino, due foglie di alloro, due foglie di salvia, il succo di mezzo limone, uno spicchio di aglio in pezzetti, sale e pepe q.b., mezzo chilo di pasta da pane

ESECUZIONE:

Dopo avere ben nettato il pesce ed averlo lavato in acqua corrente fredda, insaporirlo con la mistura di aromi all'interno ed all'esterno, introdurre nel pesce il rosmarino, l'aglio, la salvia e l'alloro, bagnare con il succo di limone, sale e pepe leggermente.

Su un tagliere infarinato stendere la pasta da pane, avvolgerci il pesce preparato ed infornare a 220° per il tempo di cottura necessario (circa 45 minuti): il pesce sarà cotto quando la pasta da pane avrà assunto un bel colore dorato.

8.10) Tonno o pesce spada saporito al cartoccio

INGREDIENTI:

- quattro fette di tonno (o pesce spada) del peso di 200 gr., un cucchiaino di capperi, un limone, un mazzetto di prezzemolo, poco aceto, olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Lavare le fette di pesce, asciugarle, privarle della pellicina e stenderle su quattro fogli di carta alluminio unti con olio. bagnare le fette con un cucchiaino di aceto, sale, pepe, spolverizzare con un poco di prezzemolo tritato, posare su ciascuna fetta di pesce una fettina di limone, cospargere con qualche capperi ed irrorare con poco olio. Chiudere accuratamente ogni foglio accartocciandolo tutt'intorno ai bordi, mettere in forno a 180° e cuocere per una quindicina di minuti.

A cottura ultimata sistemare i cartocci su un piatto da portata e dischiuderli leggermente per non fare uscire il sughetto.

NB. La preparazione può anche essere eseguita in padella, senza impiegare i fogli d'alluminio e cuocendo sulla fiamma.

8.11) Pesce spada alla marinara

INGREDIENTI:

- 4 fette di pesce spada, due cucchiaini di cipolla tritata, due spicchi di aglio, un cucchiaio di prezzemolo tritato, 4 filetti di acciuga, 4 cucchiaini di olio, 4 olive nere snocciolate, due cucchiaini di polpa di pomodoro, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Mettere in una larga padella la cipolla, l'aglio tritato, il prezzemolo e le acciughe sminuzzate. Unire l'olio e fare rosolare per qualche minuto. Aggiungere le olive tagliate a rondelle ed il pomodoro e fare cuocere ancora per cinque minuti.

Disporre nella padella le fette di pesce spada e cuocere per circa 15 minuti, girando le fette e salando a metà cottura.

8.12) Orata al limone

INGREDIENTI:

- una orata pulita da 1 kg., un limone, un cucchiaio di prezzemolo tritato, due cucchiaini di pangrattato, uno spicchio di aglio, un cucchiaio di olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Accendere il forno e portarlo a 190°. Bagnare l'interno dell'orata con il succo di mezzo limone, poi salare e pepare.

Mescolare il prezzemolo con il pangrattato e l'aglio tritato, unire il succo di mezzo limone, un cucchiaio di olio, sale e pepe.

Fare aderire il composto al pesce ed adagiarlo in una pirofila unta di olio nella quale entri esattamente.

Cuocere mezz'ora circa nel forno, cospargendolo un paio di volte con il suo fondo di cottura.

8.13) Spezzatino di nasello

INGREDIENTI:

- 700 gr. di tranci di nasello, 300 gr. di porri, 300 gr. di patate, 2 spicchi di aglio, 4 cucchiaini di olio, una foglia di lauro, prezzemolo tritato, vino bianco, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Togliere la pelle ai tranci di pesce, mondare i porri e tagliarli piuttosto sottili. Sbucciare le patate e tagliarle a spicchi. Tritare l'aglio e rosolarlo nell'olio, quindi unire i porri e due o tre cucchiaini d'acqua e cuocere a fiamma bassa fino a quando si siano appassiti. Unire quindi l'alloro, il prezzemolo, il pesce e le patate bagnate con mezzo bicchiere scarso di vino bianco.

Salare, pepare e cuocere per 15 minuti circa, girando ogni tanto il pesce delicatamente perchè si insaporisca bene.

8.14) Calamari in insalata

INGREDIENTI:

- 800 gr. di calamari, un cucchiaio di misto per soffritto, 4 falde di peperoni sott'olio, due uova, un limone, olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Pulire e lavare i calamari, poi tagliarli a striscioline. Portare ad ebollizione un litro d'acqua con il misto per soffritto e mezzo limone tagliato a fette, unire i calamari, salare e cuocere per una ventina di minuti, finchè siano teneri.

Nel frattempo tagliare a striscioline i peperoni, poi salare, pepare e condire con olio e succo di limone. Guarnire il piatto con gli spicchi di uova sode.

8.15) Frittata di gamberetti

INGREDIENTI:

- un porro, 30 gr. di burro, due cucchiaini d'olio, 200 gr. di gamberetti surgelati, vino bianco, un cucchiaio di prezzemolo tritato, 6 uova, 2 cucchiaini di latte, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Mondare il porro e tagliarlo a fettine molto sottili. In una larga padella scaldare l'olio ed il burro, unirvi il porro e farlo appassire. Aggiungere quindi il prezzemolo ed i gamberetti ancora surgelati e mescolarli perchè assorbano il condimento, quindi bagnarli con una spruzzata di vino e cuocerli per cinque minuti.

Nel frattempo frullare le uova con il latte, sale e pepe. Quando i gamberetti sono morbidi versarvi sopra le uova, mescolare un attimo, poi fare rassodare a fuoco bassissimo.

8.16) Cacciucco alla livornese

INGREDIENTI:

- kg. 1,2 di pesce assortito a carne soda (scorfano, nasello, palombo, pescatrice, gallinella), 400 gr. di calamari, polpi e seppioline, 100 gr. di gamberetti scongelati., 200 gr. di cozze e vongole scongelate, un ciuffo di prezzemolo, tre spicchi di aglio, 8 fette di pane, una grossa cipolla, una carota, un gambo di sedano, un peperoncino piccante, un bicchiere di vino bianco secco, mezzo bicchiere di olio di oliva, pepe e sale q.b.

ESECUZIONE:

Pulire tutti i pesci e, dopo avere tolto la testa ai più grossi, tagliarli a pezzi regolari. Pulire e lavare polpi, seppie, calamari, gamberetti e canocchie.

Mondare, lavare e tagliare a fettine sedano, carote e cipolle. Mondare, lavare e tritare il prezzemolo insieme con l'aglio ed il peperoncino. Versare in una casseruola l'olio, tutte le verdure ed il trito. Salare, pepare e lasciare sul fuoco fino a quando le verdure siano tutte appassite.

Sistemare quindi nel recipiente i calamari, i polpi, le seppie, le canocchie ed i gamberi e continuare la rosolatura mescolando spesso ed unendo, di tanto in tanto, qualche cucchiata di vino. Quando questo sarà evaporato aggiungere le cozze e le vongole.

Versare nella casseruola i pomodori, mescolare e, sempre a fuoco basso, terminare la cottura dei polpi e dei calamari, metterli su un piatto e tenerli da parte.

Mettere nella casseruola i pesci più piccoli con un pò di acqua calda, e proseguire la cottura per altri 15 minuti. Togliere dal recipiente i pesci cotti, diliscarli e passare la polpa ricavata al setaccio, lasciando cadere il ricavato nella casseruola di cottura. Amalgamare bene il tutto e, se l'intingolo è troppo denso, allungare con un poco di acqua bollente, assaggiare, salare e pepare.

Sistemare nella casseruola i tranci di pesce rimasti mettendo prima quelli più duri e badando che tutti siano bene immersi nell'intingolo. Porre un coperchio sulla casseruola e fare cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti. Intanto fare tostare nel forno le fette di pane con l'aglio.

Quando il pesce sarà quasi cotto unire tutto quello che è stato tenuto a parte e terminare la cottura.

Disporre sui piatti le fette di pane e distribuirvi sopra il cacciucco servendo bollente.

8.17) Brodetto di sogliole

INGREDIENTI:

- 4 sogliole (circa kg. 1,2), 300 gr. di polpa di pomodoro, una carota, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un gambo di sedano, mezzo limone, un ciuffo di prezzemolo, un poco di timo, una foglia di alloro, mezza bustina di zafferano, 4 fette di pancarrè, due decilitri di olio di oliva, un decilitro di vino bianco secco, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Pulire e sfilettare le sogliole, tenendo a parte teste e lisce. Spremere mezzo limone e filtrarne il succo.

Versare in una casseruola un litro d'acqua, aggiungervi il vino, il succo di limone, la carota, mezza cipolla ed insaporire con sale e pepe. Unire le teste ed i ritagli di pesce e fare bollire per 30 minuti.

Nel frattempo tritare la mezza cipolla rimasta con l'aglio ed il sedano. Passare al setaccio la polpa di pomodoro e filtrare il court-bouillon.

Versare in una pirofila metà dell'olio, unire il trito di cipolla, aglio e sedano, e fare imbiondire a fuoco moderato. Unire il pomodoro, il timo, il prezzemolo, l'alloro e lo zafferano diluito in poca acqua tiepida ed il brodo di pesce.

Lasciare bollire a fuoco basso per 15 minuti, aggiungere i filetti di sogliola e fare cuocere per 10 minuti.

Nel frattempo mettere sul fuoco un tegame con l'olio rimasto e fare dorare le fette di pancarrè tagliate a metà.

Mondare e tritare il prezzemolo rimasto, disporre in un piatto da portata le fette di pancarrè, unirvi i filetti di sogliola con l'intingolo, spolverizzare con il prezzemolo e servire ben caldo.

8.18) Brodetto Romagnolo

INGREDIENTI:

- kg. 1,5 di pesce misto (scorfani, cefali, seppie, calamari, sogliole), 200 gr. di pomodori, un bicchiere d'aceto, 3 cipolle, 3 spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, due bicchieri d'olio extra vergine di oliva, fette di pane in cassetta, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Pulire e lavare tutti i pesci, tagliando i calamari ad anelli, a pezzi le seppie ed i loro tentacoli ed in tranci i pesci più grossi.

Tritare le cipolle con l'aglio ed il prezzemolo, rosolare il trito in un tegame a bordo alto con l'olio, quindi aggiungere i pomodori passati al setaccio. Cuocere mescolando con un cucchiaino di legno, quindi versare l'aceto.

Quando l'aceto sarà evaporato, mettere in tegame i pesci ed i molluschi, salare, pepare e coprire a filo con acqua.

Cuocere a recipiente coperto per un'ora, mescolando spesso: Servire il brodetto con crostini abbrustoliti ricavati tagliando a dadini il pane e passandoli in forno ben caldo.

8.19) Cozze ripiene

INGREDIENTI:

- un kg. di cozze fresche, due uova, 20 gr. di pangrattato, un poco di origano, 50 gr. di grana grattugiato, un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio di aglio, un rametto di basilico, olio, sale e pepe

ESECUZIONE:

Spazzolare le cozze e lavarle con cura sotto l'acqua corrente. Mettere in una padella due cucchiai di olio e farle aprire coperte al calore della fiamma.

Nel frattempo sguisciare le uova in una terrina, sbatterle con un pizzico di sale ed una macinata di pepe, poi incorporarvi il pangrattato, il grana, un trito di aglio, prezzemolo e basilico: amalgamare bene ed insaporire con un pizzico di origano.

Scolare le cozze delicatamente, tenendo da parte il liquido di cottura, inserire in ognuna un poco di ripieno, poi richiuderle leggermente:

Sistamarle in una pirofila unta di olio, ed irrorarle con un pò del loro liquido di cottura filtrato. Cuocerle in forno caldo a 180° per mezz'ora. Servirle ben calde.

8.20) Frittata di pesce

INGREDIENTI:

- 6 uova, 150 gr. di filetto di merluzzo fresco o altro pesce a piacere, un pugnetto di mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, un trito di prezzemolo ed aglio, olio, sale e pepe bianco appena macinato q.b.

ESECUZIONE:

Fare cuocere il pesce in poco olio finchè sia spappolato, quindi lasciarlo raffreddare. In una terrina battere leggermente le uova, unirvi la mollica di pane (se necessario tritarlo), il trito di prezzemolo ed aglio, il sale, il pepe ed il pesce sbriciolato.

In una padella di ferro o antiaderente, scaldare tre o quattro cucchiaini di olio, poi cuocervi la frittata, voltandola con l'aiuto di un coperchio o di un piatto.

8.21) Fette saporite di palombo (e filetti di trota)

INGREDIENTI:

- 4 fette di palombo del peso totale di circa 500 gr., un uovo intero, mezzo bicchiere di vino bianco secco, due cucchiaini di pangrattato, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, un trito di prezzemolo ed aglio, 60 gr. di burro, sale q.b., un limone

ESECUZIONE:

In una terrina battere l'uovo con il sale ed il vino bianco, quindi deporvi le fette di palombo e lasciarle marinare per mezz'ora. Sgocciolarle e passarle nel pangrattato mescolato con il formaggio ed il trito di aglio e prezzemolo.

In un tegame imbiondire il burro, unire le fette di pesce e farle dorare dalle due parti: Salarle a metà cottura e servirle con fette di limone.

Allo stesso modo si preparano i filetti di trota.

8.22) Alici alla pizzaiola

INGREDIENTI:

- Kg. 1 di alici fresche, 200 gr. di pomodori, due spicchi d'aglio, due limoni, prezzemolo, origano, olio, sale e pepe

ESECUZIONE:

Pulire le alici e tagliarle a filetti, quindi allinearle in una grossa teglia, facendo attenzione che i filetti siano distanziati tra loro di almeno un cm. Passare un filo d'olio sui filetti e condirli con un pesto di prezzemolo, origano ed aglio e pomodoro sminuzzato. Spolverare di sale e pepe e mettere in forno preriscaldato a fuoco medio (170°) per venti o venticinque minuti. Al momento di servire spruzzare il pesce con il succo dei limoni e guarnire con foglioline di prezzemolo fresco.

8.23) Rotolini di pesce

INGREDIENTI:

- 600 gr. circa di filetto di nasello, un uovo, 50 gr. di mollica di pane, latte, 25 gr. di funghi porcini secchi, quattro filetti di acciuga sott'olio, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di parmigiano grattugiato, olio, burro, vino bianco secco, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Fare rinvenire i funghi in acqua tiepida, scolarli, strizzarli e tritarli grossolanamente. Mettere la mollica di pane a bagno nel latte e farla ammorbire.

Mettere sul fuoco una padellina con tre cucchiaini di olio ed i funghi tritati, salarli, peparli e farli soffriggere per 20 minuti a fiamma bassissima; dopo di che, fuori dal fuoco, aggiungervi la mollica di pane ben strizzata, il grana, il prezzemolo, l'uovo e le acciughe tritate, mescolando accuratamente il tutto.

Spalmare i filetti di nasello con questo composto, arrotolarli chiudendo il ripieno all'interno e fissarli con due stecchini ai lati.

Allineare i rotolini in una pirofila unta con olio, adagiare sopra ogni rotolino un pezzetto di burro, spruzzare con mezzo bicchiere di vino bianco e cuocere in forno preriscaldato a 160° per mezz'ora, irrorandoli ogni tanto con il sugo di cottura.

Servire i rotolini caldi o tiepidi.

8.24) Teglia di pesce

INGREDIENTI:

- quattro tranci di pesce fresco o surgelato (pescatrice, dentice, ombrina), 200 gr. di gamberetti sguosciati, tre patate, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, una presa di timo in polvere, un limone, vino bianco secco, olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Lavare ed asciugare i tranci di pesce e metterli in una terrina, aggiungere il succo del limone, il timo, mezzo bicchiere di vino bianco secco, una presa di sale ed una macinata di pepe. Tenere il pesce in luogo fresco ed immerso nella marinata per un paio d'ore.

Nel frattempo cuocere in acqua salata le patate con la loro buccia, scolarle a tre quarti di cottura, sbucciarle e lasciarle raffreddare

Lavare i gamberetti, asciugarli e metterli in una ciotola con un trito d'aglio e prezzemolo ed un filo d'olio, salare e pepare.

Ungere abbondantemente con olio una pirofila, sistemarvi i tranci di pesce ben scolati dalla marinata e disporvi intorno le patate tagliate a fette piuttosto spesse e, su queste, distribuirvi i gamberetti; poi irrorare il tutto con il sugo della marinata.

Mettere la pirofila in forno caldo a 200° e cuocere per circa 20 minuti, spruzzando, se occorre con un pò di vino.

Servire caldo.

8.25) Stufato di cernia

INGREDIENTI:

- 500 gr. di filetti di cernia; due cucchiaini di verdure miste per soffritto; 150 gr. di vino bianco secco; 200 gr. di panna da cucina; patate bollite; brodo di carne, sale e pepe.

ESECUZIONE:

Fondere il burro in una casseruola, unire il misto di verdure e farle appassire leggermente, unire i filetti di pesce e farli cuocere per un paio di minuti. Unire il vino ed il brodo, salare e pepare.

Lasciare sobbollire per qualche minuto ed amalgamarvi la panna. Unire il prezzemolo e servire in fondine insieme con patate bollite..

8.25) Merluzzetti dorati

INGREDIENTI: *Kg. 1 di merluzzetti; cipolla, sedano con alcune foglie; una carota; un mazzetto di prezzemolo; due spicchi d'aglio; alcune foglie di salvia e di lauro; un rametto di rosmarino; due limoni; vino bianco secco; olio d'oliva, farina bianca; pangrattato; sale e pepe.*

ESECUZIONE:

Lavare ed asciugare perfettamente i pesci. Nel frattempo mettere sul fuoco una casseruola con tre cucchiari di olio d'oliva, appena sarà caldo aggiungervi due spicchi d'aglio leggermente schiacciati, una piccola cipolla tagliata a velo, una carotina ed una costola di sedano tagliate a fettine, una foglia di alloro, quattro o cinque gambi di prezzemolo spezzettati, due foglie di salvia, mezzo rametto di rosmarino, un bicchiere di vino bianco secco e due bicchieri d'acqua..

Salare poco, pepare ed aggiungere qualche pezzetto di scorzetta gialla di limone, quindi lasciare sobbollire dolcemente il tutto, a recipiente coperto, per tre quarti d'ora, sino a quando il liquido si sarà ridotto di circa due terzi. Filtrarlo allora attraverso un colino fine e lasciarlo intiepidire.

Infarinare i pesci, farli soffriggere e dorare leggermente in un largo tegame, in olio d'oliva bollente, quindi sistemarli in una teglia che li contenga giustamente.

Passarli per circa 40 minuti in forno già caldo a 200°, irrorandoli di tanto in tanto con il liquido aromatico preparato in precedenza.

Dopo averli bagnati per l'ultima volta, spolverizzarli abbondantemente con pangrattato, alzare la temperatura del forno a 230°, e lasciare che il pane formi una crosticina dorata sulla superficie dei pesci.

Disporre i pesci su un piatto da portata, contornarli con limoni tagliati a spicchi, guarnirli con tenere foglie di sedano e portarli subito in tavola.

8.26) Trance di nasello al forno

INGREDIENTI: *500 gr. di trance di nasello; un cucchiaino colmo di prezzemolo tritato; una cipolla; aglio; alloro; pangrattato; passato di pomodoro; vino bianco secco; olio d'oliva; sale e pepe.*

ESECUZIONE:

Tritare il più finemente possibile il prezzemolo ed un grosso spicchio d'aglio, affettare a velo la cipolla e farla appassire in quattro cucchiariate d'olio; unire un bicchiere di vino bianco e mezzo di acqua, mezzo bicchiere di passato di pomodoro, una foglia di alloro, il trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe.

Coperchiare il recipiente e lasciare sobbollire il liquido per circa 20 minuti. Nel frattempo pennellare con due cucchiariate d'olio un piatto da forno, sistemarvi in un unico strato i tranci di nasello, salarli e peparli leggermente.

Quando il liquido avrà sobbollito per il tempo indicato, versarlo sul pesce; cospargerlo di pangrattato ed irrorarlo con tre cucchiariate di olio, indi passarlo in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.

8.27) Filetti di pesce gratinati

INGREDIENTI: *1 kg. di filetti di pesce (cernia, platessa, nasello); un bicchiere di vino bianco; uno spicchio d'aglio, un mazzetto di erbe aromatiche (salvia, aglio, alloro, rosmarino, prezzemolo, basilico) un cucchiaino di aceto; pangrattato; sale, pepe; olio.*

ESECUZIONE:

Ungere una casseruola con poco olio, disporvi i filetti di pesce, salarli e peparli leggermente, irrorarli con il vino bianco e l'aceto, ed aggiungere mezzo bicchiere scarso di acqua, quindi far cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

Togliere la casseruola dal fuoco, cospargere i filetti con pangrattato e le erbe aromatiche precedentemente tritate e miscelate tra loro insieme con qualche cucchiata di olio, mettere la teglia in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti; prima di togliere dal forno fare gratinare per circa 5 minuti.

Servire caldo con la sua salsina.

8.28) Sogliole mimosa

INGREDIENTI: *500 gr. di filetti di platessa o di sogliola, 40 gr. di burro, 50 gr. di parmigiano grattugiato, la buccia di un limone, sale, pepe, vino bianco secco.*

ESECUZIONE:

In una pirofila che possa poi essere portata in tavola, sciogliere il burro, aggiungere i filetti di pesce e farli dorare a fuoco moderato. Spruzzarli di vino bianco secco, salare, pepare e lasciare cuocere per 10 minuti.

Cospargere i filetti con abbondante parmigiano grattugiato e con la buccia grattugiata (solo la parte gialla) di un limone.

Lasciare insaporire ancora per qualche minuto e portare in tavola immediatamente.

8.29) Seppie ripiene alla Corsaro Nero

INGREDIENTI: *500 gr. di seppie; mezzo bicchiere di olio; una cipolla; un bicchiere di latte; sale; vino bianco secco; aglio; prezzemolo; pepe; quattro pomodori; una tazza di mollica di pane; mezza tazza di besciamella; due uova; parmigiano grattugiato.*

ESECUZIONE:

Dopo averle accuratamente lavate mettere le seppie a sgocciolare a pancia in giù sopra un telo.

Mettere intanto in una casseruola l'olio e farvi rosolare al cipolla tritata. Bagnare la mollica di pane nel latte, poi strizzarla, sbriciolarla ed unirla al soffritto di cipolla, spruzzare con il vino bianco secco, salare e lasciare che il sughetto si addensi.

Nel frattempo preparare una besciamella con 40 gr. di farina, 10 gr. di burro, un bicchiere di latte ed un pizzico di sale.

Tritare finemente le uova sode ed unirle al sughetto insieme con il formaggio grattugiato. Mescolare bene il tutto, poi tritare finemente l'aglio ed il prezzemolo ed unire anche questi al resto, regolando di sale e pepe.

Riempire con questo composto le seppie, poi lavare bene i pomodori e tagliarli in due parti.

Chiudere l'apertura delle seppie con metà pomodoro, o anche aiutandosi con degli stecchini.

Disporre le seppie cos preparate in una teglia da forno, versarvi la besciamella, ungerle con poco olio e passarle in forno lasciandole cuocere a fuoco moderato per circa 45 minuti.

Se le seppie dovessero asciugarsi troppo aggiungere un poco di brodo o di vino bianco secco.

8.30) Sogliole alla mugnaia

INGREDIENTI: *Sogliole; latte; burro, farina; sale.*

ESECUZIONE:

Lasciare a bagno nel latte per 15 minuti le sogliole pulite e lavate, infarinarle e farle dorare nel burro caldo per 5 minuti per parte.

Salare e servire la sogliola inaffiata di burro spumeggiante.

8.31) Pescatrice (coda di rospo) al vino

INGREDIENTI: *500 gr. di coda di rospo; una cipolla; una costola di sedano; mezza carota; qualche foglia di salvia; un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio; olio, due bicchieri di vino bianco secco, sale e pepe.*

ESECUZIONE:

Raschiare la carota, eliminare i filamenti del sedano, lavare le verdure e tritarle finemente insieme con l'aglio e la cipolla sbucciati e gli aromi lavati.

Mettere il trito in una larga casseruola con cinque cucchiai d'olio, farlo rosolare piano, poi mettere nel recipiente il pesce.

Farlo dorare da entrambe le parti, rivoltandolo delicatamente un paio di volte, con l'aiuto di una paletta, per evitare il rischio di romperlo. Bagnarlo con il vino e farlo cuocere a fuoco medio ed a recipiente coperto, finché il vino si sarà in parte asciugato.

Salare, pepare e servire caldo.

8.32) Calamari alla catalana

INGREDIENTI: *500 gr. di calamari; 250 gr. di pomodori maturi; una cipolla tritata; un bicchiere di vino bianco*

ESECUZIONE:

Spellare i calamari e pulirli attentamente, eliminando la vescica dell'inchiostro con attenzione. Tagliarli a strisce e farli scolare.

Rosolare nell'olio la cipolla ed il peperoncino, unire i calamari, bagnare con il vino ed aggiungere i pomodori (in precedenza lavati, spellati e passati al setaccio), il mazzetto di erbe odorose ed il sale.

Cuocere a fuoco lento per almeno due ore e servire aggiungendo una noce di burro al momento di portare in tavola.

8.33) Cernia al forno

INGREDIENTI: *una cernia del peso di un kg.; un bicchiere d'olio; sale; pepe; prezzemolo; lauro; salvia; basilico; un bicchiere di vino bianco secco.*

ESECUZIONE:

Sventrare e squamare la cernia, lavarla in acqua corrente ed asciugarla. Mettere il pesce in una terrina con due foglie di lauro, un poco di prezzemolo, basilico, salvia, sale e pepe in grani.

Irrorare il pesce con l'olio e lasciarlo nella marinata per due o tre ore. Quindi scolarlo, togliere gli aromi, metterlo in una larga pirofila, bagnarlo con l'olio della marinata ben filtrato ed aggiungere un bicchiere di vino bianco.

Salare e pepare leggermente e passare in forno caldo per circa 35 minuti, irrorandolo sovente con il sugo di cottura.

Servire caldissimo.

8.34) Dentice con le olive

INGREDIENTI: *un dentice di circa 1 kg.; 300 gr. di olive nere; due spicchi d'aglio; un rametto di rosmarino; una foglia di lauro; poca farina; aceto; olio; sale.*

ESECUZIONE:

Pulire il pesce, lavarlo, asciugarlo e praticargli due incisioni sulla pelle. Salarlo, infarinarlo leggermente e farlo rosolare in una casseruola con qualche cucchiaio di olio; abbassare la fiamma, unire l'aglio schiacciato, il rosmarino ed il lauro e proseguire la cottura aggiungendo ogni tanto qualche goccia di aceto e cospargendo il pesce con il sughetto raccolto sul fondo del recipiente.

Tre minuti prima di togliere dal fuoco aggiungere le olive snocciolate.

Disporre il pesce su un piatto da portata, cospargerlo con il sughetto di cottura, contornarlo con le olive e servire.

8.35) Filetti di merluzzo al gratin con funghi

INGREDIENTI: 400 gr. di filetti di merluzzo; due cucchiai d'olio; 20 gr. di burro; farina; cipolla; acquavite o vino bianco; un panino; 100 gr. di funghi freschi; sale; pepe; due limoni.

ESECUZIONE:

Imbrattare una pirofila e spruzzarvi leggermente un poco di sale e pepe e adagiarvi i filetti di merluzzo.

Lavare i funghi in acqua, togliere i gambi, e spruzzarli con il limone in modo che rimangano bianchi (in alternativa si possono utilizzare 100 o 15 gr. di porcini secchi ammorbiditi).

Preparare ora la salsa in una casseruola: fare scaldare l'olio, mettervi la cipolla affettata e spolverizzare con poca farina, lasciare rosolare, bagnare con acqua calda e con acquavite o vino bianco, unire il sale ed il pepe ed aggiungere i funghi.

Lasciare bollire per cinque minuti, versare sui filetti di merluzzo e mettere in forno a 180° per 15 minuti. Cinque minuti prima del termine della gratinatura spolverizzare di mollica di pane e rimettere ancora in forno fino al termine della cottura.

8.36) Filetti di merluzzo o di platessa alla caprese

INGREDIENTI: 1 kg. di filetti di pesce; 4 pomodori; due spicchi d'aglio; una cipolla; prezzemolo; olio; sale; pepe; vino bianco secco.

ESECUZIONE:

Soffriggere l'aglio e la cipolla tritati, tagliare i pomodori a pezzi e cuocere il tutto, aggiungendo il prezzemolo, il sale ed il pepe, per circa 5 minuti.

Aggiungere i filetti di pesce irrorare il tutto con vino bianco, coprire e lasciare cuocere per 20 minuti.

8.37) Baccalà al sugo di pomodoro

INGREDIENTI:

- 800 gr. di filetti di baccalà già ammollato; 300 gr. di cipolla; 4 cucchiai di olio di oliva; 400 gr. di passata di pomodoro; 300 gr. di patate; un bicchiere di acqua ed uno di vino bianco secco; due rametti di prezzemolo; due foglie di alloro; mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere; due pizzichi di sale fino.

ESECUZIONE:

Tagliare la cipolla a fettine sottili e metterla ad imbiondire in un tegame con l'olio di oliva ed aggiungere la passata di pomodoro. Salare, aggiungere un bicchiere di acqua fredda ed uno di vino bianco secco e fare cuocere per dieci minuti a fuoco dolce.

Eliminare la pelle e le lisce ai filetti di baccalà, tagliarli a pezzi lunghi 3 cm., asciugarli con carta da cucina; tagliare le patate a rondelle spesse 3 millimetri.

Aggiungere i pezzi di baccalà al tegame con la salsa, mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno per ricoprire il pesce con la salsa. Insaporire con il peperoncino ed il prezzemolo tritato. Aggiungere le foglie di alloro dopo averle lavate accuratamente ed asciugate e lasciare cuocere per altri 5 minuti a fuoco dolce.

Unire le fette di patata e proseguire la cottura per 25 minuti, quindi versare il baccalà con il suo sugo in un profondo piatto da portata.

Servire subito.

8.38) Seppie al pomodoro

INGREDIENTI:

- 600 gr. di seppioline pulite; 600 gr. di pomodori pelati; mezza cipolla; mezzo bicchiere di vino bianco; uno spicchio di aglio; 4 cucchiai di olio di oliva; un rametto di prezzemolo; un pizzico di sale ed uno di peperoncino in polvere.

ESECUZIONE:

Lavare le seppioline in abbondante acqua e metterle a scolare in un colapasta; sbucciare la cipolla e l'aglio, lavarli e tritarli.

Mettere il trito in una casseruola di coccio e farlo dorare per qualche minuto a fuoco basso; aggiungere le seppioline e farle dorare per qualche minuto a fuoco medio. Bagnare con il vino e farlo evaporare per cinque minuti.

In un piatto schiacciare i pelati con la forchetta; aggiungere alle seppie i pomodorini schiacciati, il sale ed il peperoncino e portare ad ebollizione il tutto. Coprire e cuocere per mezz'ora a fuoco medio.

Cospargere con il prezzemolo, tritato e servire.

8.39) Acciughe ripiene

INGREDIENTI:

- 16 acciughe; un uovo; un cucchiaino di prezzemolo; cinque o sei foglie di basilico; due spicchi d'aglio; un cucchiaino di origano; un pugno di mollica di pane raffermo; sale; pepe; un poco di latte.

ESECUZIONE:

Eviscerare le acciughe, togliere la testa e la lisca ed aprirle a libretto. In una tazza unire la mollica di pane bagnata nel latte con le foglie di basilico tritate, l'uovo, l'origano, il sale ed il pepe.

Amalgamare il composto e riempire l'interno delle acciughe. Friggerle in olio abbondante e servirle con una guarnizione di prezzemolo in foglia.

8.40) Branzini alla marinara

INGREDIENTI:

- 4 branzini medi mondati e svuotati; cinque cucchiai d'olio; tre fette di cipolla; uno spicchio d'aglio; mezzo bicchiere di vino bianco; cinque cucchiai di polpa di pomodoro; un cucchiaio di prezzemolo tritato; un cucchiaio di capperi sott'aceto; sale.

ESECUZIONE:

Unire l'olio e la cipolla in una grande padella antiaderente dove i pesci potranno stare ben distesi in un solo strato: cuocere a fuoco dolce, mescolando spesso, per tre o quattro minuti. Unire lo spicchio d'aglio pelato e tagliato a pezzetti e cuocere per altri due minuti.

Unire il vino bianco, adagiare in padella i pesci e distribuire la polpa di pomodoro negli spazi rimasti liberi, quindi salare leggermente.

Aumentare la fiamma per un paio di minuti, poi tornare a ridurla e, girando i pesci una volta, cuocerli per 10 minuti circa.

Passarli delicatamente in un piatto di servizio, unire i capperi e metà del prezzemolo nel fondo di cottura, fare insaporire per un minuto, versarlo sopra ed intorno ai pesci, cospargendo il piatto con il rimanente prezzemolo.

8.41) Crocchette di stoccafisso (o di baccalà)

INGREDIENTI:

400 gr. di stoccafisso già ammollato; due zucchine; una cipolla; un uovo ed un tuorlo; 20 gr. di farina; due cucchiai d'olio extravergine d'oliva; mezzo bicchiere d'olio d'oliva; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Tritare molto finemente la cipolla e farla appassire nell'olio extravergine d'oliva per cinque o sei minuti, facendo attenzione a non bruciarla.

Lavare e spuntare le zucchine, raschiarle leggermente, grattugiarle ed unirle alla cipolla e continuare la cottura per altri dieci minuti.

Mettere lo stoccafisso in una pentola appena coperto di acqua fredda. Quando l'acqua raggiungerà il bollore, scolarlo bene ed eliminare la pelle e tutte le lisce.

Spezzettare finemente con una forchetta la polpa del pesce, aggiungere la cipolla e le zucchine scolate dell'olio di cottura, e lavorare bene per amalgamare gli ingredienti. Unire l'uovo ed il tuorlo, salare, pepare ed amalgamare bene.

Ricavare dal composto delle polpette abbastanza grandi, infarinarle e farle friggere nell'olio d'oliva molto caldo. Scolarle su carta da cucina e servirle calde.

8.42) Polpette di branzino (spigola)

INGREDIENTI:

- un branzino di circa 600 gr.; un gambo di sedano; tre fette di pancarrè; 40 gr. di pangrattato; mezzo bicchiere d'olio d'oliva; un ciuffo di prezzemolo tritato; mezzo cucchiaino di cumino; una cipolla e mezza; un cucchiaio di pepe in grani; 40 gr. di farina; un uovo; una carota; due limoni; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Incidere il ventre del pesce con un coltello molto affilato, aprirlo a libro, togliere la lisca e staccare i quattro filetti, facendo attenzione che non rimanga attaccata la pelle.

Mettere la lisca intera e la testa in mezzo litro d'acqua con una cipolla, la carota, il sedano ed il pepe in grani. Fare cuocere per mezz'ora, quindi filtrare e salare.

Togliere la crosta al pancarrè e lasciarlo a bagno in due mestoli di brodo di pesce appena preparato.

Tritare finemente la cipolla rimasta, controllare che non vi siano lisce nei filetti, e sminuzzarli.

Mettere in una ciotola il pesce, la cipolla, il pancarrè strizzato e sminuzzato, il cumino, sale e pepe, unire l'uovo ed amalgamare con cura. Quindi ricavare dal composto delle polpette di media grandezza.

Passarle prima nella farina e poi nel pangrattato e farle friggere in olio molto caldo. Scolare le polpette su carta da cucina e servirle nel piatto da portata con le fettine di un limone. Spremere l'altro limone e versare il succo sulle polpette, spolverizzandole con prezzemolo tritato.

8.43) Coda di rospo stufata

INGREDIENTI:

- 1 kg. di coda di rospo; un bicchiere scarso di vino bianco; un bicchiere di olio d'oliva; sedano, carota, cipolla, pomodori ovulini o ciliegini; un dado di pesce, un chiodo di garofano; timo; sale e pepe

ESECUZIONE:

Tritare il sedano, la carota e le cipolle e farle appassire a fuoco basso in una teglia che possa, successivamente, essere trasferita in forno; aggiungere, quindi, il timo e la coda di rospo (senza pelle e spezzata in quattro parti) e farla rosolare rivoltandola un paio di volte.

Quando è ben rosolata spruzzarla con il vino, salare e pepare ed aggiungere il timo, il chiodo di garofano, il dado di pesce sbriciolato ed il pomodoro a pezzetti.

Passare in forno e cuocere lentamente a fuoco medio (180° circa) per 40 minuti circa.

Servire con il sugo di verdure frullato.

8.44) Salmone alla parmigiana

INGREDIENTI:

- 6 tranci di salmone dello spessore di circa 2 cm.; 100 gr. di pangrattato; 150 gr. di parmigiano grattugiato; un cucchiaio di olio d'oliva; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Passare le fette di salmone umide in una miscela già preparata con pangrattato, parmigiano, sale e pepe.

Ungere una teglia da forno antiaderente con poco olio, appoggiarvi le fette di salmone ed irrorarle con l'olio.

Cuocere in forno a 190° per circa 30 minuti.

8.45) Baccalà trifolato

INGREDIENTI:

- Baccalà ammollato gr. 800; olio, aglio, prezzemolo, burro, limone e pepe.

ESECUZIONE:

Pulire il baccalà dalla pelle ed eventuali spine e tagliarlo a pezzi di tre o quattro centimetri di lato.

Tritare il prezzemolo, precedentemente lavato ed asciugato, con l'aglio.

Posare i pezzi di baccalà in un tegame con un cucchiaio d'olio e ricoprirlo con il trito ed un pizzico di pepe, quindi irrorare con un filo d'olio e qualche fiocco di burro.

Mettere il tegame sul fuoco moderato e lasciare cuocere per circa 15 minuti, rigirando con attenzione i pezzi di pesce per evitare che si attacchino al fondo della padella.

Una volta ultimata laccatura spruzzare con il succo di mezzo limone e servire direttamente.

8.46) Frittata morbida di gamberetti e porri

INGREDIENTI:

200 gr. di gamberetti freschi precotti; due porri; uno spicchio d'aglio; due rametti di menta; 40 gr. di mollica di pane; quattro cucchiai colmi di parmigiano; latte; quattro uova; olio d'oliva; sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Togliere le radici ai porri, e tritarli con l'aglio e spezzettare la menta.

Mettere il tutto in una padella con tre cucchiai d'olio e friggere per cinque minuti, quindi aggiungere i gamberetti e fare insaporire per due minuti.

Sbattere le uova con il parmigiano, sale e pepe; bagnare bene il pane con il latte e, quando sarà morbido, strizzarlo ed aggiungerlo al composto d'uova.

Aggiungere i gamberi con il loro soffritto, mescolare e cuocere la frittata in una padella antiaderente appena unta.

Rovesciarla appena sarà rappresa aiutandovi con un coperchio, tagliare a quadrotti e servire subito.

8.47) Pesce spada arraganato

INGREDIENTI:

4 fette di pesce spada fresco; un ciuffo di prezzemolo; il succo di un limone; 200 gr. di mollica di pane; 50 gr. di pecorino stagionato; olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Ridurre la mollica di pane in tante piccole briciole e porle in una ciotola, aggiungere il pecorino grattugiato, il prezzemolo tritato ed un pizzico di sale e pepe, mezzo bicchiere d'olio, amalgamando tutti gli ingredienti.

Ungere con un poco d'olio una teglia. Quindi coprire il fondo con la metà della mollica insaporita,

Adagiare su questo letto di mollica di pane le fette di pesce leggermente salate e coprirle con la rimanente mollica.

Infornare nel forno preriscaldato a 180° per cinque minuti, poi estrarre la teglia e bagnare con il succo di limone.

Reinfornare e completare la cottura per altri dieci minuti.

Servire con verdure grigliate o insalata verde.



9) SECONDI A BASE DI VERDURE E LEGUMI

9.1) Carciofi alla diavola

INGREDIENTI:

- *Carciofi, burro, sale, aglio, prezzemolo, olio.*

ESECUZIONE:

Fare rosolare una pestatina di aglio e prezzemolo con un poco di olio, quindi aggiungere acqua tiepida, sale grosso e burro. Tagliare i carciofi in quattro parti uguali, togliere le foglie dure e la barbina, disporli nel tegame dove si è preparata la salsa e mettere su ogni trancio un fiocchetto di burro e due o tre grani di sale grosso. Quindi fare cuocere a tegame coperto.

9.2) Valigini di verza

INGREDIENTI:

- *Mezza verza, una piccola cipolla, tre cucchiaini d'olio, due cucchiaini di passato di pomodoro, un uovo, pane grattugiato, parmigiano grattugiato, un etto di spalla cotta sminuzzata, sale q.b.*

ESECUZIONE:

Scottare la verza dopo averla sfogliata e lavata e lasciarla raffreddare; soffriggere la cipolla tagliata fine con l'olio, aggiungere il passato di pomodoro e mezzo dado da brodo.

Fare un ripieno impastando un uovo, qualche cucchiaino di parmigiano, poco pangrattato, le foglie più piccole di verza macinate, la spalla cotta ed un pizzico di sale.

Farcire le foglie di verza con il ripieno, avvolgerle e puntarle con uno stecchino. Metterle nella teglia in cui si è preparato il sughetto, spruzzare di vino bianco e fare cuocere a tegame coperto, per circa 10 minuti, rigirandole ogni tanto; scopperciare la teglia e terminare la cottura per altri 10 minuti.

9.3) Zucchine ripiene

INGREDIENTI:

- *n.5 zucchine di lunghezza media, un cucchiaino di pangrattato, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, una salsiccia sminuzzata, un cucchiaino di prezzemolo tritato, poco burro, un uovo intero, - Sale e pepe q.b.*

ESECUZIONE:

Cuocere le zucchine, dopo averle lavate e private delle due estremità, facendole bollire per 5 minuti; lasciarle raffreddare, tagliarle a metà nel senso della lunghezza, svuotarle con un cucchiaino.

Mettere in una terrina tutti gli ingredienti, compresa la polpa delle zucchine finemente tritata e amalgamare il tutto.

Disporre le mezze zucchine accostate in una pirofila o una teglia leggermente unta, riempirle con l'impasto preparato, cospargere la superficie con parmigiano grattugiato, mettere su ogni zuccina un fiocchetto di burro e passare in forno preriscaldato a 170° per 30 minuti.

9.4) Tortino di patate

INGREDIENTI:

- *Mezzo chilogrammo di patate, un uovo, tre cucchiaini di parmigiano grattugiato, poco prezzemolo tritato, poco latte per ammorbidire, una noce di burro, sale q.b.*

ESECUZIONE:

Fare una purea di patate; impastare con il parmigiano, il prezzemolo ed un uovo.

Stendere metà del composto in una teglia imburata e cosparsa di pangrattato (diametro 20 cm.), coprire con 150 gr. di prosciutto cotto, o spalla cotta o prosciutto di Praga e con 4 o 5 fette di sottilette di formaggio fuso. Coprire con il rimanente impasto ed infornare in forno preriscaldato a 240° per circa 30 minuti.

9.5) Asparagi alla parmigiana

INGREDIENTI:

- *1 kg. e 200 gr. di asparagi, 120 gr. di parmigiano grattugiato, 100 gr. di burro, sale*

ESECUZIONE:

Si legano gli asparagi in alcuni mazzetti con refe bianco, e di dispongono in una pentola ovale, dopo averne delicatamente raschiato i gambi, e dopo averli lavati ed asciugati.

Si porta l'acqua quasi ad ebollizione e vi si distendono i mazzetti, avendo cura che l'acqua non arrivi oltre la metà di essi. A seconda della grossezza degli asparagi occorreranno dai 14 ai 20 minuti di bollitura per averli lessati piuttosto al dente. Dopo 7 minuti i mazzetti saranno rivoltati delicatamente.

Quando saranno cotti "al dente", gli asparagi si levano e si sgocciolano, dopo avere tagliato i legacci. Si dispongono quindi a strati in una teglia unta, cospargendo ogni strato di burro fuso ed abbondante parmigiano grattugiato.

Si mette in forno già caldo a 180° per una quindicina di minuti e si serve con altro formaggio grattugiato.

9.6) La vecchia

INGREDIENTI:

- tre patate, tre peperoni, tre cipolle, tre pomodori perini maturi, uno spicchio d'aglio fresco, prezzemolo, sedano, sale e pepe q.b., un cucchiaino di lardo, olio, 400 gr. di carne di cavallo (o di manzo) macinata

ESECUZIONE:

Si tritano finemente insieme il lardo, una cipolla, l'aglio, il prezzemolo ed il sedano, e si aggiunge sale e pepe (al posto del pepe si può usare anche un peperoncino spezzato).

Si tagliano a fette sottili le patate, i pomodoro, le cipolle ed i peperoni, e si versano le verdure in una padella in cui si saranno messi quattro cucchiaini d'olio. Si aggiunge a poco a poco il battuto di lardo e verdure e, per ultima, la carne tritata.

La cottura dovrà essere condotta a fuoco moderato, aggiungendo man mano del brodo (se occorre).

9.7) Fagioli con le cotiche

INGREDIENTI:

- 350 gr. di fagioli cannellini secchi, un osso di prosciutto con poca carne, un rametto di rosmarino, 150 gr. di cotenne di maiale, un salamino (salsicciotto) fresco, un trito composto da 30 grammi di lardo, 1/4 di cipolla, 1 spicchio d'aglio, basilico e prezzemolo, 250 gr. di polpa di pomodoro, un cucchiaino d'olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Nettare e lavare i fagioli; tenerli in ammollo in acqua fredda per 12 ore, sgocciolarli e metterli in una pignatta di terracotta, ricoprirli abbondantemente con acqua fredda salata, aggiungere un rametto di rosmarino e l'osso di prosciutto e lessare il tutto a calore moderato.

Nel medesimo tempo passare le cotenne alla fiamma per eliminarne i peli, sbollentarle, sgocciolarle e tagliarle in pezzi quadrati di 4-5 cm. di lato e cuocerle in un casseruolino, a calore moderato, coperte d'acqua fredda; sgocciolarle durette.

In un tegame a parte far rosolare il trito con l'olio, versarvi la purea di pomodoro e condire con sale e pepe. Continuare la cottura, a calore moderato, per una ventina di minuti. Sgocciolare i fagioli ben cotti, metterli nel tegame in cui è stata preparata la salsa, aggiungere le cotenne e la carne staccata dall'osso del prosciutto e tagliata a piccoli pezzi, il salsicciotto sminuzzato, ed insaporire bene a calore moderato. Se la salsa risultasse troppo densa diluirla con qualche cucchiaino di acqua di cottura dei fagioli.

9.8) Parmigiana di patate

INGREDIENTI:

- 600 gr. di patate grosse, 50 gr. di burro, 100 gr. di prosciutto crudo tritato, 150 gr. di carne di manzo tritata, 150 gr. di carne di maiale tritata, 400 gr. di pomodori pelati, una carota, una cipolla, un dado per brodo, due bicchieri di latte, tre uova, tre cucchiaini di parmigiano grattugiato, un cucchiaino di pangrattato, prezzemolo, basilico, olio per friggere, sale e pepe

ESECUZIONE:

Pelare le patate, lavarle, asciugarle e tagliarle a fette non troppo sottili.

Porre una padella sul fuoco con abbondante olio, tuffarvi, poco per volta, le patate, farle cuocere da entrambe le parti, toglierle e depositarle su un foglio di carta assorbente, quindi salarle.

Lavare, raschiare e tritare la carota con la cipolla; porre il trito in una casseruola con 30 gr. di burro, unire il prosciutto crudo ed il prezzemolo tritati e lasciare soffriggere, quindi aggiungere il trito di carne, il dado sbriciolato, i pomodori pelati sgocciolati e schiacciati con una forchetta; coprire e lasciare cuocere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto.

Unire con il rimanente burro una pirofila, fare uno strato con le patate, ricoprire con il condimento preparato e con qualche foglia di basilico.

Continuare così fino all'esaurimento degli ingredienti, avendo cura di terminare con il sugo. Versarvi sopra le uova sbattute con il formaggio, il latte ed il pangrattato ed un pizzico di sale, coprire la pirofila con un foglio di alluminio, quindi passare in forno a 200° per circa 40 minuti.

9.9) Torta di melanzane

INGREDIENTI:

- 250 gr. di farina, 100 gr. di burro, un uovo intero, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di latte, mezza bustina di lievito per pizza, un kg. di melanzane, 200 gr. di ricotta, cinque pomodori perini maturi, una cipolla, aglio, origano e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, con l'uovo, il burro ammorbidito a pezzetti e gli altri ingredienti, compreso il lievito. Lavorare fino ad ottenere una massa omogenea che si avvolgerà in carta oleata e si farà riposare per un'ora in frigorifero.

Frattanto si faranno friggere due o tre melanzane tagliate a fette sottili, dopo aver fatto scolare il liquido amaro. Sbucciare le rimanenti melanzane, tagliarle a dadini, e cuocerle in un soffritto di olio e cipolla. Aggiungere i pomodori tagliati e sminuzzati, una presa di origano e sale q.b. Lasciare raffreddare ed aggiungere la ricotta.

Mescolare, aggiustare di sale e di pepe. Stendere la pasta con un mattarello e rivestire una tortiera precedentemente imburata ed infarinata. Riempire con il composto e coprire con le melanzane fritte alternate con rotelline di pomodoro.

Cospargere di parmigiano ed informare per circa 30 minuti a fuoco medio.

9.10) Carciofi alla Romana

INGREDIENTI:

- 12 carciofi piuttosto piccoli, due uova intere, una manciata di farina, un limone, olio, sale q.b.

ESECUZIONE:

Mondare i carciofi, dividerli in spicchi ed immergerli in una scodella con acqua e succo di limone.

Asciugarli con un canovaccio pulito, passarli prima nella farina e poi nelle uova sbattute e leggermente salate, quindi friggerli in olio bollente ed abbondante.

Quando saranno dorati, sgocciolarli, salarli e servirli caldi su un piatto da portata.

9.11) Asparagi con le uova

INGREDIENTI:

- 500 gr. di asparagi, un cucchiaio di cipolla tritata, un cucchiaio di prezzemolo tritato, 100 gr. di pisellini sgranati, 30 gr. di burro, 3 fettine di pancetta, 4 uova, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Tagliare solo le punte degli asparagi (il resto dei gambi, lessati e frullati, possono essere utilizzati per una minestra), lavarle bene, poi tagliarle a fettine oblique piuttosto sottili, tenendo il coltello molto di sbieco perchè le fettine risultino più lunghe possibile.

In una larga padella, possibilmente antiaderente, soffriggere cipolla, prezzemolo e pancetta tagliata a striscioline con il burro, quindi aggiungere gli asparagi ed i piselli, ricoprire con mezzo bicchiere di acqua e cuocere per circa 5 minuti, scuotendo di tanto in tanto la padella. Dopo avere controllato che le verdure siano tenere, alzare la fiamma e fare asciugare il fondo di cottura.

Salare e pepare, sgusciare le uova e farle cadere intere sulla verdure. Coprire e fare rassodare gli albumi a fiamma bassa, cospargere con il parmigiano grattugiato, lasciare coperto ancora un minuto per permettere la fusione del formaggio. Servire ben caldo.

9.12) Sformato di carciofi

INGREDIENTI:

- 350 gr. di pasta frolla salata (non dolce), 4 carciofi, due cucchiaini di olio, un cucchiaio di cipolla tritata, un cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 uova, 200 gr. di besciamella, 20 gr. di parmigiano grattugiato, burro, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Stendere la pasta frolla e foderare una teglia imburata, dopo avere acceso il forno a 190°.

Mondare i carciofi, tagliarli a fette molto sottili e farli insaporire per alcuni minuti con olio, burro, cipolla e prezzemolo. Salare e pepare, quindi mescolare i carciofi con la besciamella, unire le uova ed il formaggio, ed amalgamare bene. Versare il composto sulla pasta frolla e cuocere per circa 40 minuti in forno.

9.13) Sformato di spinaci

INGREDIENTI:

- 450 gr. di spinaci surgelati, uno spicchio d'aglio, 100 gr. di bacon, 100 gr. di caciocavallo affumicato, un uovo, olio, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Lessare gli spinaci in acqua leggermente salata, scolarli, strizzarli e tritarli grossolanamente con il coltello. Tritare l'aglio e tagliare a striscioline il bacon, tritare il bacon nel mixer, quindi soffriggere l'aglio con due cucchiaini di olio, aggiungere il bacon e farlo tostare, unire successivamente gli spinaci, farli insaporire qualche minuto e regolare di sale e di pepe. Appena intiepiditi incorporare l'uovo. Frattanto si sarà acceso il forno a 180°.

Ungere con l'olio una pirofila, disporvi la metà degli spinaci al bacon, disporvi sopra due terzi del formaggio, ricoprire con gli altri spinaci, spolverizzare con il restante formaggio e fare gratinare per una decina di minuti.

9.14) Taccole in umido

INGREDIENTI:

- 1 kg. di taccole, mezza cipolla, 40 gr. di burro, 250 gr. di polpa di pomodoro o pomodori pelati, brodo di carne o di dado, qualche foglia di basilico, sale

ESECUZIONE:

Mondare le taccole, lavarle e sgocciolarle. In un tegame fare appassire la cipolla tritata con il burro, unirvi le taccole e lasciarle insaporire; salarle, aggiungervi i pomodori passati (o la polpa), il basilico ed un mestolo di brodo. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungendo altro brodo, se necessario.

9.15) Melanzane grigliate con aglio e rosmarino

INGREDIENTI:

- Due grosse melanzane; due cucchiaini di olio di oliva; un cucchiaio di acqua; uno spicchio di aglio tritato; un cucchiaio di aghi di rosmarino fresco.

ESECUZIONE:

Tagliare le melanzane in fette spesse un centimetro, salarle e fargli fare l'acqua su un foglio di carta da cucina, girandole sulle due facce: sciacquarle ed asciugarle.

Mescolare olio, acqua ed aglio e spalmare le melanzane.

Grigliare a 15 centimetri dalla brace, non eccessivamente ardente, per 8÷10 minuti (con coperchio sopra); girarle, cospargerle di rosmarino e grigliarle per altri 8÷10 minuti, finchè prendono colore.

Servirle ben calde

9.16) Torta di zucchini

INGREDIENTI:

- 6 zucchini; 200 gr. di ricotta; 150 gr. di tonno sott'olio; due uova; 50 gr. di parmigiano grattugiato; un decilitro di panna; un pizzico di noce moscata; sale; per la salsa: 400 gr. di gherigli di noce; tre fette di pancarrè; un cucchiaino di parmigiano grattugiato; due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; uno spicchio d'aglio; un bicchiere di latte.

ESECUZIONE:

Raschiare le zucchini, lavarle bene, spuntarle, tagliarle a fette piuttosto sottili nel senso della lunghezza, lessarle per un minuto in acqua salata ed infine scolarle.

Eliminare la crosta alla fetta di pancarrè, quindi imbeverle nel latte e strizzarle. Tritare finemente i gherigli di noce e l'aglio ed amalgamare il tutto con il pane, il parmigiano e l'olio d'oliva, mescolando con cura.

Spezzettare il tonno, unire la ricotta, le uova ed il parmigiano. Aggiungere la noce moscata, il sale e mescolare per ottenere un composto ben legato.

Foderare con carta forno uno stampo da plum cake o da pancarrè, disporre sul fondo uno strato di zucchini, salare e ricoprire con uno strato di composto di ricotta; proseguire con uno strato di zucchini e così via fino ad esaurire gli ingredienti.

Diluire la salsa di noci con la panna, e versarla sulle zucchini, cercando di farla arrivare, lungo i lati, fino in fondo.

Fare cuocere la torta a 200° per circa 30 minuti, quindi lasciarla intiepidire, tagliarla a fette e servirla.

9.17) Melanzane in pastella

INGREDIENTI:

- tre melanzane piccole; 120 gr. di farina; due uova; un bicchiere di birra; la scorza grattugiata di mezzo limone; un cucchiaino di foglie di menta; un decilitro di olio di semi; sale fino e grosso.

ESECUZIONE:

Lavare le melanzane, togliere il picciolo e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro di spessore. Cospargerle con un poco di sale grosso e lasciare che spurgino la loro acqua amarognola.

Setacciare la farina, unire i due tuorli e, sempre mescolando, aggiungere la birra, la scorza di limone e la menta. Sbattere il composto con la frusta finché la pastella sarà omogenea e senza grumi; coprirla e farla riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.

Sciacquare le melanzane ed asciugarle. Montare a neve i due albumi, incorporarli nella pastella, e mescolare delicatamente. Immergervi le fette di melanzana, farle sgocciolare e friggerle nell'olio molto caldo, finché saranno dorate da entrambi i lati.

Scolarle su carta da cucina, salarle leggermente e servirle calde.

9.18) Melanzane in carrozza

INGREDIENTI:

- kg. 1,5 di melanzane del tipo rotondo; 300 gr. di mozzarella; due uova; un ciuffo di basilico; quattro cucchiaini di pangrattato; un decilitro di olio d'oliva; sale fino e grosso.

ESECUZIONE:

Lavare le melanzane, spuntarle e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro di spessore, disporle su un piano inclinato e cospargerle di sale grosso per far perdere la loro acqua amarognola.

Sciaccuarle, asciugarle e farle friggere in tre cucchiaini d'olio, cuocendole solo a metà. Quindi lasciarle scolare su carta da cucina.

Affettare la mozzarella, pulire e lavare il basilico, lasciando le foglie intere. Prendere una fetta di melanzana, coprirla con una fetta di mozzarella ed una foglia di basilico e richiudere con una seconda fetta di melanzana. La mozzarella dovrà essere un po' più piccola della fetta di melanzana.

Sbattere due uova con un pizzico di sale, passare le melanzane prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e friggerle nell'olio bollente, girandole delicatamente per farle dorare bene.

Scolare le melanzane su carta da cucina, salarle leggermente e servirle calde.

9.19) Polpette di funghi porcini

INGREDIENTI:

- 500 gr. di funghi porcini freschi (in mancanza 30 gr. di porcini secchi e 400 gr. di funghi freschi coltivati); 200 gr. di fesa di tacchino; due fette di pane tipo pugliese; sette cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; 30 gr. di parmigiano grattugiato; una manciata di prezzemolo; due spicchi d'aglio; una tazza di latte; un uovo; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Pulire accuratamente i funghi freschi, eliminando i residui terrosi e passando gambi e cappelle con carta da cucina umida; far rinvenire in acqua tiepida i funghi secchi eventualmente da utilizzare. Tagliare tutto a pezzetti, tritare l'aglio ed il prezzemolo.

Eliminare la crosta dal pane e mettere a bagno la mollica nel latte.

Fare rosolare la fesa di tacchino a fuoco vivace in tre cucchiai d'olio, per circa tre minuti, quindi continuare la cottura a fuoco medio per circa 15 minuti. Al termine scolare la carne e passarla al mixer.

Mettere in una terrina la polpa tritata del tacchino, i funghi, la mollica strizzata e sbriciolata, il parmigiano, l'aglio ed il prezzemolo tritati e l'uovo. Unire sale e pepe e lavorare a fondo il composto al fine di amalgamarlo bene.

Ricavare delle polpettine di piccole dimensioni e passarle due volte nel pangrattato perché aderisca bene.

Ungere una teglia con l'olio, sistemarvi le polpettine e metterle a cuocere **in forno** caldo per quindici minuti, girandole ogni tanto.

Servirle calde.

9.20) Parmigiana di zucchine e lenticchie

INGREDIENTI:

- 800 gr. di zucchine; 200 gr. di lenticchie; due uova; 50 gr. di farina; cinque cucchiai d'olio extravergine d'oliva; mezzo bicchiere d'olio d'oliva; mezza cipolla; uno spicchio d'aglio; 300 gr. di passata di pomodoro; 80 gr. di parmigiano grattugiato; 80 gr. di pecorino grattugiato; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Lessare per venti minuti le lenticchie e scolarle. Tritare finemente la cipolla, farla appassire con tre cucchiai d'olio extravergine, unire le lenticchie e farle insaporire per tre minuti con sale e pepe.

Fare imbiondire l'aglio nel rimanente olio extravergine, quindi mettervi a cuocere la passata di pomodoro per venti minuti, poi levare l'aglio e salare e pepare.

Pulire e spuntare le zucchine ed affettarle nel senso della lunghezza, passarle nelle uova sbattute e poi nella farina, quindi friggerle nell'olio d'oliva molto caldo. Lasciarle scolare su carta cucina e salarle leggermente.

Foderare una teglia leggermente unta con uno strato di zucchine fritte, coprire con la salsa di pomodoro e le lenticchie e spolverizzare con i due formaggi in parti uguali.

Ripetere la sequenza degli strati, chiudendo con le zucchine ed i formaggi. Fare cuocere in forno caldo per venti minuti, lasciare intiepidire per cinque minuti, e servire.

9.21) Frittelle di lenticchie

INGREDIENTI:

- 200 gr. di lenticchie; due uova; quattro cucchiai di pangrattato; mezzo bicchiere d'olio d'oliva; due cucchiai di cumino tritato; sale e pepe.

ESECUZIONE:

Lessare le lenticchie per un'ora a fuoco medio; al termine dovranno essere morbidissime, risultare quasi disfatte. Scolarle e metterle in una terrina. Schiacciarle con cura con un cucchiaio, quindi lasciarle raffreddare per quindici minuti.

Aprire le uova e separare gli albumi dai tuorli, unire questi ultimi alle lenticchie con il pangrattato, il cumino ed il pepe. Amalgamare fino ad ottenere un impasto molto omogeneo e non troppo sodo.

Portare l'olio d'oliva a forte calore in una padella grande, prelevare cucchiaiate d'impasto e friggerle per dieci minuti. Rivoltare le frittelle perché abbiano a dorarsi in modo omogeneo da entrambe le parti, quindi scolarle su carta da cucina, salarle e servirle calde.

9.22) Zucchine alla provenzale (piatto unico)

INGREDIENTI:

500 gr. di zucchine; 150 gr. di burro; un bicchiere di vino bianco; uno scalogno grande; una manciata di maggiorana; 50 gr. di parmigiano; sale e pepe; 200 gr. di riso Basmati; mezza cipolla; ¼ di brodo; un rametto di rosmarino; mezzo bicchiere di vino bianco.

ESECUZIONE:

Pulire le zucchine, spuntarle, raschiarle, lavarle e tagliarle a cubetti di media grandezza.

Fare imbiondire lo scalogno tritato con 40 grammi di burro, unire le zucchine, il vino e la maggiorana, cuocere per quindici minuti, salare e pepare.

Fare appassire la cipolla, affettata a velo, in una teglia con burro e rosmarino per sei o sette minuti, per prepararvi il riso pilaf. Togliere il rosmarino e fare tostare il riso per due minuti, versare il vino ed il brodo, mescolare e fare cuocere per 18 minuti in forno a 170°.

Fare fondere il burro rimasto, mettere il riso in una pirofila imburrata, adagiarvi le zucchine con il loro sugo, irrorare con il burro, condire con il parmigiano, fare gratinare in forno per circa tre minuti e servire.

9.23) Funghi alla capricciosa

INGREDIENTI:

- 8 funghi di media grandezza ben sodi (porcini, mazze di tamburo); 30 gr. di porcini secchi ammollati (se si usano mazze di tamburo); 100 gr. di prosciutto cotto a dadini; 100 gr. di groviera; olio; burro; poco pangrattato; sale.

ESECUZIONE:

Pulire i funghi freschi, separando le cappelle dai gambi. Se si tratta di porcini tritare finemente questi ultimi; se si usano mazze di tamburo ammorare e tritare i previsti 30 gr. di funghi porcini.

Mettere in un tegame olio e burro con il trito di gambi, condire con sale e fare prendere un leggero colore; aggiungere quindi i dadini di prosciutto. Scottare per qualche minuto e togliere dal fuoco.

In una ciotola aggiungere il groviera a dadini ed il pangrattato in quantità tale da ottenere un ripieno abbastanza consistente.

Ungere leggermente una teglia sul cui fondo si distribuirà uniformemente qualche pizzico di sale fine e qualche cucchiaino di vino bianco (oppure di brodo di carne o di dado).

Riempire le cappelle dei funghi con il ripieno preparato, disporle nella teglia ed infornare nel forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.

9.24) Patate alla griglia con salsa

INGREDIENTI:

4 grosse patate; 200 gr- di passata di pomodoro; basilico; 200 gr. di parmigiano grattugiato; olio extravergine d'oliva; sale,

ESECUZIONE:

Lavare e lessare le patate tenendole al dente, pelarle, tagliarle a fette alte mezzo centimetro e grigliarle.

Scaldare la salsa di pomodoro, salare, unirvi il basilico, quindi versarla in una pirofila da forno abbastanza larga per contenerle in un solo strato con tre cucchiaini d'olio, adagiarvi le patate grigliate e spolverare con il parmigiano grattugiato

Cuocere in forno preriscaldato a 200° per sei o sette minuti; sfornare e servire.

9.25) Polpette di verza

INGREDIENTI:

Una verza piuttosto grossa; Manzo arrosto (avanzato): 400 gr. (in mancanza 300 gr. di prosciutto arrosto); Salame fresco o salsicciotto: 50 gr.; Un uovo; Parmigiano grattugiato: N: 3 cucchiaini; Pangrattato: un cucchiaino; Vino bianco secco: 1/2 bicchiere; Prezzemolo tritato: un cucchiaino raso; Una cipollina, Aglio tritato: N. 1; Salvia: una foglia, Sale q.b.

ESECUZIONE.:

Prendere le foglie migliori della verza, scottarle in acqua leggermente salata per pochi minuti, quindi stenderle a raffreddare.

Tritare la carne ed il salame e mescolarla con il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo e l'aglio tritati e l'uovo.

Impastare bene e ricavare delle palline di 4 o 5 centimetri di diametro, avvolgerle ad una ad una in una foglia della verza precedentemente sbollentata e legare ciascuna con del refe.

Preparare un soffritto con poco burro, una cipollina tritata finemente e qualche pezzetto di pancetta con la foglia di salvia.

Durante la cottura (circa 15 minuti) bagnare le polpette con vino bianco che si lascia evaporare.



10) CONTORNI

10.1) Purea di patate

INGREDIENTI:

- 500 gr. di patate, mezzo bicchiere di latte tiepido, 30 gr. di burro, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, un vago sentore di noce moscata, sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Pelare le patate, tagliarle a pezzetti piuttosto grossi, lessarle al dente e passarle nello schiacciapatate. Mettere in una terrina, aggiungere il burro, lavorare con un cucchiaino di legno in modo da incorporarlo nella purea, aggiungere il latte tiepido, il sale ed il pepe e la noce moscata. rimettere sul fuoco, far alzare il bollore, cuocere per qualche minuto, togliere dal fuoco, amalgamare il parmigiano grattugiato e servire ben caldo.

Accompagna perfettamente umidi, cotechino, zampone, ecc.

10.2) Spinaci al parmigiano

INGREDIENTI:

- 500 gr. di spinaci (peso dopo cottura), 20 gr. di burro, 4 uova, quattro cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale q.b.

ESECUZIONE:

Pulire bene una quantità di spinaci da risultare, dopo cotta, del peso di mezzo chilogrammo. Lavarli parecchie volte e lessarli in poca acqua. Non appena si saranno cotti lavarli ancora in acqua fredda e quindi, dopo averli strizzati, tritarli grossolanamente.

Farli insaporire qualche minuto in una padella con del burro, conditi di solo sale, quindi togliere la padella dal fuoco ed aggiungere tre o quattro uova sbattute come per una normale frittata. Dare subito una buona mescolata, poi aggiungere quattro o cinque cucchiaini di parmigiano grattugiato; mescolare ancora e fare cuocere pochi minuti a fuoco lentissimo, quindi servire.

10.3) Patate fritte

INGREDIENTI:

- Patate, sale fino, rosmarino, aglio, strutto per friggere

ESECUZIONE:

Sbucciare le patate, lavarle in acqua fredda, tagliarle a spicchi, scottarle per qualche minuto in acqua bollente salata. Togliere dall'acqua, metterle su uno strofinaccio pulito ad asciugare.

In una padella mettere abbondante strutto; quando sarà caldo fumarvi le patate con qualche rametto di rosmarino e due spicchi d'aglio schiacciato: togliere dal fuoco quando saranno ben dorate e mettere in una zuppiera foderata con carta assorbente. Spolverizzare con sale fino, girarle e servire.

Con questo sistema le patatine saranno croccanti fuori e morbide al loro interno.

10.4) Funghi trifolati alla contadina

INGREDIENTI:

- 600 gr. di funghi freschi, preferibilmente porcini, un cucchiaino di scalogno tritato, mezzo limone, una manciata di prezzemolo, olio, sale e pepe

ESECUZIONE:

Tagliare a fette i funghi e tritare alcuni gambi. Scaldare in un tegame mezzo bicchiere di olio, unirvi i funghi tagliati a fette, farli prima rosolare a fuoco vivace, salare, pepare e portare a termine la cottura a fuoco moderato. Scolarli su un piatto e tenerli in caldo.

Aggiungere al fondo di cottura ancora qualche cucchiaino di olio, farlo scaldare bene, unire i funghi tritati e lo scalogno, cuocere per alcuni minuti e completare con il prezzemolo tritato e con il succo del limone.

Versare la salsetta sui funghi, mescolare bene e servire.

10.5) Cipolle al basilico

INGREDIENTI:

- quattro cipolle rosse, sale, aceto, olio q.b., abbondante basilico fresco tritato

ESECUZIONE:

Pelare, lavare e tagliare a metà le cipolle, quindi affettarle sottilmente nel senso della larghezza, disponendole in tanti piattini quanti sono i commensali da servire (nel nostro caso quattro).

Condire con sale, olio ed aceto e lasciare riposare per alcune ore. Appena prima di servire, cospargerle di basilico tritato.

Servire come accompagnamento ad un arrosto freddo, preferibilmente di maiale.

10.6) Crauti

INGREDIENTI:

- un cavolo cappuccio piuttosto grosso, mezzetto di pancetta, mezzetto di strutto o di burro, un osso di prosciutto, una cipolla, un bicchiere d'aceto, poco brodo, sale q.b.

ESECUZIONE:

Lavare bene il cavolo, eliminare le foglie più dure ed il torsolo e tagliarlo a listarelle. Affettare la cipolla e farla soffriggere con lo strutto (se si preferisce usare il burro) e la pancetta tagliata a pezzetti, usando una capiente casseruola.; unire il cavolo e l'osso di prosciutto, salare, bagnare con l'aceto e cuocere per un'oretta a fuoco moderato. Di tanto in tanto mescolare e bagnare con un poco di brodo caldo.

10.7) Insalata russa

INGREDIENTI:

- otto etti di patate, un piccola barbabietola cotta in forno, una cucchiata di caviale nero, una tazza di salsa maionese, il succo di mezzo limone, sale

ESECUZIONE:

Lessare le patate con la buccia, scolarle e sbucciarle. Lasciarle raffreddare un poco, affettarle, tagliarle a dadini e metterle in una insalatiera.

Sbucciare la barbabietola, tagliarla a dadini piccolissimi, mescolarla alla maionese, unirvi il succo di limone ed il caviale e mescolare delicatamente.

Versare il tutto sulle patate, aggiustare di sale, mescolare e servire.

NB. Questa è la ricetta tipica. Come variante si può eliminare il caviale ed aggiungere pisellini, fagiolini, carote lessate a dadini, zucchine lessate a dadini.

10.8) Sformato di zucca

INGREDIENTI:

- 1 kg. di zucca (peso netto 700 gr.), mezzo bicchiere di latte, 50 gr. di farina, 50 gr. di burro, 50 gr. di parmigiano grattugiato, 3 uova intere, pangrattato q.b., sale, pepe, noce moscata

ESECUZIONE:

Fare cuocere la zucca al forno, dopo averla tagliata a pezzi ed avvolta in carta stagnola. Passare la polpa della zucca al passaverdura, quindi mettere la poltiglia ricavata in una casseruola.

Unire la farina, il latte, 30 grammi di burro e fare cuocere il composto a fuoco moderato per una diecina di minuti, mescolando di tanto in tanto. Togliere il composto dal fuoco quando sia bene addensato, aggiustarlo di sale, pepe e noce moscata, quindi aggiungervi il parmigiano grattugiato.

Quando si sarà intiepidito aggiungere le uova una alla volta, incorporandole perfettamente. Versare il composto in uno stampo a forma di ciambella, imburrato e cosparso di pangrattato, oppure in una pirofila. Fare cuocere in forno moderato (180°) per circa 45 minuti, finchè si sarà rassodato ed avrà una crosticina dorata in superficie.

Servire lo sformato così semplicemente, oppure con fegatini di pollo e cipolle.

10.9) Broccoletti in padella

INGREDIENTI:

- 1 kg. di broccoletti, olio, aglio, peperoncino rosso, sale e pepe.

ESECUZIONE:

Pulire un chilo di broccoletti, risciacquarli bene in acqua corrente e farli lessare in acqua già portata ad ebollizione.

Quando saranno cotti, spremerli, dopo averli scolati, per togliere l'acqua in eccesso e metterli a scolare ancora qualche minuto nel colapasta.

In una padella mettere a soffriggere uno spicchio d'aglio con qualche cucchiaino d'olio e, non appena l'aglio comincerà a colorirsi, aggiungere anche i broccoletti, un peperoncino rosso, sale e pepe. Lasciare cuocere per qualche minuto e servire ben caldi.

10.10) Broccoli all'agro

INGREDIENTI:

- 800 gr. di broccoli, un limone, uno spicchio d'aglio, olio, sale e pepe

ESECUZIONE:

Lavare accuratamente i broccoli e lessarli in acqua salata. A parte amalgamare in una terrina mezzo bicchiere d'olio con il succo di mezzo limone ed aggiungere sale e pepe. Quando la salsa sarà bene omogenea si unirà ad essa uno spicchio d'aglio ben schiacciato, tenendovelo in infusione.

Scolare i broccoli, metterli in una insalatiera, e condirli con la salsina.

10.11) Fagioli all'uccelletto

INGREDIENTI:

- Fagioli cannellini q.b., olio, salvia, pepe e sale, salsa di pomodoro, pomodori pelati

ESECUZIONE:

Fare rinvenire i fagioli secchi durante la notte, quindi cuocerli in acqua salata. In un tegame mettere qualche cucchiaino d'olio e qualche foglia di salvia e cuocere brevemente ed a fuoco basso; dopodiché amalgamarvi un cucchiaino di salsa di pomodoro diluita in un pò d'acqua.

Aggiustare di pepe, aggiungere qualche pomodoro pelato e, quando la cottura sarà al punto giusto, aggiungere i fagioli. Mescolare bene e, dopo qualche minuto, servire.

10.12) Flan

INGREDIENTI:

- 500 gr. di patate, latte q.b., sale q.b., besciamella q.b., 3 uova, 50 gr. di parmigiano, 30 gr. di burro, pangrattato

ESECUZIONE:

Pelare e lavare le patate, quindi metterle in una casseruola, coprirle a filo con il latte, salare e farle bollire per 20 minuti, quindi passarle allo schiacciapatate e metterle in una terrina: quando saranno fredde incorporare ad esse le uova e la besciamella, aggiungere il parmigiano, salare ed amalgamare bene il tutto.

Ungere uno stampo con il burro, riempirlo con l'impasto, cospargere la superficie con pangrattato e distribuirvi qualche fiocchetto di burro, quindi cuocere per un'ora in forno preriscaldato a 170°.

10.13) Patatine novelle al rosmarino

INGREDIENTI:

- 600 gr. di patatine novelle lessate; due cucchiaini d'olio d'oliva; la scorza tritata di un limone; 3 cucchiaini di aghi di rosmarino; sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Preriscaldare il forno a 200°. Versare le patate in una teglia da forno; irrorarle con l'olio d'oliva, quindi insaporirle con gli aghi di rosmarino, un pizzico di sale ed uno di pepe.

Mescolare le patate con un cucchiaino di legno, infornarle e farle cuocere per 20 minuti; a cottura ultimata sfornare le patate e servirle subito in tavola-

10.14) Zucchine al limone

INGREDIENTI:

- 500 gr. di zucchine tagliate a fette; due cucchiaini d'olio d'oliva; la scorza tritata di un limone; sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Fare soffriggere nell'olio d'oliva bollente le zucchine, mescolarle con un cucchiaino di legno e proseguire la cottura finché si saranno intenerite.

A questo punto aggiungere la scorza di limone tritata, un pizzico di sale ed uno di pepe. Mescolare ancora una volta e servire le zucchine in tavola.

10.15) Purea di melanzane

INGREDIENTI:

- 500 gr. di melanzane; uno scalogno; un cipollotto; uno spicchio d'aglio; quattro cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; un ciuffo di prezzemolo; due limoni; mezzo cucchiaino di peperoncino; sale fino e grosso.

ESECUZIONE:

Lavare le melanzane, asciugarle, spennellarle con un goccio d'olio e cuocerle in forno a 200° per circa 15 minuti, finché la polpa si potrà staccare con facilità.

Tritare finemente lo scalogno, il cipollotto, l'aglio ed il prezzemolo e spremere il succo dei limoni.

Scavare la polpa delle melanzane con un cucchiaino, senza asportare pezzi di buccia; metterla in una terrina grande e schiacciarla con una forchetta fino a ridurla ad una crema abbastanza densa ed omogenea.

Adagiare sulla crema di melanzane gli aromi tritati, il sale ed il peperoncino ed amalgamare bene il tutto.

Condire con l'olio rimasto, unire il succo di limone, ed amalgamare bene il tutto. Servire la purea di melanzane a temperatura ambiente, come contorno a piatti di carne, o spalmata su crostini di pane.

