

Ricette

Agnello al forno con patate

Tempo di cottura: 1 ora e 30 minuti circa

Difficoltà: **

Ingredienti, dosi per 6 persone:

patate: 800 g

sale:

vino rosso: 1 bicchiere

prezzemolo:

formaggio pecorino grattugiato:

pepe:

pane grattugiato:

olio d'oliva extravergine :

agnello: 1,200 kg

Preparazione:



Pelare le patate, tagliarle a spicchi e friggerle in olio ben caldo. Quando saranno pronte sistemarle in una teglia e ricoprirne tutto il fondo, lasciandone da parte alcune che serviranno a coprire la carne. Tagliare la carne a pezzi, aggiustare di sale e pepe e far rosolare. Quando sarà ben rosolata bagnare con il vino e lasciare evaporare. In una ciotola preparare un composto con il formaggio, il pane grattugiato, il prezzemolo tritato e un poco di pepe. Sistemare i pezzi di carne nella teglia sopra alle patate e bagnare con il sughetto della rosolatura, coprire con le patate tenute da parte e spolverizzare con il composto preparato. Far cuocere in forno già caldo a 180° per circa quaranta minuti; quando sarà pronto la superficie dovrà risultare.

Involtini ai peperoni

Tempo di cottura: 20 minuti circa

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

capperi: 1 cucchiaio

pinoli: 1 cucchiaio

prezzemolo:

uvetta: 1 cucchiaio

acciughe sotto sale: 2

mollica di pane:

olio d'oliva extravergine:

peperoni gialli: 2



Preparazione:

Far ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Arrostire i peperoni rigirandoli spesso sulla fiamma, spellarli e tagliarli a metà nel senso della lunghezza, svuotarli e lavarli. Diliscare e dissalare le acciughe, tritarle insieme ai capperi. In una terrina mettere le acciughe, i capperi, i pinoli, l'uvetta strizzata, il trito di prezzemolo e la mollica di pane; mescolare bene e aggiungere alcuni cucchiaini di olio, amalgamare il tutto. Con il composto preparato riempire i peperoni. Ungere una pirofila, sistemarvi i peperoni, bagnarli con un filo di olio e far cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.



Lampascioni fritti

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

uova: 2

farina bianca:

olio d'oliva extravergine per friggere:

lampascioni: 500 g



Preparazione:

Pulire bene i lampascioni privandoli delle pellicole e delle radici, quindi lessarli in abbondante acqua bollente salata (per eliminare il sapore amarognolo cambiare l'acqua a metà cottura usando acqua bollente). Scolarli al dente quindi infarinarli, passarli nelle uova sbattute e friggerli in olio ben caldo. Scolarli passarli su carta assorbente. Salarli e servirli subito.

Orata al forno

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

aceto:

sale:

olio d'oliva extravergine:

olive verdi: 150 g

orate: 2, ciascuna di 800 g



Preparazione:

Pulire il pesce, squamarlo, lavarlo e salarlo dentro e fuori. Mettere un poco di olio in una teglia adagiarvi i pesci bagnarli con un poco di aceto e un filo d'olio, distribuire sopra le olive snocciolate e tagliate. Cuocere in forno a 180° per venticinque minuti.

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Tempo di cottura: 15/20 minuti

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

aglio: 1 spicchio

olio extravergine:

pepe:

acciughe sotto sale: 3

cime di rapa: 500 g

orecchiette: 400 g



Preparazione:

Pulire le cime di rapa e lavarle. Dissalare e diliscare le acciughe. In una pentola con acqua bollente salata mettere prima le orecchiette e dopo qualche minuto le cime di rapa e far cuocere insieme. Far rosolare l'olio con l'aglio e le acciughe schiacciandole con una forchetta, quando saranno ben rosolati togliere l'aglio. Scolare la pasta e le cime di rapa, condire con la salsina preparata e una spolverata di pepe. Servire subito.

Pasta alla catalogna

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

aglio: 3 spicchi

formaggio pecorino grattugiato:

pepe:

pomodori maturi: 450 g

olio d'oliva extravergine:

catalogna: 800 g

mezze zite: 400 g



Preparazione:

Mettere in un tegame l'olio con gli spicchi di aglio tritati, farli rosolare leggermente e quindi aggiungere i pomodori pelati e tagliati a tocchetti, aggiustare di sale e pepe e cuocere a fuoco vivace per circa dieci minuti. A questo punto spegnere e tenere da parte il condimento. Pulire e lavare bene la catalogna, quindi spezzare i gambi in tre pezzi e metterli in una pentola con acqua fredda, cuocerli per dieci minuti da quando comincia a bollire, scolare la catalogna e versarla in altra acqua salata in ebollizione (per terminare la cottura), quando la catalogna sarà quasi cotta unire le zite spezzate nel senso della lunghezza in 3 parti, mescolare bene e far cuocere. Scolare la pasta e la verdura insieme, mettere in una terrina e condire con il sugo preparato e il pecorino grattugiato. Mescolare bene e servire.

Penne con gli asparagi

Tempo di cottura: 30 minuti circa

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 6 persone:

sale:

uova: 2

aglio: 1 spicchio

pomodori pelati: 300 g

formaggio pecorino grattugiato:

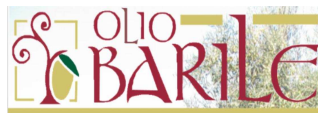
pepe:

olio d'oliva extravergine:

asparagi: 500 g

penne: 500 g

Preparazione:



Scaldare l'olio con lo spicchio di aglio e quando comincia a prendere colore versarvi i pomodori spezzettati, salare e pepare. Lavare e pulire bene gli asparagi quindi lessarli e tenerli da parte. In abbondante acqua salata cuocere la pasta e scolarla al dente. Metterla in una padella e unire la parte buona degli asparagi a pezzetti, le uova sbattute, 2 cucchiaini di pecorino e una spolverata di pepe; amalgamare bene il tutto e quindi aggiungere il sughetto preparato. Mescolare bene e servire

Pizza rustica

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per alcune persone:

cipolle: 500 g

sale:

latte:

olive nere: 200 g

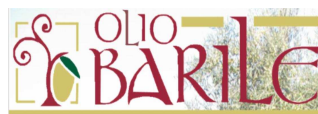
farina bianca: 500 g

lievito di birra: 25 g

acciuغه sotto sale: 3

olio d'oliva extravergine:

pomodorini ben maturi: 10



Preparazione:

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, bagnare con un poco di latte e cominciare ad impastare, unire il lievito di birra diluito in acqua tiepida e il sale, continuare ad impastare fin quando la pasta non risulterà morbida e formerà delle bolle. Farla lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore. Affettare le cipolle, snocciolare le olive, dissalare e diliscare le acciuغه e farle a pezzetti, lavare i pomodori e tagliarli. Mettere l'olio in una padella, calarvi le cipolle e far soffriggere leggermente, unire quindi i pomodori e far cuocere un poco, quindi calare le olive e le acciuغه mescolando bene e far insaporire. Ungere una teglia e stendere uno strato sottile di pasta; porre sopra a questa il ripieno preparato. Ricoprire con un altro strato sottile di pasta, punzecchiare con una forchetta, pennellare con olio e far cuocere in forno caldo a 180° per quaranta minuti.

Polipetti alla pugliese

Tempo di cottura: 1 ora circa

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

pomodori pelati: 5

vino bianco:

olio d'oliva extravergine

peperoncino rosso:

polipetti: 1 kg



Preparazione:

Pulire bene i polipetti e lavarli. In una teglia abbastanza grande mettere un poco di olio di oliva e il peperoncino spezzato, unire i polipi e farli rosolare bene, quando l'acqua dei polipi si sarà asciugata aggiustare di sale, unire uno spicchio di aglio e bagnare con un bicchiere di vino bianco. Far evaporare il vino a fiamma moderata quindi aggiungere i pomodori schiacciati e far terminare la cottura. Servire ben caldi.

Sarde in tortiera

Tempo di cottura: 30 minuti circa

Difficoltà: *

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

uova: 2

prezzemolo:

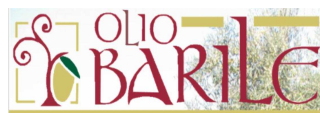
formaggio pecorino grattugiato: 100 g

pepe:

pane grattugiato: 150 g

olio d'oliva extravergine:

sarde: 800 g



Preparazione:

Pulire bene le sarde togliendo la testa e le interiora, poi lavarle. Preparare un composto con il pane grattugiato, il prezzemolo tritato, il pecorino, sale e pepe. In una tortiera mettere poca acqua salata, fare uno strato di sarde e spolverizzare con metà del composto preparato, fare un secondo strato di sarde e coprirle con il composto rimasto, bagnare con olio d'oliva, distribuendolo in modo uniforme su tutta la superficie. Mettere le uova e un poco di sale in un piatto, sbatterle e versarle sulle sarde. Far cuocere in forno già caldo a 180° per circa trenta minuti, saranno pronte quando le uova saranno rapprese e la superficie ben dorata.

Seppie ripiene al forno

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: **

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

uova: 2

capperi: 1 cucchiaio

calamaretti: 200 g

seppie: 1 kg

formaggio pecorino grattugiato:

pepe:

cozze: 500 g

mollica di pane:

olio d'oliva extravergine:

Preparazione:



Pulire le seppie e lavarle bene. Lavare, pulire i calamaretti e tritarli, aprire le cozze e staccare il mollusco dalla valva, mettere tutto in una ciotola, aggiungere due manciate di mollica di pane, un cucchiaio di formaggio, i capperi tritati e le uova, amalgamare bene e con il composto riempire le seppie. Metterle in una teglia, salare e pepare, poi bagnare con olio di oliva e metterle in forno già caldo a 180° per quaranta minuti. Servire.

Patate riso e cozze

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: **

Ingredienti, dosi per 4 persone:

cipolle: 1

patate: 400 g

riso: 250 g

sale:

aglio: 2 spicchi

prezzemolo:

formaggio pecorino grattugiato:

pepe:

cozze: 800 g

pomodori maturi: 500 g

pane grattugiato:

olio d'oliva extravergine:

Preparazione:



Tritare l'aglio e il prezzemolo. Tagliare le cipolle e le patate a fette. Pulire le cozze, lavarle e aprirle buttando via la valva priva di mollusco. Oliare una teglia dai bordi alti e sul fondo disporre un po' di cipolla affettata. Insaporire con il trito di aglio e prezzemolo, un poco di pomodori fatti a tocchetti e una spolverata di pecorino, aggiustando di sale. Coprire con uno strato di patate e il riso crudo, ma bagnato e scolato. Sul riso appoggiare le cozze, cospargerle con il rimanente trito di aglio e prezzemolo, i pomodori a tocchetti e le rimanenti patate; spolverizzare con il pecorino, il pepe e il pane grattugiato, poi irrorare con olio di oliva. Aggiungere 2 bicchieri abbondanti di acqua leggermente salata, versandola molto lentamente. Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti.

Tubetti con le cozze

Tempo di cottura: 25 minuti circa

Difficoltà: **

Ingredienti, dosi per 4 persone:

sale:

aglio: 1 spicchio

pomodori pelati: 500 g

prezzemolo:

pepe:

cozze: 800 g

olio d'oliva extravergine:

tubettini rigati: 400 g

Preparazione:



Lavare le cozze, aprirle, staccare il mollusco e tenere da parte la loro acqua. In una teglia mettere l'olio e l'aglio e far rosolare, quando l'aglio avrà preso colore toglierlo e unire le cozze e la loro acqua. Far cuocere per tre minuti circa. In un altro recipiente mettere un poco di olio e il prezzemolo tritato, quindi aggiungere il pomodoro, aggiustare di sale e pepe e far cuocere a fuoco vivace per 10 minuti circa. Unire le cozze e far insaporire per qualche minuto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con il sugo preparato.