I.T.C.G. "E.FERMI"

LA CUCINA SICILIANA

A. S.
2004 /2005

Corso di
cucina tipica
siciliana

I.T.C.G. "E.FERMI"

BARCELLONA POZZO DI GOTTO – ME

------oOo------

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

PROF.SSA GIUSEPPINA COSTA

IL VICE DIRIGENTE SCOLASTICO

PROF. PINO LUIGI

IL DOCENTE

PROF. GIORGIANNI VINCENZO

LA COORDINATRICE

PROF.SSA BUCCA FRANCA

I TUTOR

PROF.SSA SPIRITO ROSA - PROF.SSA BALDANZA ANGELA

PROF.SSA CACCAMO TERESA

I TUTOR RISTORAZIONE

ROBERTO GIUNTA – SANDRO GIUNTA

LA CUCINA SICILIANA

gli alunni

ACCETTA GRAZIA - ARICÒ BARTOLA

BARRESI FRANCESCA VITA - BRUNO LUIGI - CIRAULO ROSALBA

CONTIGUGLIA TIZIANA - CORICA IVANA - GERMANÒ SANTA

IANNELLO GIANNA - LA SPADA CARMELA - LORENTI SABRINA

LO PRESTI SIMONA - MAIMONE LUCIA - MIRABILE GIUSEPPE

PALLADINO MICHELE - PANTÈ GIADA - PANTÈ ROSANNA

PERGOLIZZI STEFANIA - SOTTILE GIUSEPPA

Corso di cucina tipica siciliana

A.S. 2004/2005

GEORGE HOTEL

98050 BARCELLONA P. G.
Messina

- ***RISTORANTE***
- ***BAR***
- ***PIZZERIA***
- ***SALA CONGRESSI***
- ***GARAGE***

Via Operai n. 189 (Nazionale PA-ME)
Tel. 090 9701393 – Fax 090 9701260
www.paginegialle.it/georgehotel

La cucina siciliana

Le origini della cucina siciliana risalgono ai tempi delle colonie greche di Sicilia (IV sec. avanti Cristo), quando l'eco dei banchetti della corte dei tiranni di Siracusa giungeva ad Atene. In verità la cucina dell'epoca non era molto elaborata: la base era costituita da pesci e carni varie (lepri, conigli, agnelli, capretti) insaporite con aglio ed erbe aromatiche e cucinate alla brace, da verdure crude o cotte (la cicoria selvatica imperava su ogni tavola), il tutto innaffiato dal vino prodotto dai vigneti siciliani già allora celebri. La pasticceria invece doveva essere più raffinata, a base di mandorle e miele, ed era rinomata in tutta la Grecia.

Questa base, ricca ma sobria, si caricherà nei secoli a venire di sapori nuovi contaminandosi con le culture con le quali verrà a contatto. Le contaminazioni maggiori sono sicuramente quelle arabe (i dolci, l'agrodolce, lo zafferano e le altre spezie, l'uvetta, il cuscus), francesi (le salse, i gateaux, la raffinatezza delle elaborazioni) e spagnole (la sontuosità delle presentazioni, le insalate, le frittate).

E' l'epoca dei "monsù", i cuochi francesi al seguito dei Borboni, subito adottati dalla nobiltà locale, ai quali si deve l'estro di pietanze come la caponata di milinciane, la frittedda di fave, carciofi e piselli, la pasta coi vruoccoli in tegame.

Accanto alla tradizione colta bisogna ricordare quella popolare, non meno interessante dell'altra: vi si annoverano soprattutto sane e saporite minestre di verdure selvatiche che, insieme a poco formaggio di pecora, olive e cipolle, e al pane, costituivano fino alla metà di questo secolo la base dell'alimentazione del contadino e del pastore. Retaggio della cucina popolare è u' maccu, un passato di fave secche, condito in modo diverso a seconda delle zone dell'isola - col finocchietto selvatico nell'ennese, con la zucca gialla nel palermitano, con le lenticchie a Petralia Sottana - e usato per condire ricche minestre di pasta.

Va infine citata la famosa gastronomia da marciapiede siciliana, quell'insieme di "antipasti popolari" che si usa consumare direttamente davanti ai banchetti di cui pullulano i rioni popolari palermitani: i panellari, gli stigghiolari, i meusari e i quarumari, che coi loro odori inondano le strade circostanti costringendo i passanti ad assaggi che si trasformano in veri e propri pasti!

indice

Antipasti
fritti • piatti di mezzo • focacce • insalate
Caciu all'Argintera 7
Insalata di arance 7
Insalata di aringhe e arance 8
Insalata di gamberi alla menta 9
Insalata di pollo alla siciliana 10
Insalata di pollo 10
Carpaccio di pesce spada 11
Pastella di broccoli 11
Scacciata alla catanese 12
Scacce 13
Tomasini 13
Sfincione 14
Arancini siciliani 15
Arancine 15
Arancine di riso al burro 16
Polpette di ricotta 16
Acciughe al mandarino 17
Insalata di polpo 17
Cozze gratinate al forno 18
Pepata di cozze catanese 18
Insalata di asparagi e gamberetti 19
Insalata di gamberetti 19
Insalata di calamari e zucchine 20
Spiedini fritti 20
Purpeddi di nunnata 21
Timballo di verdure di Petralia 21
Panelle 22
Cipolline in agrodolce 23
Fiori di zucca dorati 24
Zucchine ripiene alla siciliana 24
Pomodori ripieni 25
Olive con la mollica 25
Peperoni sott'aceto 26
Maccù fritto 26
Alici marinate alla povera 27
Ammarinata di tonno 27
Crostini di capperi 28
Carciofo di pane al ragusano 28
Charlotte di ragusano e pere 29
Cassatelle fritti di tuma (ravioli) 29
Crispelle con la ricotta (frittelle) 30
Crispelle con le acciughe 30
Crocchette di patate 31
Fagioli alla menta 31
Insalatina tiepida di capesante con funghi porcini 32
Iris con carne 32
Misto di tonnara 33
Olive nere infornate 33
Olive saporite 33
Panelle e crocche 34
Panzerotti alle acciughe 34
Peperoni arrosto 35
Pomodori secchi ripieni 35
Primi
Pasta al forno alla catanese 37
Pasta alla carrettiera 37
Pasta alla norma 38
Pasta alla trapanese 38
Maccheroni alla salsiccia 39
Pasta con la carne capuliata 39
Pasta a picchi-pacchiu 40
Spaghettoni alla siciliana con olive 40
Taglierini alla Parchitana 41
Bucatini ai frutti di mare 41
Ruote con i fagioli 42
Spaghetti con uova di ricci di mare 42
Gnocchetti al pettine 43
Lasagne al salmone 43
Linguine al pesce spada 43
Bavette alle triglie 44
Pasta con le sarde 44
Penne alle cozze 45
Farfalle al limone 45
Risotto con funghi e carciofi 46
Riso alla siciliana 46
Fusilli ai fiori di zucca 47
Ragù alla siciliana 47
Pasta con i fagioli 47
Spaghetti con nunnata 48
Spaghetti all'aragosta 48
Cuscus di pesce 49
Maccheruni al ragù di maiale 49
Margherita a picchi-pacchiu 50
Pasta con le zucchine fritte e ricotta 50
Pasta cui tenerumi 51
Ripiddu 'innivicatu (l'Etna con la neve) 51
Risotto al prezzemolo 52
Risotto alla marinara 52
Spaghetti con uova di tonno 53
Vermicelli alla siciliana 53
Pasta 'ncaciata 54
Risotto alla pescatora 54
Secondi
Totani ripieni 56
Polpettone alla siciliana 56
Sarde a beccaficu 57
Acciughe marinate 57
Baccalà al pomodoro 58
Coniglio in agrodolce 58
Pesce spada a'sammurigghu 59
Bollito alla catanese 59
Braciole alla siciliana 60
Braciole di pesce spada 60
Cotoletta alla catanese 61
Falsomagro 61
Involtini di pesce spada 62
Pesce spada alla siciliana 62
Melanzane imbottite 63
Polpette di sarde alla catanese 63
Sarde al forno 64
Sarde fritte 64
Capriccio di cacio ibleo con gamberetti 64
Scacciatine all'arcunè 65
Arrosto di maiale all'arancia 65
Cotoletta di vitello all'aceto 66
Ghiotta di pescestocco alla messinese 66
Lo spezzatino alla messinese 67
Polpette al sugo alla messinese 67
Agnello alla messinese 68
Stoccafisso alla messinese 68
Calamari ripieni alla messinese 69
Pesce spada alla messinese 69
Cosciotto di agnello ripieno 70
Braciole di tonno fresco 70
Involtini di melanzane 71
Melanzane ripiene 71
Pollo al limone 72
Alici all'arancia 72
Kebab di ragusano 73
Dentice all'acqua pazza 73
Caponata 74
Parmigiana di melanzane 75
Salsiccette alla palermitana 75
Scaloppine al marsala 75
Dolci - Sformati • fritti • torte • granite • sorbetti
Cassata siciliana 77
Cannoli 78
Cannoli alla panna 78
Pignolata messinese 79
Cassata (crostata) di ricotta al forno 79
Crostata di mele cotogne 80
Crostata di agrumi 80
Torta di mandorle 81
Torta al caffè 81
Crostata di mandarini e mandorle 82
Buccellatu o cucciddatu 82
Cuscus dolce 83
Gelato di campagna 83
Sfinci di San Giuseppe 84
Cutumè 84
Granita siciliana (storia) 85
Granita alle fragole 86
Sorbetto di limone & arancia 86
Gelato al gelsomino 87
Torta al cioccolato 87
Riso nero 88
Riso nero cotericato 88

Gli antipasti

fritti • piatti di mezzo • focacce • insalate

di

Lorenti Sabrina - Ciraulo Rosalba - Mirabile Giuseppe

Indice

Caciu all'Argintera 7
Insalata di arance 7
Insalata di aringhe e arance 8
Insalata di gamberi alla menta 9
Insalata di pollo alla siciliana 10
Insalata di pollo 10
Carpaccio di pesce spada 11
Pastella di broccoli 11
Scacciata alla catanese 12
Scacce 13
Tomasini 13
Sfincione 14
Arancini siciliani 15
Arancine 15
Arancine di riso al burro 16
Polpette di ricotta 16
Acciughe al mandarino 17
Insalata di polpo 17
Cozze gratinate al forno 18
Pepata di cozze catanese 18
Insalata di asparagi e gamberetti 19
Insalata di gamberetti 19
Insalata di calamari e zucchine 20
Spiedini fritti 20
Purpeddi di nunnata 21
Timballo di verdure di Petralia 21
Panelle 22
Cipolline in agrodolce 23
Fiori di zucca dorati 24
Zucchine ripiene alla siciliana 24
Pomodori ripieni 25
Olive con la mollica 25
Peperoni sott'aceto 26
Maccù fritto 26
Alici marinate alla povera 27
Ammarinata di tonno 27
Crostini di capperi 28
Carciofo di pane al ragusano 28
Charlotte di ragusano e pere 29
Cassatelle fritti di tuma (ravioli) 29
Crispelle con la ricotta (frittelle) 30
Crispelle con le acciughe 30
Crocchette di patate 31
Fagioli alla menta 31
Insalatina tiepida di capesante con funghi porcini 32
Iris con carne 32
Misto di tonnara 33
Olive nere infornate 33
Olive saporite 33
Panelle e crocche 34
Panzerotti alle acciughe 34
Peperoni arrosto 35
Pomodori secchi ripieni 35

Indice alfabetico

Acciughe al mandarino 17
Alici marinate alla povera 27
Ammarinata di tonno 27
Arancine 15
Arancine di riso al burro 16
Arancini siciliani 15
Caciu all'Argintera 7
Carciofo di pane al ragusano 28
Carpaccio di pesce spada 11
Cassatelle fritti di tuma (ravioli) 29
Charlotte di ragusano e pere 29
Cipolline in agrodolce 23
Cozze gratinate al forno 18
Crispelle con la ricotta (frittelle) 30
Crispelle con le acciughe 30
Crocchette di patate 31
Crostini di capperi 28
Fagioli alla menta 31
Fiori di zucca dorati 24
Insalata di arance 7
Insalata di aringhe e arance 8
Insalata di asparagi e gamberetti 19
Insalata di calamari e zucchine 20
Insalata di gamberetti 19
Insalata di gamberi alla menta 9
Insalata di pollo 10
Insalata di pollo alla siciliana 10
Insalata di polpo 17
Insalatina tiepida di capesante con funghi porcini 32
Iris con carne 32
Maccù fritto 26
Misto di tonnara 33
Olive con la mollica 25
Olive nere infornate 33
Olive saporite 33
Panelle 22
Panelle e crocche 34
Panzerotti alle acciughe 34
Pastella di broccoli 11
Pepata di cozze catanese 18
Peperoni arrosto 35
Peperoni sott'aceto 26
Polpette di ricotta 16
Pomodori ripieni 25
Pomodori secchi ripieni 35
Purpeddi di nunnata 21
Scacce 13
Scacciata alla catanese 12
Sfincione 14
Spiedini fritti 20
Timballo di verdure di Petralia 21
Tomasini 13
Zucchine ripiene alla siciliana 24

Caciu all'Argintera

Ingredienti

500 gr di formaggio fresco
(primo sale o tuma)
aglio
origano
aceto
olio extravergine d'oliva
pepe.

Preparazione

Far soffriggere uno spicchio d'aglio in mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva.
Alla coloritura togliere l'aglio e adagiare le fette di caciocavallo tagliate con uno spessore di mezzo centimetro. Cospargere con origano pepe e, volendo, qualche goccia d'aceto. Servire bollente con il sugo di cottura.

Insalata di arance

Ingredienti

4 Arance rosse di Sicilia
1 cipollotto
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
2 cucchiai di olive nere snocciolate
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale e pepe.

Preparazione

Lavate le arance e sbucciatele, elminando la pellicola e mantenendo la forma intera dell'arancia. Tagliate a fette alte, circa 1 cm. Preparate il condimento: pelate il cipollotto, affettatelo sottile e mettetelo in una ciotola, unite il prezzemolo tritato e le olive tagliate a pezzi. Aggiungere l'olio il sale ed il pepe. Versate il tutto sulle arance e servite l'insalata dopo 10 min a temperatura ambiente.

Insalata di aringhe e arance

Ingredienti

arance di Sicilia, 3
1 aringa affumicata,
cipolline scalogne, 1
prezzemolo, q.b.
olio d'oliva extravergine, q.b.
sale e pepe, q.b.

Preparazione

Pelate e affettate in spicchi le arance.
Private gli spicchi d'eventuali semini. Sposateli in un'insalatiera. Tagliate a pezzetti l'aringa.
Unitela agli spicchi d'arancia. Insaporite con olio. Sistemate di sale e pepe. Riducete a julienne la cipollina scalogna. Aggiungetela all'insalata d'aringa e arance. Cospargete di trito di prezzemolo. Servite.

UN ANTIPASTO catanese con due prodotti tipici della terra di Sicilia: le aringhe e le arance. Furono gli arabi, nel XII secolo, ad importare le arance dall'oriente in Sicilia e in tutto il bacino del Mediterraneo. Ancora oggi, per, le arance sono chiamate "portuàllu" perchè, in realtà arrivarono in Europa passando dal Portogallo. L'abbinamento in un'insalata con le aringhe è quasi naturale perchè, la Sicilia offre un'ampia panoramica di pesce salato, più che ogni altra regione. I motivi sono la disponibilità di sale a basso costo, la grande pescosità e quindi la necessità di conservare il pesce in più per quei mesi di magra in cui le barche sono ferme.

Ingredienti

Per 4 persone:
6 arance
sanguinelle
2 aringhe affumicate
2 cipolline
scalogne nuove
1 mazzetto di
prezzemolo
olio d'oliva
extravergine
sale e pepe

Preparazione

Sbucciate e tagliate con un coltello affilatissimo le arance riducendole a tocchetti o a spicchi. Dopo avere eliminato i semi eventuali, sistematele in una insalatiera. Aggiungete le aringhe sminuzzate e condite con olio, sale e pepe. Tagliate le cipolline scalogne a listerelle sottili, unitele alle aringhe e alle arance e servite in tavola, guarnendo a piacere, con una spolverata di prezzemolo. In mancanza delle arance sanguinelle, potete utilizzare arance di altra qualità, come tarocchi, o brasiliane. Vanno escluse sicuramente quelle di vaniglia.

Insalata di gamberi alla menta

Ingredienti

gamberi di media dimensione, 400 gr.
aceto, q.b.
sedano, 1/2 cespo
limoni, 1 e 1/2
olio extravergine d'oliva, br
sale e pepe, q.b.
prezzemolo, q.b.
menta, 2 foglie intere circa

Preparazione

Sciacquate attentamente i gamberi. Metteteli in ammollo per 30 min. circa in acqua fredda e salata con sale grosso. Portate ad ebollizione una pentola piena d'acqua. Salatela e versateci dell'aceto. Tuffateci i gamberi. Fate bollire qualche minuto. Spostateli in una terrina. Fate raffreddare. Privateli del guscio e ripuliteli. Mondate il sedano. Mettetelo in ammollo con il succo di 1/2 limone per 30 min. Sistemate i gamberi in una bacinella. Insaporiteli con dell'olio. Sistemate di sale e pepe. Sgocciolate il sedano dal limone. Tritatelo. Unitelo ai gamberi. Versate il succo del limone restante. Rimestate bene. Coprite la bacinella. Trasferitela per 30 min. in frigorifero. Cospargete di trito di prezzemolo priva di servire. Adagiateci foglie di menta intere. Servite.

Tempo di Preparazione e cottura: 65 minuti circa

Ingredienti

Per 4 persone:
800 grammi di gamberi ...
di media dimensione
1 cucchiaio di aceto
1 cespo di sedano
3 limoni
1/2 tazza di olio d'oliva
sale e pepe q.b
1 mazzo di prezzemolo (solo le foglie)
2 foglie intere di menta

Preparazione

Lavate accuratamente i gamberi e lasciateli per mezz'ora immersi in un recipiente d'acqua fredda e salata preferibilmente con sale grosso. Mettete una casseruola d'acqua sul fuoco e portate ad ebollizione salate ed aggiungete l'aceto . Versatevi i gamberi e lasciate bollire per pochi minuti, quindi trasferiteli in una ciotola. Quando saranno freddi, sgusciateli e nettateli. Lavate e pulite il sedano, lasciatelo in acqua con il succo di 1 limone per mezzora. Mettete i gamberi in una ciotola e conditeli con olio, sale e pepe. Aggiungete il sedano che avrete scolato e tritato, unite il succo di due limoni e mescolate bene il tutto. Coprite la ciotola e mettetela in frigorifero per mezzora. Prima di servire, unite il prezzemolo tritato e le foglie di menta intere.
BUON APPETITO !

Insalata di pollo alla siciliana

Ingredienti

petti di pollo lessati, 2
maionese, 190 ml.
sedano, q.b.
emmental, 60 gr.
gherigli di noci, 60 gr.
worcester sauce, 2 gocce
vino bianco, 2 cucchiai
sale e pepe, q.b.

Preparazione

Affettate i petti di pollo e l'emmental a listarelle fini.
Sistemateli in una ciotola capiente.
Sciacquate del sedano.
Sminuzzatelo finemente.
Conservate delle foglioline.
Versate il trito di sedano nella ciotola con il pollo e l'emmental.
Incorporate la maionese.
Rimestate ed amalgamate il tutto.
Irrorate con il vino e worcester sauce.
Regolate di sale e pepe.
Sistemate le porzioni sui piatti di servizio.
Guarnite con foglie di sedano e gherigli di noci.
Servite.

Insalata di pollo

Ingredienti

un pollo, sale e pepe, una foglia di alloro,
un gambo di sedano, una carotina, una cipolla.

Ingredienti Menu':
ortopizza (in olio) mezza confezione
olive alla siciliana 200 g.
olio extra vergine di oliva

Preparazione

Cuocere il pollo in acqua salata con gli aromi e far raffreddare nel suo brodo.
Disossare il pollo, tagliarlo a listarelle e metterlo in una terrina.
Aggiungere l'ortopizza, le olive e un filo d'olio. Salare, pepare e disporre su un piatto da portata prima di servire.

Carpaccio di pesce spada

Ingredienti

pesce spada fresco, 250 gr.
limone, 1/2
olio d'oliva extravergine, q.b.
sale e pepe bianco, q.b.
prezzemolo tritato, q.b.

Preparazione

Mondate il pesce spada. Privatelo della pelle. Tagliatelo in sottilissime fette. Preparate una emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe. Passateci le fettine di pesce spada per 5 min. Sgocciolatele. Adagiatele su un piatto di servizio. Velate con trito di prezzemolo. Servite.

Pastella di broccoli

Ingredienti

broccoli, 500 gr.
farina rimacinata tipo 0, 75 gr.
lievito di birra, 5 gr.
burro, 10 gr.
uova, 1
sale e pepe, q.b.
olio di semi per frittura, q.b.

Preparazione

Riducete i broccoli in pezzetti. Lessateli in acqua salata. Lavorate in una ciotola la farina con il lievito precedentemente diluito con dell'acqua tiepida. Unite il burro fuso. Sistemate di sale. Incorporateci il tuorlo d'uovo conservando l'albume. Fate riposare qualche istante. Riprendete e rimestate con forza. Coprite la ciotola con un panno. Fate trascorrere circa 60 min. Incorporateci l'albume montato a neve. Portate a temperatura con dell'olio in una padella per fritto. Passate i pezzetti di broccolo nella pastella. Tuffateli nell'olio bollente. Fate dorare bene. Scolateli e stendeteli su carta da cucina. Servite caldi.

Scacciata alla catanese

Ingredienti

1 kg di pasta da pane già lievitata
100 gr. di caciocavallo
100 gr. di filetti di acciuga
100 gr. di prosciutto cotto
olive nere snocciolate a piacere
1 cipolla
3 pomodori maturi
sale, pepe, strutto.

Preparazione

Dividete in due parti eguali la pasta, formando due dischi dello spessore di un dito. Mettetene uno in una tortiera, rialzandolo lateralmente attorno ai bordi del recipiente, e disponetevi sopra il caciocavallo tagliato a fettine, i filetti di acciuga, il prosciutto a listarelle, le olive tagliate a filetti, una cipolla affettata e i pomodori tagliati a filetti. Salate, pepate, condite con una noce di strutto e coprite con il secondo disco di pasta, saldando bene i bordi della scacciata. Bucate la superficie con una forchetta e cospargete la superficie con fiochi di strutto. Mettete la scacciata in forno a 180 °C e cuocetela per 40 minuti.

Scacce

Ingredienti

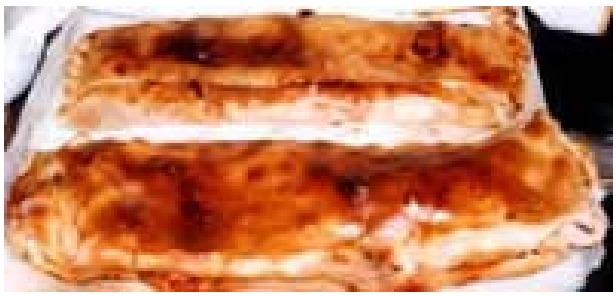
per la pasta: farina di grano duro, acqua, sale,
olio d'oliva (mezzo bicchiere). un limone,
mezzo bicchiere di vino.
Come condimenti: melanzana fritta,
pomodoro e formaggio (provola e cacio cavallo).

Preparazione

fare la fontana con la farina. Impastare aggiungendo acqua secondo il bisogno e il succo di mezzo limone e il vino, quindi lavorare la pasta fino a quando risulta ben liscia e di giusta morbidezza. Allargare e bucherellare la pasta con le dita e versarvi sopra dell'olio d'oliva. Lavorare di nuovo fino al completo assorbimento dell'olio. Tirare quindi una sfoglia rotonda sottile aiutandosi se occorre con un po' di farina. Versare sulla sfoglia il condimento e spargerlo lasciando tutto intorno un margine di un cm. circa, condire ancora con olio. La scaccia si chiude avvolgendo da due parti la sfoglia condita, la larghezza della scaccia deve essere di 7-8 cm. circa, giunti al centro della sfoglia le due parti si chiuderanno a libro. Chiudere la pasta dai due lati aperti con un bordino. Cospargere la superficie della scaccia di olio d'oliva o con dell'uovo sbattuto, sistemarla su una teglia gia' unta e infornare a temperatura di pane, cioe' in forno ben caldo. Quando la pasta avra' preso un bel colore dorato, sfornare.

Note
Le "scacce" italianiazzate focacce sono un piatto tipico degli iblei. Sono spianate di pasta con dentro base di pomodoro o ricotta, con prezzemolo o cipolla o formaggio, arrotolate e chiuse con un ricamo di pasta detto "riefico", cucinate in forno. Assumono valenza di piatti delle feste le "impanate" con ripieno che varia secondo tradizione. Sono spianate di pasta a forma di mezzaluna o circolari, ripiena di broccoli e spinaci nel periodo natalizio, di baccalà alla vigilia di Natale, di agnello, alla sera del sabato santo. La focaccia più antica è la faccia ri veccia (faccia di vecchia), preparata con pasta di pane lievitata, olio extravergine di oliva degli altopiani iblei, origano, sale e cotta in forno caldo. Fino ad oggi è possibile degustare le focacce cotte nei tradizionali forni di pietra, in metà forno, perchè l'altra metà ci sono i carboni ardenti che mantengono alta la temperatura. La faccia ri vecchia è la versione povera della moderna pizza. La scaccia, focaccia, viene lavorata con un apposito mattarello u lasagnaturi; si tira una sfoglia rotonda, larga e sottile di pasta di pane ben lievitata, che viene condita e ripiegata a più riprese fino a prendere la forma di una borsa a busta. Il condimento varia secondo gli ingredienti stagionali: la base è il pomodoro condito con basilico fresdco e il caciocavallo, con una spruzzata di olio d'oliva, sale e pepe, le varianti sono la melanzana, la cipolla, la ricotta, le patate, il prezzemolo.

Tomasini



Ingredienti

1/2 kg. di pasta (vedi ricetta scacce), 200 gr. di ricotta, 50 gr. di strutto, 3 uova, 200 gr. di salsiccia, formaggio stagionato.

Preparazione

Tirare due sfoglie di pasta molto sottili. Spalmarvi con la mano prima lo strutto e poi la ricotta, spargere il formaggio a scaglie e poi la salsiccia gia' cotta in tegame e tagliata a rotelline, in ultimo versare qua' e la' 2 uova sbattute. Arrotolare la sfoglia e tagliarla in 4 o 5 pezzi. Ungere la teglia e sistemarvi i pezzi del rotolo in senso orizzontale a forma di rosa, su ognuno versarvi un cucchiaino dell'uovo sbattuto. Infornare per circa mezz'ora.

Sfincione

PIATTO TIPICO DEL PALERMITANO, lo sfincione è l'equivalente siciliano della pizza napoletana. E' caratteristico del periodo natalizio e nasce dalla necessità, da parte della cucina povera, di non presentare per la festa il solito pane ma qualcosa di diverso in una veste intonata alla circostanza. L'origine della sua struttura è probabilmente araba, mentre il nome gli è stato attribuito in Sicilia. Nell'isola, infatti, si definisce sfincia qualcosa di soffice come recita il detto: "E' modda come na sfincia". Molte le varianti, soprattutto ad Agrigento e a Mussomeli. Si dice che lo sfincione sia stato inventato dalle Suore del monastero di S. Vito a Palermo.

Ingredienti

Per 4 persone:

1 chilo di pasta di pane
Olio d'oliva
500 grammi di pomodori pelati
100 gr. di caciocavallo
2 acciughe
3 cipolle
sale e pepe q.b.

Preparazione

Spianate la pasta di pane lievitata (opportunamente acquistata dal fornaio), quindi sistematela in una teglia ben oliata.
Cospargetela con i pomodori pelati tagliati a pezzi, la cipolla tagliata a fettine, l'acciuga fatta a pezzetti, il caciocavallo grattugiato a scaglie, salate, pepate e oliate. Nel frattempo avrete acceso il forno e quando avrà raggiunto la temperatura di 260 gradi potrete introdurvi la teglia con lo sfincione. Fate cuocere per 35 minuti circa. Sfornate, spruzzate con olio crudo e servite in tavola.
Preparazione 30 minuti – Cottura 35 minuti.

Arancini siciliani

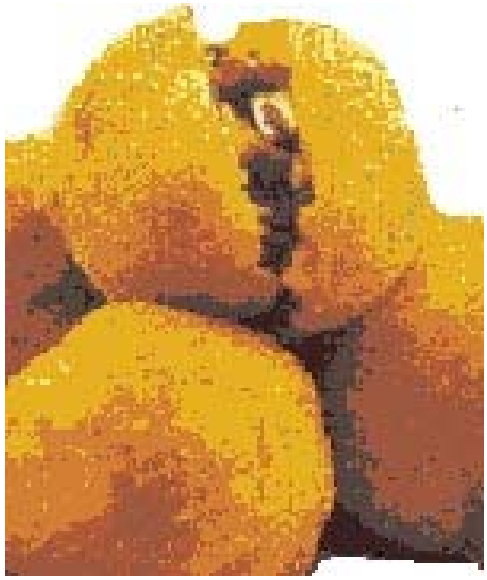
Ingredienti

riso, 100 gr.
piselli, 100 gr.
uova, 2
burro, q.b.
pangrattato, q.b.
parmigiano grattugiato, q.b.
mezza cipolla,
conserva di pomodoro, q.b.
brodo, q.b.
olio di semi, q.b.
sale e pepe, q.b.
rigaglie di pollo, 50 gr.
vitello macinato, 30 gr.

Preparazione

Cucinate un risotto bianco al burro.
Unite il parmigiano grattugiato ed 1 uovo.
Lavorate il composto.
Tritate le carni e fatele soffriggere in un filo d'olio.
Unite la conserva di pomodoro.
Allungate con il brodo caldo.
Aggiustate di sale.
Unite i piselli e continuate la cottura.
Prendete il riso e fate delle palline.
Praticate al centro un foro dove inseriremo del ragù.
Richiudere il foro con del riso.
Sbattete l'uovo rimasto e passateci le palle di riso.
Mettetele nel pangrattato.
Fate friggere in olio bollente, scolatele e mettetele a sgocciolare su fogli di carta da cucina per assorbire eccessi di olio. Serviteli caldi.

Arancine



Ingredienti

1Kg di riso, piselli, uova sode, provola, sugo, carne macinata, cacio cavallo grattugiato.

Preparazione

Bollire il riso, salando a propria discrezione.
A cottura ultimata, impastare il riso con il sugo, il formaggio grattugiato e tre uova sbattute che fungono da collante.
Fare delle palline di riso con dentro dei pezzetti di uovo sodo, provola, carne macinata e piselli. Passare poi l'arancina nell'uovo sbattuto, poi nella mollica e infine friggerla in abbondante olio.

Arancine di riso al burro

Ingredienti

Per 4 persone:

500 g di riso
200 g di primo sale (o caciocavallo fresco)
4 uova
50 g di caciocavallo grattugiato
1 bustina di zafferano
100 g di burro
farina
pangrattato
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Tempo di preparazione 50 minuti
Cottura 1 ora

Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua salata; scolatelo al dente, trasferitelo in una terrina e conditelo con il caciocavallo grattugiato, 1 uovo battuto e lo zafferano sciolto in pochissima acqua calda.
Amalgamate bene tutto e lasciate raffreddare.
Appena il riso sarà freddo, mettetene una cucchiaiata abbondante in una mano e pressatelo leggermente contro il palmo, creando un incavo al centro.
Riempite la cavità con un un pezzette di burro e qualche dadino di primo sale; coprite tutto con un poco di riso e plasmate a forma di una piccola arancia.

Passate, quindi, le arancino nella farina; poi, nelle uova battute e, infine, nel pangrattato e friggetele, poche per volta, in abbondante olio caldo.
Estraetele quando saranno dorate e ponetele su carta assorbente a perdere l'unto in eccesso. Servitele calde o tiepide.

Polpette di ricotta

Ingredienti

400 gr. di ricotta di pecora, 100 gr. di caciocavallo grattugiato, 50 gr. di salame, 50 gr. di provolone,. 4 tuorli d'uovo,. 6 albumi,. 600 g. di olio di semi, sale e pepe q.b.

Preparazione

Fare delle polpettine con la ricotta, i! farrnaggio grattugiato, il salame tritato, la provala tritata, i tuorli d'uovo e gli albumi battuti prima a neve. Friggere le polpettine in olio caldo. Metterle su un piatta di portata, preferibilmente su carta assorbente per eliminare l'unto.

Acciughe al mandarino

Ingredienti

Otto acciughe sottosale
mezzo mandarino
mezzo limone
scorza di mezzo limone
1 peperoncino
olio extravergine d'oliva
crostini di pane siciliano
con i semi di sesamo

Preparazione

Otto acciughe sottosale di ottima qualità, diliscare, sciacquare e pulire dal sale. Tagliarle a pezzettini, di circa 1-2 cm. Adagiarle su un piatto e irrorarle con ottimo olio extravergine, il succo di mezzo mandarino e mezzo limone, la scorza di mezzo limone e un pochino (a piacere e in base al livello di piccantezza) di peperoncino piccante fresco tagliato a rondelline fini.
Lasciare marinare una decina di minuti e mangiare con crostini di pane siciliano (con i semi di sesamo) passato al grill e reso caldo e croccante.

Insalata di polpo

Ingredienti

Polpo di scoglio
Alloro
Limoni
Prezzemolo
aglio rosso
peperoncino rosso piccante
olio extravergine di oliva
sale.

Preparazione

Rovesciare la sacca del polpo, eliminare le interiora, riportare la sacca nella posizione naturale, togliere il becco e gli occhi e lavarlo in abbondante acqua corrente.
In una pignatta portare ad ebollizione abbondante acqua salata, unire due foglie di alloro, immergere il polpo tre volte prima di lasciarlo andare in acqua e farlo bollire fino a quando risulterà tenero.
Lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura, sgocciolarlo, tagliarlo a pezzetti e metterlo in una terrina con olio di oliva, succo di limone, prezzemolo tritato e uno spicchio di aglio tagliato in due.
Dopo averlo fatto insaporire per circa un ora, eliminare l'aglio, sistemare l'insalata di polpo in un bel piatto da portata e spolverare con un pizzico di peperoncino piccante sbriciolato.

Cozze gratinate al forno

Ingredienti

per 6 persone
60 Cozze fresche
3 spicchi di aglio
50 g di pane bianco grattugiato
1 mazzetto di prezzemolo
50 g di Parmigiano grattugiato
1 dl di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino bianco secco
Pepe nero quanto basta
Sale quanto basta

Tempo:
1 h 35 m

Preparazione

1° Lasciate le cozze immerse in acqua a spugnare per almeno 1 h. Asportate le barbe, raschiate i gusci e risciacquate bene in abbondante acqua fredda.
2° Raccogliete le cozze in una padella capiente, ponetele sul fuoco medio-alto, spruzzate con del vino e coprite. Quando tutte le valve si sono aperte, togliete le cozze dalla padella ed eliminate quelle rimaste chiuse e quelle aperte ma senza mollusco.
3° In una ciotola fate ammorbidire il pane grattugiato con dell'acqua di cottura delle cozze, incorporatevi il prezzemolo, il parmigiano, l'aglio trito, 1/3 dell'olio, il sale ed il pepe molito.
4° Amalgamate bene il composto, farcite tutte le cozze, quindi disponetele in una larga pirofila unta d'olio e passatele al forno a 200° per circa 15 m. Appena prima di portare in tavola profumate con il prezzemolo rimasto. Servite caldo.

Pepata di cozze catanese

Ingredienti

cozze taratine (quelle nere)
aglio
olio
sale
aceto
succo di limone
pepe nero
prezzemolo tritato.

Preparazione

Lavate e pulite bene le cozze con la spugna ruvida, finché i gusci non saranno lucidi e puliti.
In una pentola molto grande, soffriggete l'aglio ben dorato, poi aggiungete le cozze, abbassando il fuoco al minimo possibile. Coprite, e ogni tanto rimescolate con un cucchiaione di legno. Quando tutte le cozze si saranno aperte, alzate il fuoco e versate dentro un bicchiere di aceto e uno di succo di limone. Pepate in abbondanza, i gusci devono essere letteralmente incrostati di pepe. Rimescolate bene con energia a fuoco forte, e, prima di spegnere, mettete tanto prezzemolo tritato.

Insalata di asparagi e gamberetti

Ingredienti

Per 6 persone:
kg. 1,200 di asparagi
300 gr di gamberetti già cotti e sgusciati
3 uova
150 di maionese
prezzemolo e sale.

Preparazione

Pulite bene gli asparagi e liberateli completamente della parte non commestibile, recidere la punta che metterete da parte in acqua acidulata. Lessare i gambi in acqua salata e quando saranno quasi cotti aggiungete le punte. Scolateli e lasciateli raffreddare e nel frattempo rassodate le uova. Sistemate nel piatto di portata gambi e punte deglia asparagi e i gamberetti che avrete fatto sgelare. Condire con la maionese, e decorare con le uova sode tagliate a rondelle e con il prezzemolo.

Insalata di gamberetti

Ingredienti

(Per 4 persone)
1 lattuga
200 gr. di gamberetti
1 cipolla
1 uovo sodo
10 punte di asparagi
1 cucchiaio di noci tritate
1 tazza di maionese
1 sedano

Preparazione

Tritate la cipolla e tagliate a dadini il sedano. Schiacciate l'uovo e uniteci le punte di asparagi che avrete lessato, le noci, la maionese, la cipolla, il sedano e i gamberetti lessati e sgusciati. Mettete 2 foglie di lattuga in ogni coppa di champagne e versateci sopra 1 cucchiaio della salsa che avete preparato. Servite guarnendo il tutto con gamberetti interi e fette di limone.

Insalata di calamari e zucchine

Ingredienti

Per 4 persone:
7 etti di calamari di paranza
basilico
Salmoriglio:
(alloro, origano, lime, olio, pepe nero macinato, sale)
zucchine
olive nere
acciughe sott'olio
1 spicchio d'aglio piccolo
Aceto di miele.

Preparazione

Pulire i calamari e grigliarli interi con i loro ciuffi bagnandoli di tanto in tanto con il salmoriglio affinché rimangano morbidi, il tutto per 20 minuti se sono grandi, 10 se sono piccoli. Quindi tagliarli a julienne e condirli con un trito precedentemente preparato a base di basilico, aglio, olive nere e acciughe. A questo punto aggiungervi le zucchine tagliate a piccole rondelle, fritte e condite con aceto di miele. Amalgamare il tutto ed aggiustare di olio extravergine e sale.

Spiedini fritti

Ingredienti

Carne tritata gr. 500, pane a cassetta 1, primosale gr. 300, salame gr. 150, uova 3, prezzemolo un mazzetto, pangrattato gr. 200, farina gr. 200, caciocavallo grattugiato gr. 50, olio, sale e pepe.

Preparazione

Impastate il tritato con un uovo, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, un pò di mollica di pane bagnata e ben strizzata, sale e pepe, e preparate delle polpettine piccole e un pò schiacciate. Tagliate il pane a cassetta a fette spesse un centimetro e riducetelo poi in piccoli rettangoli. La stessa forma cercherete di dare al primosale affettato e al salame fatto a pezzetti.
Prendete degli spiedini ed infilatevi in successione un pezzetto di pane, una polpettina, un pezzetto di salame ed uno di formaggio. Continuate così per tutto lo spiedino e chiudete sempre con il pane. Battete le due uova rimaste mescolandovi la farina ed un pò d'acqua.
Passate gli spiedini in questo composto e poi nel pangrattato. Friggete in olio caldo abbondante e servite con insalata o con patate fritte, senza togliere dallo spiedino.

Purpeddi di nunnata

Ingredienti

Per 6 persone:
600 gr di Nunnata (minutaglia di pesce fresco)
2 Uova
Aglio
Prezzemolo
Olio extra vergine d'oliva
Sale e pepe

Preparazione

Lavare e asciugare bene la minutaglia di pesce, indi porla in una ciotola ed unire il prezzemolo tritato insieme a due spicchi di aglio. Sbattere le uova intere con sale e pochissimo pepe, poi versarle sulla "nunnata" e mescolare con cura, ottenendo un composto semidenso. Scaldare abbondante olio in una padella e quando sarà bollente mettervi il composto a cucchiaiate staccate tra loro. Le polpettine che si formeranno vanno fatte dorare da una parte e dall'altra; sgocciolarle dall'olio, posarle su di un piatto con la carta da pane per far assorbire l'olio. Servire subito.

Timballo di verdure di Petralia

Ingredienti

Per 6 persone:
400 g di farina
9 uova
1 tuorlo
150 g di burro
1 cucchiaio di zucchero semolato
300 g di piselli sgranati
2 mazzetti di asparagi selvatici
3 carciofi
50 g di salsiccia secca
50 g di pecorino (o caciocavallo)
100 g di formaggio primo sale
500 g di funghi secchi
olio extravergine d'oliva
burro per lo stampo
sale, pepe

Preparazione

Setacciate la farina e formate la fontana sulla spianatoia. Mettete al centro 1 uovo, 1 tuorlo, il burro ammorbidilo e spezzettato, una presa di sale e 2-3 cucchiai d'acqua e impastate con cura tutto fino ad ottenere un composto sodo (incorporate se necessario altra acqua). Avvolgetelo in pellicola trasparente e ponetelo in frigo per 1 ora. Mondate gli asparagi, spezzettateli e sbollentateli in acqua salata. Pulite i'funghi e affettateli; spuntate i carciofi e tagliateli a spicchi. Scaldate 3 cucchiai d'olio in una padella e saltate funghi e carciofi; salate e tenete da parte. Lessate i piselli; sgocciolateli e trasferiteli in una ciotola.
TEMPO PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 70 MINUTI

Panelle

Ingredienti

farina di ceci
olio di oliva
limone

Preparazione

Sciogliete in un tegame la farina di ceci nell'acqua fredda con la quantita' necessaria fino ad ottenere una pastella densa. Mettete il tegame sul fornello e, a fuoco basso, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, cuocete sino a quando la pastella avrà una consistenza densa e cremosa.

Versate questo composto su un piano e spianatelo, dandole uno spessore minimo di tre millimetri.
Lasciate raffreddare e ritagliate le panelle nella forma che preferite, (per la forma rotonda, si può adoperare un piattino da caffè).
In padella fate cuocere abbon-dante olio e mettete le panelle; scolatele quando saranno dorate da ambo le parti, su carta da cucina e servitele caldissime spruzzate di poco sale.

Una variante di questa specialità palermitana, è quella di spruzzarle con qualche goccia di limone

Cipolline in agrodolce

Ingredienti

600 g cipolline bianche
50 g burro
50 g aceto
2 cucchiai zucchero
50 g di acqua

Preparazione

Mettere le cipolline a bagno in acqua fredda per mezz' ora.
In una padella antiaderente, far sciogliere il burro, aggiungere lo zucchero e aspettare che si sciolga. Versate l' aceto e l'acqua. Mettere le cipolline e far cuocere a fiamma dolce per circa 50 minuti. Possono essere servite sia calde che fredde.

Cipolline in agrodolce (ricetta 2)

Ingredienti

Per 6 persone
300 g. di cipolline bianche
40 g. di zucchero
15 g. di farina
Aceto ed acqua quanto basta.

Preparazione

Sbucciare le cipolline e scottarle in acqua salata. Far sciogliere in un tegame lo zucchero e, quando è liquefatto, unire la farina. Rimuovere continuamente col mestolo e quando il composto diventa rosso, gettarvi, poco per volta, due terzi di bicchier d'acqua con aceto. Lasciare bollire il liquido. Quando è tutto ben sciolto, buttar giù le cipolline, scuotendo spesso il tegame, ma senza toccare col mestolo per non guastarle. Assaggiare, se occorre zucchero o aceto, e nel caso aggiungerli.

Fiori di zucca dorati

Ingredienti

per 4 persone.
20 fiori di zucca
2 uova
farina
olio di oliva
sale e pepe.

Preparazione

Pulite i fiori di zucca, lavateli ed asciugateli.
Friggeteli in abbondante olio caldo, dopo averli passati nell'uovo sbattuto con il sale e il pepe, e nella farina.
Quando saranno belli croccanti, scolateli su carta da cucina, e serviteli caldissimi.

Zucchine ripiene alla siciliana

Ingredienti

per 6 persone:
4 zucchine genovesi
1 cipolla bianca
300 gr. di pangrattato
150 gr. di pangrattato
150 gr. di caciocavallo fresco
100 gr. di pomodoro pelato
1 dl. di olio d'oliva
Sale e pepe quanto basta

Preparazione

Tagliare a metà le zucchine e svuotarle. Sbollentarle per 5 minuti in acqua salata. A parte rosolare la cipolla tritata, aggiungere il pangrattato e tostare per 5 minuti. Unire al composto ottenuto, in una terrina, il caciocavallo tagliato a pezzetti, il pomodoro, l'olio d'oliva ed impostare il tutto. Aggiustare con sale e pepe. Ungere una teglia d'olio e mettervi le zucchine farcite con il composto precedentemente preparato. Gratinare in forno caldo per 15 minuti.

Pomodori ripieni

Ingredienti

pomodoro n. 4
carne tritata di manzo
mollica di pane
un uovo (oppure pangrattato,
latte e prezzemolo).

Preparazione

Tagliate i pomodori a metà, svuotateli versatevi un pò di olio e riempiteli con una farcia che potra essere fatta con pangrattato bagnato nel latte misto a prezzemolo tritato, oppure carne tritata, pane e uovo. Disponete i pomodori, dopo averli riempiti, in uno strato solo, in una grande teglia con olio abbondante e versate un filetto di olio su ogni pomodoro che sarà stato spolverato di pangrattato. Mettere in forno molto caldo, fino a che i pomodori siano appassiti e ben crostati.
Tempo di cottura: 30 minuti

Olive con la mollica

Ingredienti

Olive bianche gr. 400
aglio 2 spicchi
prezzemolo un mazzetto
menta un mazzetto
mezza cipolla
pane smollicato gr. 200 circa
aceto 3 cucchiai
zucchero 3 cucchiai
olio, sale, pepe.

Preparazione

Pestate insieme in un mortaio menta e prezzemolo tritati, l'aglio e la cipolla grattugiata. Passate il condimento in una terrina, allungate con olio, lo zucchero e l'aceto e aggiungete al tutto le olive snocciolate.
Prendete del pane casereccio raffermo, sbriciolate la mollica sulle olive già condite e rimescolate bene aggiungendo pepe abbondante e un pizzico di sale.
Lasciate riposare perchè le olive si insaporiscano prima.

Peperoni sott'aceto

Ingredienti

Per 6 persone:
1 kg di peperoncini freschi
11 e 1/2 di aceto di vino
qualche spicchio di aglio
qualche fettina di cipolla
erbe aromatiche a piacere.

Preparazione

Tagliate il gambo ai peperoncini e lasciateli al sole per un paio di giorni, ritirandoli durante la notte. Disponeteli poi in un contenitore di vetro e copriteli con aceto bianco dopo aver aggiunto qualche spicchio di aglio, qualche fettina di cipolla ed erbe aromatiche a piacere, quindi chiudete ermeticamente. Dopo due mesi di conservazione al buio e al fresco saranno pronti per essere consumati come antipasto o per accompagnare carni lessate.

Maccù fritto

Ingredienti

Per 4 persone
600 g di fave secche decorticate
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Preparazione

Ponete a bagno le fave per una notte; poi, sgocciolatele e trasferitele in un tegame.
Coprite con acqua fredda e lasciate cuocere per un paio d'ore, mescolando spesso con un cucchiaio di legno in modo che i legumi si spappolino, diventando una polenta.
Prima di spegnere la fiamma, condite la preparazione con sale e pepe e rovesciatela in una teglia leggermente inumidita.
Livellate la superficie e lasciate raffreddare completamente.
Quando il macco sarà diventato duro, capovolgetelo su un vassoio e tagliatelo a fette; poi, friggetelo in olio caldo e servite subito.
Preparazione 40 minuti - Cottura 5 minuti

Alici marinate alla povera

Ingredienti

Per 4 persone:
alici kg 1
succo di 2 limoni
poco aceto
1 cipolla
odori (origano, prezzemolo)
olio extavergine
sale e pepe

Preparazione

Pulire le alici eviscerandole ed eliminandole la testa, apritele a libro e deliscatele separando i filetti quindi lavatele sgocciolatele e ponetele in un capace piatto cercando di non sovrapporle troppo, aggiungete quindi la cipolla tagliata sottilmente. Versatevi sopra il succo dei limoni allungato con un pò d'aceto e lasciatele marinare per almeno 6 ore al fresco. Quando diventeranno bianche sono pronte per essere sistemate sul piatto di portata ed irrorate con abbondante olio sale pepe ed odori.

Ammarinata di tonno

Ingredienti

Tonno a pezzetti
Olio extra vergine d’oliva
Foglie d’alloro
Aceto q. b.

Preparazione

tagliate il tonno a pezzetti due o tre once questi si friggono in modo che venissero più cotti dell'ordinario senza aspettare che si raffreddassero come mano mano che si vanno friggendo s'impostino in vaso stagnato e quando l'olio nel quale si esegue la frittura è divenuto un poco nero, caldo come si trova, vi si versi sopra tante volta quanto sarà necessario cambiarla ; preparato così il vaso si faccia bollire dell'aceto con delle foglie d'alloro, e questo bollente di unità all'alloro vi si versi sopra in modo che la tonnina ne restasse coperta; se l'olio che naturalmente monta non sarà sufficiente a coprire bene la bocca del vaso, ve ne si verserà tanto quanto sarà necessario. Dopo qualche giorno bisogna conoscere se lo assorbimento che la tonnina avrà fatto dello aceto l'ha in parte messo allo scoverto, in tal caso per non muffire si bollirà un altro poco di aceto, e vi si verserà, alcuni usano mettere nel vaso un poco di scorza di portogalli.

Crostini di capperi

Ingredienti

50 g. di capperi sott'aceto,
50 g. di zucchero in polvere, 30 g. di passolini,
20 g. di pinoli, 20 g. di prosciutto, 20 g. di candito.

Preparazione

Tritare o tagliare i capperi, la passolina, i pinoli, il prosciutto e il candito. Far cuocere in una casseruola un cucchiaino di farina e due di zucchero, aggiungendo, poi, mezzo bicchiere d'acqua mista a pochissimo aceto. Quando il composto è ancora caldo, distendetelo sopra le fettine di pane fritto in olio d'oliva.

Carciofo di pane al Ragusano

Ingredienti

Per 4 persone:
- kg 1 di pasta di pane
  ottenuta con farina
  di grano duro
  e crescente naturale;
- gr 500 di 'Ragusano'
- olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Formare con la pasta di pane dei grissini dello spessore di circa un centimetro, disporvi il formaggio a pezzettini, arrotolare la pasta e con l'aiuto di una forbice pizzicare la parte alta. Spennellare con olio ed infornare. Otterremo degli splendidi carciofi di pane.
Vino consigliato: Nero d'Avola giovane.

Charlotte di Ragusano e pere

Ingredienti

Per 4 persone:
gelatina di vitello gr 200,
'Ragusano' gr 300,
pere gr 500,
una mela,
gr 20 cipolla,
gr 100 mosto cotto,
vino bianco da uve inziola ½ bicchiere,
pepe nero di mulinello.

Preparazione

Bollire le pere e la mela, appena cotte sbucciarle e affettarle. Stufare la cipolla nell'acqua, quindi imbiondirla leggermente in poco olio, aggiungere le pere, la mela e pepe di mulinello, spruzzare con il vino bianco, lasciare evaporare ed asciugare l'acqua in eccesso. Con il 'Ragusano' creare dei bastoncini con cui foderiamo degli stampi da monoporzione, aiutandoci con la gelatina sciolta che sosterrà i bastoncini nella fase di montaggio, passiamo qualche ora al frigo.
Dopo riempiremo gli stampi con la composta di frutta e ripassiamo in frigo per un ora. Servire in piatti individuali con il mosto cotto caldo e la Charlotte fredda accompagnando con crostini strofinati all'aglio.
Vino consigliato: Cerasuolo di Vittoria barricato.

Cassatelle fritti di tuma (ravioli)

Ingredienti

Per 4 persone
500 g di riso
6 acciughe salate
250 g di tuma
300 g di pomodori maturi
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Preparazione

Setacciate la farina e impastatela con l'acqua salata necessaria ad ottenere una pasta omogenea ed elastica; copritela con un canovaccio e lasciatela riposare per 1 ora.
Lavate i pomodori; pelateli e tagliateli a filetti.
Dissalate le acciughe; diliscatele e spezzettatele.
Sminuzzate la tuma e mescolatela con gli altri ingredienti preparati; aggiungete il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe e amalgamate con cura.
Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavatene dei dischi, con un tagliapasta o con il bordo di un bicchiere. Distribuitevi sopra il ripieno a mucchietti e ripiegate la pasta sulla farcia, formando delle mezze lune. Friggete le cassatelle in abbondante olio caldo; sgocciolatele, ponetele su carta da cucina a perdere l'unto in eccesso e servite.
TEMPO PREPARAZIONE 1 ORA - COTTURA 5 MINUTI

Crispelle (frittelle) con la ricotta

Ingredienti

Per 4 persone:
500 g di riso
25 g di lievito di birra
strutto oppure olio extravergine d'oliva
100 g di ricotta sale
zucchero (facoltativo)

Preparazione

Setacciate la farina in una ciotola; aggiungete il lievito sbriciolato e 3,5 di d'acqua tiepida e impastate a lungo tutto, fino ad ottenere una pasta molto morbida.
Insaporite con una presa di sale e lavorate ancora per qualche minuto; poi, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora e mezza. Passate la ricotta al setaccio.
Scaldate abbondante strutto (oppure olio) in un tegame a bordi alti.
Prelevate la pasta a cucchiaiate; inserite al centro un cucchiaino di ricotta e cercate di coprirla, ripiegandovi sopra la pasta dai bordi.
Per compiere questa operazione bagnatevi le dita oppure aiutatevi con un cucchiaino inumidito.
Quando la farcia sarà ben coperta, lasciate scivolare la crispella nell'olio e friggetela fino a doratura; quindi, sgocciolatela e ponete su carta da cucina a perdere l'unto in eccesso. Le frittelle ben calde possono essere consumate con o senza l'aggiunta di una spolverata di zucchero.
TEMPI PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 5 MINUTI

Crispelle con le acciughe

Ingredienti

Per 4 persone
500 g di riso
25 g di lievito di birra
strutto oppure olio extravergine d'oliva
5 acciughe sotto sale
zucchero (facoltativo)

Preparazione

Setacciate la farina in una ciotola; aggiungete il lievito sbriciolato e 3,5 di d'acqua tiepida e impastate a lungo tutto, fino ad ottenere una pasta molto morbida.
Insaporite con una presa di sale e lavorate ancora per qualche minuto; poi, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora e mezza.
Dissalate le acciughe, diliscatele e spezzettatele.
Scaldate abbondante strutto (oppure olio) in un tegame a bordi alti.
Immergetevi per un istante un cucchiaio e prelevate la pasta a cucchiaiate, affondando in ciascuna di esse un pezzette di acciuga, in modo che rimanga coperta.
Lasciatela scivolare nell'olio e friggete le crispelle fino a doratura; poi, sgocciolatele e ponetele su carta da cucina a perdere l'unto in eccesso. Servite le frittelle ben calde.
TEMPI PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI

Crocchette di patate

Ingredienti

1 Kg di patate
aglio
prezzemolo
pangrattato
albumi di uovo q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Bollire le patate e setacciarle, aggiungere poco aglio tritato il prezzemolo, salare e pepare. Mescolare bene, dividere in parti e dare la forma ovale. Passarle nell'albume dell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Friggere in abbondante olio di semi già caldo.

Fagioli alla menta

LA TRADIZIONE mitologica vuole che la vivacità dell'aroma della menta, risalga alla gelosia di Proserpina che trasforma in questa pianta odorosa la ninfa Mentha amata da Plutone. Esistono numerose varietà di questa specialità botanica diffusa, allo stato spontaneo in tutto il mondo.
Raccolta fresca, quando permane la fragranza dell'aroma, viene comunemente usata per preparare sciroppi e liquori. Viene però, ancora più spesso unita ai cibi più svariati: piselli, carciofi, patate e legumi in genere, principalmente fagioli, come in questo caso. Ha infatti, la proprietà di stimolare l'appetito, ed è per questo che la menta in un piatto di antipasto ci sta bene.

Ingredienti

Per 4 persone:
500 gr di fagioli bianchi grossi freschi
2 spicchi d'aglio interi
10 foglie di menta
2 coste di sedano
1/2 bichiere d'aceto rosso
olio di oliva extravergine
sale e pepe q.b.

Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola con acqua salata. Nel frattempo sminuzzate le coste di sedano, gli spicchi d'aglio e tuffateli nell'acqua (il tutto serve per aromatizzare) unitamente ai fagioli. Lessateli al dente, scolateli bene e versateli in una insalatiera, quindi conditeli con olio extravergine, aceto, sale, pepe ed un pugno di menta. Lasciateli insaporire avendo cura di tenere l'insalatiera coperta per circa un'ora in luogo fresco (mai in frigorifero). Quindi servite in tavola.
Tempo preparazione: 90 minuti
Cottura: 30 minuti

Insalatina tiepida di capesante con funghi porcini

Ingredienti

Per 6 persone:
12 capesante
200 gr di funghi porcini
2 pomodori maturi
100 gr di rucoletta
prezzemolo tritato
extra vergine di oliva q.b.
aceto balsamico(poche gocce)
sale e pepe q.b

Preparazione

Mettete in una pirofila le capesante assieme ai funghi porcini tagliati a fettine sottili e la polpa dei pomodori a dadetti; versate a filo l'extravergine di oliva, aggiungete sale e pepe quanto basta, mescolate il tutto con delicatezza e fate cuocere in forno a 220 gradi per 20 minuti circa.
Fuori dal forno, aggiungete l'aceto balsamico e mescolate bene. Sistemate su ogni piatto la rucoletta e disponeteci sopra, in parti uguali, quanto preparato in forno.
Decorate col prezzemolo tritato e servite subito.

Iris con carne

Ingredienti

Per 6 persone
500 gr di farina tipo 00
50 gr di margarina
25 gr di lievito di birra
4 uova
latte
pangrattato
strutto
olio extra vergine d'oliva
sale
zucchero

Preparazione

Setacciate la farina in una ciotola; aggiungete una presa di sale e la margarina ammorbidirla e cominciate ad amalgamare gli ingredienti. Unite, poco per volta, il lievito sbriciolato in 2,5 di di latte tiepido con un pizzico di zucchero, mentre continuate a lavorare l'impasto.
Appena il composto sarà omogeneo, incorporate 1 uovo battuto e impastate energicamente la pasta, sollevandola e battendola su un piano di marmo. Rimettetela nella terrina e mescolatevi 1 tazzina d'acqua; poi, riprendete a lavorarla con forza.
Quando sarà abbastanza soffice, ponetela a lievitare per 1 ora e mezza, in una teglia oleata.
Trascorso questo tempo, ungetevi le mani d'olio e dividete l'impasto in filoni; ricavatene dei dischetti di 7-8 cm e distribuite su metà di essi un cucchiaio di ragù. Coprite con i tondini rimasti e disponete le pagnottine in una placca unta d'olio.
Lasciate, quindi, lievitare per 30 minuti in luogo tiepido. A questo punto, passate le iris nelle uova battute con un pizzico di sale e nel pangrattato e friggetele nello strutto caldo.
Fate perdere l'unto su carta assorbente e servite.
TEMPO PREPARAZIONE 1 ORA E MEZZA
COTTURA 7-8 minuti

Misto di tonnara

Ingredienti

Per 4 persone
50 gr di bottarga di tonno a fettine
50 gr di bresaola
olio extravergine d'oliva
50 gr di salsicciotto (ficazza) di tonno a fettine
50 gr di cuore di tonno a fettine
pepe (facoltativo)

Preparazione

Trasferite gli ingredienti in quattro fondine e irrorate ciascuno con abbon-dante olio. Cospargete con una spolve-rata di pepe lasciate riposare per qualche ora prima di servire. Quando il macco sarà diventato duro, capovolgetelo su un vassoio e tagliatelo a fette; poi, friggetelo in olio caldo e servite subito. TEMPO PREPARAZIONE 10 Minuti

Olive nere infornate

Ingredienti

Per 6 persone:
500 gr di olive nere fresche
olio extravergine d'oliva
sale
origano (facoltativo)

Preparazione

Scegliete olive mature e lisce. Lavatele e asciugatele; poi, bucherellatene la polpa con una forchetta.
Trasferitele in un vassoio; cospargetele di sale ed esponetele al sole per 4-5 giorni, ritirandole la sera.
Trascorso questo tempo, portate ad ebollizione abbondante acqua con una presa di sale e immergetevi le olive; lasciatele, quindi, raffreddare nel liquido. Sgocciolatele, asciugatele, mettetele in una teglia e cuccete in forno a 150° per 15-20 minuti. Estraetele, quindi, dal forno e lasciatele raffreddare. Quando saranno fredde, mettetele in una terrina e conditele con un filo d'olio e, se lo gradite, con poco origano. Le olive infornate si possono anche conservare, chiudendole ermeticamente in vasi di vetro.
TEMPI PREPARAZIONE 30 Minuti - COTTURA 20 Minuti

Olive saporite

Ingredienti

Per 4 persone
24 grosse olive
150 g di filetti d'acciuga
40 g di capperi
4 uova
prezzemolo
olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Con un coltellino appuntito e molto affilato tagliate le due estremità delle olive e conservate i due pezzettini in un piattino; snocciolate le olive con l'apposito utensile oppure tagliatele a spirale e levate il nocciolo, così da poter ricomporre le olive; rassodate le uova; sgusciatele, mettetele in un frullatore, aggiungete i capperi, una manciata di foglioline di prezzemolo, un cucchiaio di olio e frullate fino ad ottenere un composto cremoso; riempite le olive con questo composto e avvolgetele con filetti d'acciuga. Potrete sostituire il prezzemolo con basilico e i filetti d'acciuga con alici marinate.
TEMPI PREPARAZIONE 30 Minuti

Panelle e crocche

Ingredienti

Per 6 persone
500 gr. di farina di ceci
1 Kg. di patate nuove
2 mazzetti di prezzemolo tritati
150 gr. di parmigiano grattugiato
1 litro d'olio di semi per frittura
sale q.b.

Preparazione

Prendete una pentola, versatevi un litro d'acqua circa e ponetela sul fuoco lento.
Unite a pioggia la farina di ceci, salate e mescolate continuamente fino ad ottenere un impasto denso che si staccherà dalle pareti della pentola.
Spegnete il fuoco ed aggiungete parte del prezzemolo, quindi versate il composto su un piano di marmo precedentemente inumidito e con una spatola bagnata allargate in modo da ottenere una superficie uniforme di circa tre millimetri di spessore.
Fatelo raffreddare e tagliate a rettangoli. Per le Crocche': lavate le patate e fatele bollire in abbondante acqua salata per circa 40 minuti. Scolatele, pelatele e passatele al setaccio unendo parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato.
Friggete in abbondante olio di semi.
TEMPO PREPARAZIONE 30 Minuti
COTTURA 35 Minuti

Panzarotti alle acciughe

Ingredienti

Per 4 persone
500 g di farina
2 uova
150 g di tuma o formaggio primo sale
100 g di filetti di acciughe sott'olio
olio extravergine d'oliva
sale

Preparazione

Setacciate la farina e disponetela a fontana sulla spianatoia; sgusciate le uova al centro e aggiungete 2 cucchiai d'olio e poca acqua tiepida leggermente salata.
Amalgamate con cura tutti gli ingredienti e lavorate la pasta a lungo, fino a quando diventerà soffice; poi, stendetela in sfoglie sottili e ricavatene dei dischetti.
Distribuite su di essi le acciughe spezzettate e il formaggio a pezzettini.
Ricoprite la farcia piegando i tondi a mezzaluna e, dopo averli inumiditi, sigillate bene i bordi.
Friggete i panzarotti in olio abbondante e serviteli caldi.
TEMPO PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 6-7 MINUTI

Peperoni arrosto

Ingredienti

Per 4 persone:
1 kg di peperoni
1 ciuffo di basilico
2 spicchi d'aglio (facoltativo)
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Preparazione

Lavate i peperoni, asciugateli e arrostiteli sulla fiamma o in forno.
Quando la pellicina si sarà annerita, trasferiteli in un sacchetto di carta e lasciateli ben chiusi per qualche minuto; poi, pelateli.
Tagliateli, quindi, a falde eliminando semi e filamenti interni e disponeteli in un piatto da portata.
Cospargete le marmellate.asp con l'aglio a fettine, le foglie di basilico spezzettate e un'emulsione di olio, sale e pepe.
Fate insaporire per qualche ora, prima di servire.
Variante: I peperoni possono anche essere arrostiti disponendoli in una griglia sulla brace.
TEMPO PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

Pomodori secchi ripieni

Ingredienti

Per 4 persone:
Pomodori secchi: 10
Mollica di pane fresca: 200g
Aglio: 2 spicchi
Prezzemolo: Un rametto
Pecorino grattugiato: 100 g
Olio d'Oliva extravergine: 2 cucchiai
Sale e Pepe: quanto basta
Olio per friggere

Preparazione

Mettere i pomodori a bagno per una notte, quindi lavarli e strizzarli. Impastare la mollica con il formaggio, unendovi sale e pepe, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo e l'olio, fino a farlo divenire un composto omogeneo e compatto. Riempire i pomodori accuratamente e friggerli in abbondante olio d'oliva bollente. Eliminate l'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente e serviteli belli caldi.

I PRIMI PIATTI SICILIANI

di

Pergolizzi Stefania - Lo Presti Simona - Lorenti Sabrina - Iannello Gianna
Mirabile Giuseppe - Maimone Lucia - La Spada Carmelina

INDICE

Pasta al forno alla catanese 37
Pasta alla carrettiera 37
Pasta alla norma 38
Pasta alla trapanese 38
Maccheroni alla salsiccia..... 39
Pasta con la carne capuliata 39
Pasta a picchi-pacchiu 40
Spaghettoni alla siciliana con olive..... 40
Taglierini alla Parchitana 41
Bucatini ai frutti di mare 41
Ruote con i fagioli 42
Spaghetti con uova di ricci di mare..... 42
Gnocchetti al pettine 43
Lasagne al salmone..... 43
Linguine al pesce spada 43
Bavette alle triglie..... 44
Pasta con le sarde..... 44
Penne alle cozze 45
Farfalle al limone 45
Risotto con funghi e carciofi..... 46
Riso alla siciliana..... 46
Fusilli ai fiori di zucca..... 47
Ragù alla siciliana 47
Pasta con i fagioli..... 47
Spaghetti con nunnata..... 48
Spaghetti all'aragosta 48
Cuscus di pesce 49
Maccheruni al ragù di maiale 49
Margherita a picchi-pacchiu 50
Pasta con le zucchine fritte e ricotta..... 50
Pasta cui tenerumi 51
Ripiddu 'innivicatu (l'Etna con la neve).. 51
Risotto al prezzemolo 52
Risotto alla marinara 52
Spaghetti con uova di tonno 53
Vermicelli alla siciliana 53
Pasta 'ncaciata 54
Risotto alla pescatora 54

INDICE ALFABETICO

Bavette alle triglie..... 44
Bucatini ai frutti di mare 41
Cuscus di pesce 49
Farfalle al limone 45
Fusilli ai fiori di zucca..... 47
Gnocchetti al pettine 43
Lasagne al salmone..... 43
Linguine al pesce spada 43
Maccheroni alla salsiccia..... 39
Maccheruni al ragù di maiale 49
Margherita a picchi-pacchiu 50
Pasta 'ncaciata 54
Pasta a picchi-pacchiu 40
Pasta al forno alla catanese 37
Pasta alla carrettiera 37
Pasta alla norma 38
Pasta alla trapanese 38
Pasta con i fagioli..... 47
Pasta con la carne capuliata 39
Pasta con le sarde..... 44
Pasta con le zucchine fritte e ricotta..... 50
Pasta cui tenerumi 51
Penne alle cozze 45
Ragù alla siciliana 47
Ripiddu 'innivicatu (l'Etna con la neve).. 51
Riso alla siciliana..... 46
Risotto al prezzemolo 52
Risotto alla marinara 52
Risotto alla pescatora 54
Risotto con funghi e carciofi..... 46
Ruote con i fagioli 42
Spaghetti all'aragosta 48
Spaghetti con nunnata..... 48
Spaghetti con uova di ricci di mare..... 42
Spaghetti con uova di tonno 53
Spaghettoni alla siciliana con olive..... 40
Taglierini alla Parchitana 41
Vermicelli alla siciliana 53

Pasta al forno alla catanese

Ingredienti

700 gr di penne o rigatoni
300 gr di salsa di pomodoro
3 melanzane
3 uova sode
250 gr di polpette di carne tritata al ragù con piselli
80 gr di salame o salsiccia
150 gr di tuma fresca
80 gr di pecorino col pepe grattugiato
60 gr di pangrattato
olio
sale e pepe.

Preparazione

In una teglia unta d'olio riporre la pasta lessata al dente, alternandola a strati col formaggio grattugiato, le melanzane fritte a fette, la salsa di pomodoro, le polpette al ragù con piselli, pezzetti di salame o salsiccia e, nell'ultimo strato, fette di tuma fresca, salsa di pomodoro, uova sode tagliate a soldoni e pan grattato. Infornare per 20 minuti circa.

Pasta alla carrettiera

Ingredienti

400 gr di bucatini
1 kg di pomodori freschi
1 trito abbondante di basilico
con 3 spicchi d'aglio
peperoncino a pezzetti
100 gr di ricotta salata
o pecorino grattugiati
100 gr d'olio d'oliva
sale

Preparazione

Pelare e tagliare a pezzetti i pomodori nettati e metterli in infusione in una terrina col trito d'aglio e basilico, col sale e pezzetti di peperoncino, per qualche ora. Lessare in acqua salata i bucatini. A fine cottura tirarli fuori col forchettone ed amalgamarli con la salsetta preparata prima e con la ricotta salata o il pecorino.

Pasta alla norma

Ingredienti

3 melanzane
salsa di pomodoro -
sale e pepe
olio di oliva
2 spicchi di aglio
basilico
tortiglioni o pennette o spaghetti
ricotta salata grattugiata.

Preparazione

Tagliate a dadini tre belle melanzane, mettetele in uno scolapasta, salatele e lasciatele riposare per un'ora. Asciugatele e friggetele in olio caldo. Preparate la salsa: mettete a soffriggere nell'olio in una casseruola due spicchi d'aglio, aggiungete la salsa di pomodoro, aromatizzatela con qualche foglia di basilico, salate, pepate e fate andare a fuoco moderato per una decina di minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente, conditela con la salsa di pomodoro, versatela nei piatti e completate con le melanzane e una buona dose di ricotta salata grattugiata.

Pasta alla trapanese

Ingredienti

650 gr di maccheroni rigati o penne
300 gr di pomodori maturi
3 peperoni arrostiti alla brace
1 peperone crudo tritato
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
1/2 peperoncino a pezzetti
80 gr di pecorino grattugiato
olio d'oliva
sale.

Preparazione

Rosolare nell'olio l'aglio assieme al prezzemolo, ai pomodori nettati e fatti a pezzetti e al peperoncino. Unire i filetti di peperoni arrostiti e quelli del peperone crudo. Lessare i maccheroni al dente in acqua salata e condirli con questo intingolo e col pecorino grattugiato.

Maccheroni alla salsiccia

Ingredienti

per 4 persone.
gr 400 maccheroni
gr 300 di salsicce
gr 50 pecorino grattugiato
salsa di pomodoro
olio di oliva
sale e pepe.

Preparazione

Bollite abbondante acqua salata per la pasta e buttatevi i maccheroni, facendoli cuocere al dente.
In un tegame rosolate in 4 cucchiai di olio, le salsicce bucherellate. Spruzzatele di acqua, coprite e fatele cuocere per 10' circa. Versate nel tegame un bicchiere di salsa di pomodoro, tagliate le salsicce a fettine e ripassatele ancora per qualche minuto.
Scolate i maccheroni, versateli su un piatto di portata caldo, conditeli con le salsicce e la salsa, mettete il pecorino grattugiato e servite.

Pasta con la carne capuliata

Ingredienti

600 gr di manzo magro
400 gr di pomodori maturi
1 cipolla
1 mazzetto di odori
1 spicchio d'aglio
1 tazza di brodo di manzo
1/2 bicchiere di vino rosso
600 gr di maccheroni rigati
100 gr di pecorino grattugiato
100 gr di caciocavallo
sale e pepe.

Preparazione

Rosolare la polpa di manzo nell'olio, assieme alla cipolla tritata, allo spicchio d'aglio e al mazzetto di odori. Versare sulla carne soffritta in tutte le parti, il vino rosso, che deve essere assorbito a coperchio chiuso. Aggiungere i pomodori pelati fatti a pezzetti, la tazza di brodo, il sale e il pepe. Setacciare il sughetto e tritare la carne col tritatutto. Lessare al dente i maccheroni in acqua salata, scolarli e condirli con il pecorino e il sugo di carne. Porli in una teglia unta di olio, cospargerli con la carne capuliata, cioè tritata e le fette di cacio cavallo. Infornare per 15 minuti e servire.

Pasta a picchi-pacchiu

Ingredienti

500 gr di maccheroncini rigati
400 gr di pomodori maturi
basilico
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
2 melanzane
5 acciughe
olio d'oliva
sale e pepe.

Preparazione

Rosolare nell'olio la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, assieme al basilico, aggiungere i pomodori nettati e fatti a pezzetti. A parte friggere le melanzane affettate e spezzettate nella salsa, assieme alle acciughe diliscate e spezzettate e al pepe. Lessare i maccheroncini al dente in acqua salata, scolarli e condirli con questa salsa.

Spaghettoni alla siciliana con olive

Ingredienti

per 4 persone:
400 gr di spaghettoni
400 gr di pomodori pelati
2 spicchi d'aglio
6 cucchiai di olio extravergine d'oliva
24 olive nere
2 cucchiai di capperi sotto aceto
1 peperoncino
½ bicchiere di latte
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale quanto basta

Preparazione

Fate scaldare nell'olio l'aglio e il peperoncino, che eliminerete non appena l'olio comincerà a sfrigolare. Aggiungete le olive snocciolate e divise a pezzetti, i capperi ed i pomodori pelati schiacciati. Fate cuocere a fuoco vivo per 10 minuti, diluite con il latte e continuate la cottura per altri 10 minuti. Regolate il sale, e condite la pasta cotta al dente ed in abbondante acqua salata, ben scolata.
Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti circa.

Taglierini alla Parchitana

Ingredienti

400 gr di tagliolini all'uovo
2 scalogni
1 spicchio d'aglio
½ bicchiere di vino rosso
150 gr di salsa di pomodoro
6 noci
½ bicchiere di latte di mandorla
1 mazzetto di prezzemolo
sale e pepe.

Preparazione

Soffriggere lo scalogno con l'aglio, bagnare con il vino, che va fatto evaporare; aggiungere la salsa e portarla a cottura allungandola con il latte di mandorla. Salare e pepare. Pelare le noci e tritarle. Cuocete i tagliolini al dente, scolarli e condirli con la salsa. Spolverarli con le noci e il prezzemolo tritati.

Bucatini ai frutti di mare

Ingredienti

320 g di bucatini
400 g di pomodori perini
350 g di moscardini
350 g di vongole
50 g di cipolla
olio d'oliva
aglio
prezzemolo
basilico
alloro
vino bianco secco
sale e pepe

Preparazione

Partiamo dalle vongole: mettetele a bagno in acqua fredda preventivamente salata, per far si che eliminino tutta la sabbia che contengono, lasciatele a bagno per un'ora circa.
Passiamo ai moscardini: che andranno mondati e lavati con molta cura, eliminandone le teste ed i tentacoli. Divideteli in due parti, e ricavate dalle sacche tanti anelli.
Fate rosolare la cipolla, che avrete prima tritato, in una casseruola insieme a 2 cucchiai di olio e mezzo spicchio di aglio, dopo di ché unite i moscardini e continuate a cuocere per alcuni minuti irrorando, appena ogni tanto con il vino bianco.
Raccomandazione: non aggiungete più di 1/2 bicchiere di vino.
Unite i pomodori a pezzetti, aggiungete il sale ed il pepe a vostro gusto, e aromatizzate con 1-2 foglie di basilico; mescolate il tutto e fate cuocere, coprendo la casseruola, a fuoco medio per circa 40'.
Nel frattempo...: scolate le vongole e mettetele in una padella a cui aggiungerete un cucchiaio di olio, mezzo spicchio di aglio e 1/2 foglia di alloro. Coprite e fate aprire le vongole a fuoco vivace.
Una volta aperte toglietele dalle valve e filtrate il liquido.
Fate nuovamente rosolare le vongole in una padella con 1 cucchiaio di olio e una manciata di prezzemolo tritato; aggiungete il loro liquido e pepatele.
Siete quasi pronti per servire: fate cuocere i bucatini in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e metteteli nella padella insieme alle vongole ed ai moscardini e fate mantecare per un istante.

Ruote con i fagioli

Ingredienti

per 4 Persone:
190 gr di fagioli messi a bagno 8 ore
250 gr di ruote
180 gr di taglio reale di manzo senza osso
a cubetti di 1 cm
1 kg di pomodori maturi senza semi e tritati
2 cucchiai di olio di semi di girasole
1 cipolla finemente tritata
1 peperone verde dolce tagliato
a quadratini di 10 cm
1 spicchio d'aglio tritato
5 gocce di tabasco

Preparazione

Cuocete in 3 litri di acqua i fagioli per circa 10 minuti, poi li scolate con cura e li mettete da parte. Mentre i fagiolini sono sul fuoco scaldare l'olio di semi di girasole in una padella capiente a cottura media. Rosolare con il manzo per circa 4 minuti, continuando a mescolare durante la cottura. Togliete la carne scolandola con cura e la riponete in un recipiente. La cipolla e il peperone verde andranno cotti nella padella con l'olio di semi di girasole almeno 3 minuti. Dopo aver aggiunto l'aglio, soffriggete per circa 1 minuto, ed aggiungete il manzo. Mescolate insieme i pomodori, i fagioli ed 1/4 di litro di acqua fino a quando non raggiungerà il punto di ebollizione. A quel punto abbassate la fiamma e mettete il coperchio alla padella, continuate la cottura per 1 ora e 10 minuti circa. Calare le ruote in 3 litri di acqua in ebollizione poco prima che si raggiunga la fine della cottura aggiungendo anche ½ cucchiaino di sale. La pasta andrà cotta al dente (circa 6 minuti). Appena avrete scolato le ruote, esse dovranno essere mescolate al composto di fagioli. A questo punto aggiungere il coriandolo, del pepe nero, del sale e del tabasco. Continuate a cucinare a fuoco lento per circa 3 minuti. La pasta così preparata andrà servita assieme al formaggio.

Spaghetti con uova di ricci di mare

Ingredienti

per 4 persone:

500 gr di spaghetti
n. 100 ricci di mare
1 spicchio d'aglio
pepe e sale quanto basta
un mazzetto di prezzemolo
olio d'oliva extravergine.

Preparazione

Tagliate i ricci a metà, puliteli bene e prelevate le uova che sistemerete in una terrina. Mettete sul fuoco una padella con dell'olio e fate soffriggere a fuoco lento l'aglio schiacciato. Mettete una pentola sul fuoco con l'acqua e portate ad ebollizione. Salate, calate gli spaghetti e fateli lessare. Scolateli bene al dente e conditeli con l'olio, dopo avere eliminato l'aglio. Aggiungete quindi le uova dei ricci senza mescolare e spolverate con abbondante prezzemolo tritato e pepe. Serviteli caldissimi su di un piatto di portata.
Tempo di preparazione e cottura: 60 minuti circa.

Gnocchetti al pettine

Ingredienti

1 kg di farina di grano duro
2 uova
un po' d'acqua.

Preparazione

Si impasta la pasta come al solito. Si tira la sfoglia di pasta e si taglia a strisce di 1 cm. Si avvolgono le strisce di pasta sui fusi ottenendo tanti rettangolini di pasta, si passano poi i fusi sul pettine e si fanno cadere gli gnocchetti. In mancanza dei tradizionali fusi e del pettine che sono una parte dell'antico telaio, si può utilizzare la forchetta.

Lasagne al salmone

Ingredienti

per 2 persone
250 gr di lasagne all'uovo già pronte
100 gr di salmone affettato
Besciamella q.b.

Preparazione

Imburrare la teglia e mettere sul fondo un poco di besciamella. Adagiarvi sovrapposte, un paio di sfoglie di lasagne. Coprire con una fetta o due di salmone senza sovrapporle e proseguire così sino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire a filo con la besciamella Spolverare bene con formaggio grattugiato e infornare per 1/2 ora circa.

Linguine al pesce spada

Ingredienti

per 4 persone:
400 gr di linguine
250 gr di pescespada fresco,
4 pomodori maturi privati della buccia e dei semi
2 spicchio d'aglio
olio d'oliva
sale
pepe e basilico

Preparazione

Far rosolare l'aglio in una padella con un po' d'olio di oliva. Aggiungete i pomodori in pezzetti finché l'acqua non sarà evaporata. Unire il pescespada tagliato finemente, il sale, il pepe e far cuocere per circa 10 minuti allungando, se necessario, con un po' d'acqua. A fine cottura aggiungete alcune foglie di basilico. Condire le linguine cotte a parte e servire il piatto caldo.

Bavette alle triglie

Ingredienti

per 4 persone
bavette o linguine: gr 350
triglie di scoglio: gr 400
2 spicchi d'aglio
prezzemolo
peperoncino
vino bianco
poco brodo di pesce
olio d'oliva
sale

Preparazione

Squamate ma non sventrate le triglie. In una padella fate rosolare in 6 cucchiai d'olio un trito fine di aglio, prezzemolo e peperoncino. Prima che l'aglio prenda colore unite le triglie, salate e fate rosolare per alcuni minuti, poi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando sarà evaporato togliete le triglie dalla padella ed eliminate con grande cura teste, code e tutte le lische. Rimettete quindi le polpine nella padella. Cuocete pochi attimi aggiungendo del prezzemolo tritato e bagnando con mezzo bicchiere di brodo di pesce. Cuocete al dente le bavette e saltatele un attimo in padella.

Pasta con le sarde

Ingredienti

per 4 persone.
gr 400 di maccheroni
gr 300 di sarde non troppo grosse
gr 150 di finocchio selvatico
un cucchiaio di uva sultanina
un cucchiaio di pinoli
4 acciughe salate
1 spicchio d'aglio
1/2 cipolla
1 bustina di zafferano
olio di oliva
farina
sale e pepe.

Preparazione

In una padella con abbondante olio caldo, friggete le sarde, dopo averle pulite, aver tolto lisca e testa e averle infarinate. Fatele asciugare su carta da cucina e salatele. Lessate i finocchi in abbondante acqua salata ed a cottura ultimata toglieteli e tritateli. Nell'acqua di cottura fate cuocere i maccheroni che scolerete al dente. Preparate una salsa rosolando nell'olio un trito di cipolla, aggiungendo poi i finocchi tritati, i filetti d'acciuga spezzettati, l'aglio, l'uva sultanina (prima fatta ammorbidire in acqua tiepida), i pinoli, un po' di pepe e lo zafferano. Allungatela se necessario con un po' d'acqua tiepida. Condite i maccheroni con questa salsa, serbandone qualche cucchiaiata. In una zuppiera mescolate con delicatezza i maccheroni e le sarde, coprendo infine il tutto con la salsa rimasta. Ponete in forno caldo a 180° per circa 10 minuti e servite.

Penne alle cozze

Ingredienti

per 4 persone:
2 kg di cozze
350 gr di penne
150 gr di vino bianco secco
1 mazzetto di prezzemolo
carota e sedano
25 gr di burro
1 cipolla tritata fine
100 gr di champignons
1 bustina di zafferano
250 gr di panna
1 tuorlo d'uovo
un pizzico di pepe
un rametto di basilico.

Preparazione

Con uno spazzolino spazzolate le cozze e lavatele sotto acqua fredda corrente. Togliete le barbe scartando le cozze aperte. Mettetele in una casseruola con metà vino, poca acqua ed il mazzetto con il prezzemolo la carota ed il sedano. Coprite la casseruola, portate il liquido a ebollizione e fate cuocere per 5-7 minuti finché le cozze saranno aperte. Scolate i mitili dalla casseruola con il mestolo forato, fate raffreddare e poi staccate i molluschi dalle valve con un coltellino. cuocete le penne in abbondante acqua salata. Nel frattempo in una larga padella fate scaldare il burro e mettetevi a soffriggere la cipolla finché non è appassita. Affettate i funghi, aggiungeteli alla cipolla e fateli cuocere a fuoco lento per 2 minuti. Aggiungete il vino rimasto, il pepe e la bustina di zafferano. Fate ridurre il vino a mezzo decilitro circa. Abbassate la fiamma, aggiungete la panna, e infine le cozze. Fate bollire per qualche minuto.

Farfalle al limone

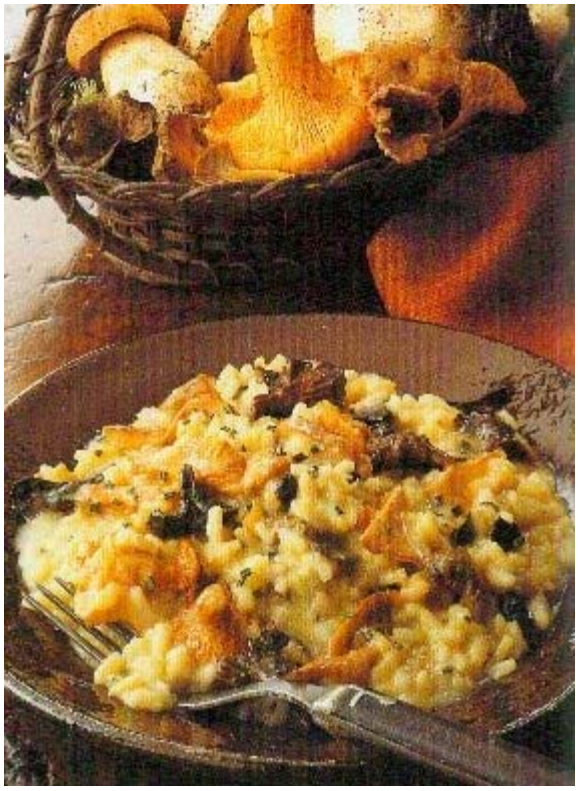
Ingredienti

per 4 persone:
400 gr di farfalle
1 limone e 1/2 (succo)
1 mazzetto di basilico e erba cipollina
1/2 bicchiere di panna
50 gr di burro
sale
pepe.

Preparazione

Lasciate ammorbidire il burro tagliato a pezzettini fuori dal frigorifero, quindi lavoratelo in una zuppiera con il succo di limone e la panna fino ad ottenere una crema morbida.
Insaporite con sale, pepe e un trito finissimo delle erbe aromatiche.
Lessate le farfalle e scolatele, poi passatele nella zuppiera con il burro al limone e mescolatele accuratamente prima di servire.
Qualora i limoni usati fossero molto succosi, ne basterà uno.

Risotto con funghi e carciofi



Ingredienti

per 4 persone:
350 gr di riso superfino
8 carciofi piccoli
100 gr di burro
25 gr di pancetta
3 cucchiaiate di olio d'oliva
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 busta di funghi porcini secchi
3 cucchiaiate di Marsala secco
1 litro e ¼ circa di brodo di manzo
1 limone
4 o 5 cucchiaiate di formaggio grana
pepe nero
sale

Preparazione

Togliete ai carciofi le foglie più dure poi torniteli con un coltellino molto affilato togliendo le restanti parti dure e le punte. Quindi tagliateli a metà e dopo aver tolto il fieno al centro, divideteli a spicchi sottili. Via via che sono pronti immergeteli in acqua acidulata con succo di limone affinché non si scuriscano. Fate un battuto con pancetta, cipolla, e sedano, mettetelo insieme alla metà circa del burro e tutto l'olio in una casseruola e lasciate rosolare a fuoco moderato fino a che le verdure si saranno appassite. Aggiungete i carciofi scolati dalla loro acqua, salateli, pepateli, mescolateli e lasciateli cuocere a fuoco moderato, unendo quando necessario, qualche cucchiaiata di brodo. Mondate i funghi secchi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Quando i carciofi saranno circa a metà cottura fate alzare il bollore a un litro circa di brodo, unitevi il riso che avrete mondato, mescolatelo e lasciatelo cuocere a fuoco non eccessivo. Ricordatevi che a cottura ultimata il risotto dovrà riuscire abbastanza liquido e quindi aggiungete durante la cottura altro brodo. Quando il riso sarà circa a metà cottura versate nel recipiente i carciofi, il loro intingolo e i funghi ammollati, e terminate di cuocerlo. A cottura ultimata unite al risotto il restante burro a pezzetti, qualche cucchiaiata di grana, un generoso pizzico di pepe e il Marsala. Amalgamate bene tutto e servite il risotto ben caldo.

Riso alla siciliana

Ingredienti

per 4 persone:
400 gr di riso superfino
4 melanzane
1/2 kg di pomodori
burro
olive
parmigiano

Preparazione

Tagliate a dadini 4 melanzane e friggetele nell'olio, cuocete con poco burro 1/2 kg di pomodori. Quando il pomodoro è quasi cotto, aggiungeteci le melanzane e alcune olive snocciolate. Imburrate una pirofila, adagiateci il riso cotto prima, il sugo e cospargere il tutto di parmigiano, mettete in forno per qualche minuto.

Fusilli ai fiori di zucca

Ingredienti

500 gr di pasta corta, tipo fusilli
300 gr di fiori di zucca
una cipolla media
quattro filetti di acciuga sott'olio
un cucchiaino di zucchero
olio
sale e pepe

Preparazione

In una padella larga mettere l'olio e la cipolla tagliata finemente, aggiungete un cucchiaino raso di zucchero e un quarto di bicchiere d'acqua; fate appassire la cipolla, poi aggiungete i filetti di **acciuga** e lasciate sciogliere per due minuti. Aggiungete i fiori di zucca lavati e tagliati a listarelle, fate insaporire, aggiustando di sale, per circa quindici minuti.
Per finire: lessate la pasta in abbondante acqua salata, salatela ed unitela al condimento, servite subito.

Ragù alla siciliana

Ingredienti

gr 300 carne di vitello
gr 50 lardo
conserva di pomodoro
1 cipolla
olio di oliva
sale e pepe.

Preparazione

In un tegame, versate un bicchiere di olio, e fate imbiondire nel lardo la cipolla tritata e aggiungete il pezzo di carne.
Quando la carne sarà rosolata salatela, pepatela e bagnatela con mezzo bicchiere di acqua calda, dove avrete diluito un cucchiaio di conserva di pomodoro. Coprite e portate a cottura a calore moderato per un'ora e mezza aggiungendo poca acqua calda man mano che il fondo restringe. Al termine della cottura tritate la carne e passate al setaccio il sugo. Riportate tutto sul fuoco per qualche minuto e usatelo per condire i maccheroni asciutti.

Pasta coi fagioli

Ingredienti

500 gr di tagliatelle
1/2 cavolfiore
1 cipolla
800 gr di fagioli rossi
150 gr di cotenna di maiale
olio d'oliva
sale e pepe.

Preparazione

La sera prima mettere i fagioli in acqua. Soffriggere in un tegame la cotenna di maiale con pochissimo olio e la cipolla. Aggiungere l'acqua e far cuocere i fagioli. A meta cottura unire le cime di 1/2 cavolfiore, salare e mettere giù le tagliatelle, intere o sminuzzate. Condire con un po' di olio crudo e pepe.

Spaghetti con nunnata

Ingredienti

Per 4 persone:
300 gr di neonata
400 gr di spaghetti
4 pomodori semi maturi
due spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di vino
sale e pepe q.b.
olio d'oliva extra vergine q.b.
un mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Sbollentate i pomodori, quindi spellateli, togliete i semi e tritateli finemente. Mettete una padella con l'olio, fate soffriggere l'aglio senza farlo imbiondire e toglietelo prima di aggiungere il pomodoro tritato che terrete a fuoco vivo per 5 minuti circa. A questo punto potrete buttarvi la neonata, ma state attenti a non mescolare. Per evitare che si riduca in poltiglia, fatela cuocere da sola. Dopo 5 minuti circa, innaffiate con 1/2 bicchiere di vino, lasciate evaporare e togliete dal fuoco. Nel frattempo avrete messo una pentola sul fuoco con abbondante acqua e non appena avrà raggiunto il bollore salate e calate gli spaghetti. Mentre questi si cuociono, allungate con un mestolo della loro acqua la salsa di neonata e aggiungete sale e pepe quanto basta. Scolate bene gli spaghetti al dente e rimetteteli immediatamente in pentola aggiungendo un cucchiaio di olio crudo. Condite con la salsa di neonata, mescolate delicatamente e deponete infine in un piatto di portata. Spruzzate con abbondante prezzemolo tritato finemente prima di servire in tavola.
Tempo di Preparazione e Cottura: 30 minuti circa

Spaghetti all'aragosta

Ingredienti

Per 4 persone:
400 gr di spaghetti
1 aragosta da 1 kg
1 cipolla
1 pomodoro maturo
1/2 bicchiere di vino bianco
sale e pepe q.b.
olio d'oliva extravergine
30 grammi di burro
1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Lavate bene l'aragosta, legate la coda a una tavoletta di legno quindi immergetela per un minuto in acqua bollente. Scendetela, slegatela e tagliatela a pezzi con un coltello. A parte in una padella con olio e il burro, fate soffriggere la cipolla tagliata sottilissima. Aggiungete il pomodoro tagliuzzato dopo aver eliminato la buccia e i semini, salate e lasciate cuocere per 5 minuti circa. A questo punto unite l'aragosta tagliata a pezzi e bagnate con il vino. Fate evaporare e lasciate cuocere ancora per 20 minuti, aggiungendo l'acqua di tanto in tanto. Scendete la padella dal fuoco, prendete i pezzi dell'aragosta e togliete la polpa dal guscio aiutandovi con l'apposita pinza, avendo cura di eliminare il budello addominale. Rimettetela nella padella dove risiede il sugo. Nel frattempo fate bollire l'acqua in una pentola, salate e mettete giù gli spaghetti. Scolateli al dente e tuffateli nella padella dove è contenuta la salsa dell'aragosta. Mescolate ben bene e spolverate con il prezzemolo tritato e pepe. Servite gli spaghetti caldissimi e ben conditi.
Tempo di preparazione e cottura: 50 minuti circa.

Cuscus di pesce

Ingredienti

per 4 persone:
Per il cuscus:
1/2 kg di semola di grano duro
1/4 lt di acqua salata.
Per la zuppa:
2 kg di pesce per brodo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
peperoncino e sale q.b., alloro.

Preparazione

Mettete la semola, un pugno per volta, in un apposito recipiente chiamato "marafadda". Spruzzatela con acqua salata con le dita, bagnate di acqua raccoglietela. Manipolatela con un moto rotatorio facendo in modo di ricavare delle palline non più grandi della testa di uno spillo e lasciate asciugare per 3 ore su una tovaglia. Poi procedete alla cottura a vapore in un tegame detto "cuscusiera": copritela con una tela bagnata, ponetela su di una pentola piena d'acqua bollente e lasciate cuocere per un'ora e mezza. Preparate intanto il brodo per il condimento mettendo a cuocere in 4 litri d'acqua il pesce. Aggiungete una cipolla tagliata, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, un pezzetto di peperoncino piccante, un pomodoro, sale. Quando la zuppa sarà pronta passatela al setaccio. Appena la semola sarà cotta riversatela nella "marafadda" e unite parte del passato di pesce con due o tre foglie di alloro. Coprite con un panno e lasciate in luogo caldo. Mettete in una salsiera un po' del passato che unirete al cuscus in tavola. Tempo di preparazione e cottura: 2 ore circa.

"Maccheruni" al ragù di maiale

Ingredienti

per 4 persone:
per i "maccheruni": 600 grammi di farina
2 uova - 180 gr d'acqua
Per il ragù: 300 gr di manzo
300 gr di polpa di maiale
250 gr di cotenna
2 spicchi d'aglio
mezza cipolla
25 gr di estratto di pomodoro
1 e 1/2 kg di pomodori
basilico prezzemolo
2 foglie di alloro
1/2 bicchiere di vino rosso
sale e pepe q.b.
1 bicchiere di olio di oliva

Preparazione

Per preparare i "maccheruni", impastate la farina con le uova ed unite l'acqua tiepida poco per volta. Manipolate l'impasto e dategli la forma di tanti lunghi grissini, che taglierete poi in sezioni di 10 centimetri circa. Prendete un ferro da uncinetto ed attorcigliatevi una sezione dell'impasto. Fate aderire accuratamente, quindi estraete il ferro da uncinetto. Fate lo stesso con le altre sezioni, poi lasciate essiccare "i maccheruni". Per la preparazione del ragù, soffriggete in un tegame con l'olio la cipolla per cinque minuti, quindi unite gli spicchi d'aglio schiacciati, la carne di manzo e di maiale e la cotenna, tagliata a strisce larghe tre centimetri. Dopo una decina di minuti, aggiungete l'estratto e il vino, che farete evaporare. In ultimo, unite gli ingredienti rimasti (ad eccezione del basilico) e i pomodori spellati, tagliuzzati e privi di semi. Salate, pepate e portate a bollore, poi diminuite la fiamma e fate cuocere a fuoco bassissimo per due ore circa, allungando se necessario con mezzo bicchiere d'acqua. Lessate i "maccheruni" in acqua salata, colateli al dente e conditeli con il ragù di maiale e foglie di basilico freschissime. Tempo di preparazione e cottura: 3 ore circa.

Margherita a picchi-pacchiu

Ingredienti

per 4 persone:
500 gr di pasta margherita
1 kg. di pomodori maturi
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di basilico
Olio, sale e pepe q.b.

Preparazione

Sbollentate i pomodori, quindi spellateli, togliete i semi e mettete da parte il succo. In una padella con olio soffriggete la cipolla tagliata a fette insieme allo spicchio d'aglio. Aggiungete il pomodoro tagliato a tocchetti, lasciate insaporire e allungate con il succo dl pomodoro che avevate messo da parte. Condite con sale, pepe e basilico a pezzetti a fate cuocere per 6/8 minuti a fuoco moderato. In una pentola portate a bollore l'acqua, salate e calate la pasta. Appena cotta, scolatela al dente e conditela con la salsa e basilico fresco.
Tempo di preparazione e cottura: 20 minuti circa.

Pasta con le zucchine fritte e ricotta

Ingredienti

per 4 persone:
400 grammi di maccheroni
1 o 2 zucchine
1 spicchio d'aglio schiacciato
50 gr di ricotta salata grattugiata
Olio d'oliva extravergine
Sale e pepe q.b.
Alcune foglie di basilico intere

Preparazione

Raschiate la zucchina, lavatela, tagliatela a fettine e asciugatele. Friggetele in una padella con olio caldo fino a farle dorare. Tolte dal fuoco, lasciatele asciugare su un foglio di carta assorbente. Friggete nello stesso olio l'aglio schiacciato (che toglierete a fine cottura). Lessate i maccheroni in acqua salata, scolateli al dente e conditeli con l'olio nel quale sono state fritte le fettine di zucchina. Aggiunte le zucchine e spolverate, con la ricotta salata e il pepe. Guarnite con le foglie di basilico e servite in tavola.
Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti circa

Pasta cui tenerumi

Ingredienti

per 4 persone:
400 grammi di spaghetti
200 grammi di pomodori pelati
2 mazzi di germogli
di zucchine lunghe (tenerumi)
1 zucchina siciliana di media lunghezza
2 patate grosse
2 spicchi d'aglio
sale e pepe o peperoncino quanto basta
olio d'oliva extravergine

Preparazione

Fate un soffritto con l'aglio schiacciato, l'olio, i pomodori pelati privati dei semi e tagliati a pezzetti, le foglie dei germogli di zucchina (tenerumi) spezzettate, la zucchina tagliata a tocchetti e le patate pelate e fatte a pezzetti. Rosolate bene, quindi unite mezzo litro d'acqua, salate, pepate e fate cuocere per circa mezz'ora. Adesso mettete gli spaghetti in un tovagliolo chiudendolo come fosse un sacchetto e con il palmo della mano spezzettateli. Tuffateli nella pentola del condimento ed a cottura ultimata, servite in tavola.
Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti circa.

Ripiddu 'innivicatu
(l'Etna con la neve)

Ingredienti

per 4 persone:
500 gr di riso per risotto
500 gr di seppie
50 gr di parmigiano grattugiato
2 cipolle scalogne
150 grammi di ricotta fresca
2 cucchiai di salsa di pomodoro
250 gr di concentrato di pomodoro
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva extravergine
1 mazzetto di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite le seppie, mettendo da parte i sacchetti che contengono il nero e tagliatele a pezzetti sottilissimi. Tritate finemente una cipolla e soffriggetela, a fuoco medio, assieme allo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungete il concentrato di pomodoro, le sacche del nero ed i pezzettini di seppia. Salate e fate cuocere per circa quaranta minuti fino ad ottenere una salsa densa, nera e bordata di rosso. Intanto a parte, fate soffriggere in olio, un'altra cipolla tritata, senza farla dorare. Aggiungete il riso e mescolando, bagnate con il mezzo bicchiere di vino, facendolo evaporare. Unite un mestolo d'acqua e fate cuocere per dieci minuti circa, facendo attenzione che il riso non si attacchi. Unite a questo punto la salsa con il nero di seppia e portate a termine la cottura, rimescolando sempre ed aggiungendo, di tanto in tanto, un poco d'acqua. Sistemate il riso a forma di cono su un piatto di portata e decoratelo con la ricotta mischiata alla salsa di pomodoro e al parmigiano per simulare le colate di lava. Spolverate infine con il prezzemolo tritato.
Tempo di preparazione e cottura: 80 minuti circa.

Risotto al prezzemolo

Ingredienti

per 4 persone:
400 gr di riso superfino
1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine
1 piccola cipolla tritata finemente
50 gr di burro
100gr di parmigiano grattugiato
1,5 lt di brodo vegetale o di pollo
2 mazzetti di prezzemolo
sale q.b.

Preparazione

Riscaldate l'olio d'oliva in una pentola e fate soffriggere la cipolla fino a quando sarà dorata. Aggiungete il riso e mescolate in continuazione con un cucchiaio di legno, quindi abbassate la fiamma. Aggiungete parte del brodo e continuando a mescolare, fate bollire. Via via che il brodo viene assorbito dal riso, aggiungetene altro e continuate fino a quando il riso non sarà completamente cotto, con i chicchi divisi e al dente (20/25 minuti). Togliete la pentola dal fuoco e mescolate energicamente dopo aver aggiunto il burro ed il parmigiano. Ciò renderà il risotto cremoso. Assaggiate, aggiustate di sale ed aggiungete un po' di brodo e il prezzemolo tritato. Mescolate bene e servite caldo su di un piatto di portata.
Tempo di Preparazione e Cottura: 30 minuti circa.

Risotto alla marinara

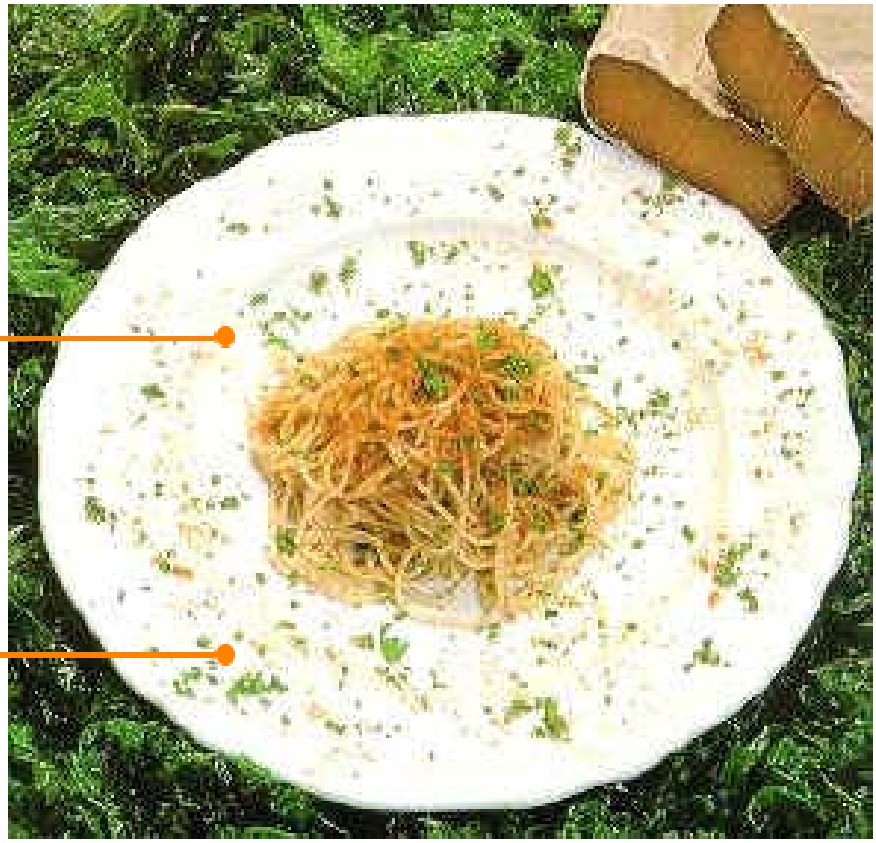
Ingredienti

per 4 persone:
500 gr di riso
1/2 litro di brodo vegetale
50 gr di burro
1/2 cipolla
300 gr di vongole
500 gr di cozze
300 gr di gamberetti senza guscio
1 calamaro nettato
500 grammi di pomodori pelati
4 spicchi d'aglio.

Preparazione

Preparate due casseruole, ponendo in ciascuna 3 cucchiai di olio e due spicchi d'aglio schiacciato. Lavate le cozze in acqua salata insieme alle vongole. Ponete intanto una delle due casseruole sul fuoco e fate cuocere l'aglio senza farlo scurire. Buttatevi le vongole e le cozze e rigirate finché non si aprano. Bagnate con una parte del vino e fate evaporare. Togliete i molluschi dal guscio e metteteli da parte, quindi filtrate il loro brodo di cottura. Intanto tagliate il calamaro a piccoli pezzi e buttateli assieme ai gamberi nell'altra casseruola. A questo punto unite i pomodori pelati, scolati e fate cuocere per 15 minuti a fuoco moderato. Unite le vongole, le cozze e il loro brodo. Mescolate pepate, salate e cuocete per altri 15 minuti a fuoco bassissimo. Mettete sul fuoco una casseruola con burro e cipolla tritata finissima e fate soffriggere, irrorando con l'altra quantità di vino. Unite il riso che farete cuocere diluendo poco alla volta con il brodo. A tre quarti di cottura unite la salsa e continuate la cottura. Spolverate infine col prezzemolo tritato.
Tempo di Preparazione e Cottura: 60 minuti circa.

Spaghetti con uova di tonno



Ingredienti

per 4 persone:

40 grammi di uovo di tonno
2 spicchi d'aglio
400 grammi di spaghetti
Olio d'oliva extravergine
1 mazzetto di prezzemolo
Peperoncino e sale quanto basta.

Preparazione

Tagliate l'uovo di tonno a fettine quindi tritatelo finemente. Versatelo poi, in un tegame dove avrete soffritto in olio, l'aglio schiacciato. Pepate e tenete lontano dal fuoco. Nel frattempo cucinate gli spaghetti.
Dopo avere eliminato l'aglio, allungate salsa dove è stato cucinato l'uovo di tonno, con un poco dell'acqua di cottura degli spaghetti. Scolate la pasta al dente, sistematela nella padella con la salsa e soffriggete tutto per tre minuti. Servite in tavola spolverando con il prezzemolo, i singoli piatti.
Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti circa.

Vermicelli alla siciliana

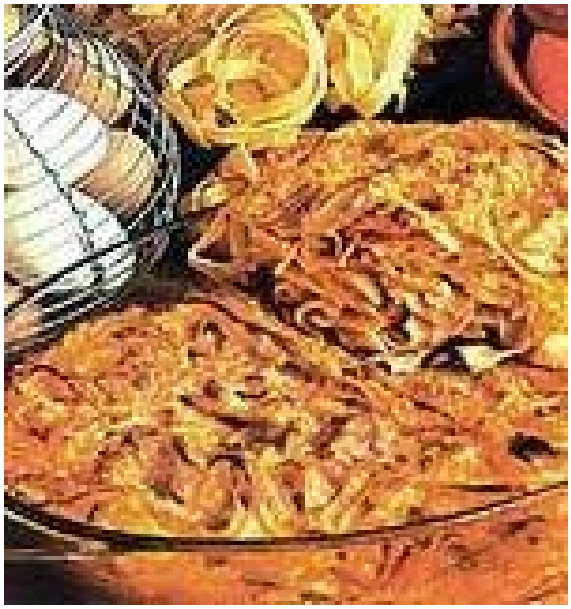
Ingredienti

per 4 persone:
600 grammi di vermicelli
500 grammi di pomodori pelati
1 melanzana
2 peperoni
2 spicchi d'aglio
2 olive nere
20 grammi di capperi
10 foglie di basilico
3 acciughe
sale e pepe quanto basta
Olio d'oliva

Preparazione

Tritate i pomodori pelati e tagliate a dadini la melanzana. Arrostite i peperoni, eliminate la pelle ed affettateli finemente. In un tegame fate rosolare con l'olio i pomodori, la melanzana, i peperoni, le olive snocciolate, i capperi, le acciughe sminuzzate e diliscate, gli spicchi d'aglio interi (che poi eliminerete). Aggiungete il basilico e un po' di sale e lasciate cuocere, coprendo, per circa venti minuti a fuoco basso. Lessate i vermicelli in acqua salata, scolateli al dente e conditeli. Spolverate di pepe e servite.
Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti circa.

Pasta 'ncaciata



Ingredienti

8 melanzane
1 lt di passata di pomodoro
100 gr di mozzarella tritata
480 gr di pasta corta
aglio, basilico
olio
sale e pepe q. b.
parmigiano o ricotta infornata a piacere

Preparazione

Piatto tipico siciliano con le caratteristiche dell'odierna pasta al forno ma con la differenza che anticamente si cuoceva dentro un tegame di terracotta smaltata detta "Pignata" cuocendola sopra il carbone e mettendo sul coperchio, sempre in terracotta, il carbone acceso. Questo trattamento bruciacchiava lo strato superiore della pasta e da qui il nome "ncaciata" che la rendeva gradevole e più gustosa.
Tagliare le melanzane a fette lunghe, cospargerle di sale, e lasciarle spurgare almeno per 1 ora. Friggerle in abbondante olio caldo, e farle scolare dall'olio aiutandosi con carta assorbente. Preparare, intanto, una salsa soffriggendo l'aglio, aggiungendo la passata, regolando di sale e pepe e una volta raggiunta la giusta densità profumarla con basilico. Cuocere in abbondante acqua salata la pasta e scolarla al dente. Ungere una teglia e alternare strati di melanzane, di pasta condita con la salsa ricoprendo con la mozzarella tritata. Volendo a piacere si può arricchire la pasta con uova sode affettate. Infornare il tutto a 190°C per 20-30 minuti. Sfornare e servire con parmigiano o ricotta infornata grattugiata.

Risotto alla pescatora

Ingredienti

per 4 persone:

500 gr di riso
300 gr di calamari
300 gr di polpi
200 gr di seppie
100 gr di vongole
100 gr di cozze
200 gr di gamberi
uno spicchio d'aglio
olio e peperoncino

Preparazione

Sgusciare i gamberi e mettere le teste ed i gusci a bollire in un litro d'acqua per circa mezz'ora. Far aprire in una padella le cozze e le vongole, sgusciarle ed aggiungere l'acqua di cottura e quella di bollitura delle teste dei gamberi e conservarla in caldo. Tritare tutto il pesce crudo e farlo soffriggere nell'olio con il peperoncino e lo spicchio d'aglio. Aggiungere le cozze e le vongole, conservandone alcune con tutto il guscio per la decorazione e versare il riso facendolo insaporire con il pesce per alcuni minuti mescolando continuamente. Aggiungere l'acqua messa da parte, un mestolo alla volta, dopo che sia stata assorbita, e portare a cottura il riso. Prima di servire cospargere di prezzemolo tritato.

di

Lorenti Sabrina – Lo Presti Simona – Pergolizzi Stefania
Mirabile Giuseppe - Iannello Gianna – Maimone Lucia
Palladino Michele – La Spada Carmelina

Indice

Totani ripieni 56
Polpettone alla siciliana 56
Sarde a beccaficu 57
Acciughe marinate 57
Baccalà al pomodoro 58
Coniglio in agrodolce 58
Pesce spada a'sammurigghu 59
Bollito alla catanese 59
Braciole alla siciliana 60
Braciole di pesce spada 60
Cotoletta alla catanese 61
Falsomagro 61
Involtini di pesce spada 62
Pesce spada alla siciliana 62
Melanzane imbottite 63
Polpette di sarde alla catanese 63
Sarde al forno 64
Sarde fritte 64
Capriccio di cacio ibleo con gamberetti . 64
Scacciatine all'arcunè 65
Arrosto di maiale all'arancia 65
Cotoletta di vitello all'aceto 66
Ghiotta di pescestocco alla messinese .. 66
Lo spezzatino alla messinese 67
Polpette al sugo alla messinese 67
Agnello alla messinese 68
Stoccafisso alla messinese 68
Calamari ripieni alla messinese 69
Pesce spada alla messinese 69
Cosciotto di agnello ripieno 70
Braciole di tonno fresco 70
Involtini di melanzane 71
Melanzane ripiene 71
Pollo al limone 72
Alici all'arancia 72
Kebab di ragusano 73
Dentice all'acqua pazza..... 73
Caponata..... 74
Parmigiana di melanzane 75
Salsiccette alla palermitana 75
Scaloppine al marsala 75

Indice alfabetico

Acciughe marinate 57
Agnello alla messinese 68
Alici all'arancia 72
Arrosto di maiale all'arancia 65
Baccalà al pomodoro 58
Bollito alla catanese 59
Braciole alla siciliana 60
Braciole di pesce spada 60
Braciole di tonno fresco 70
Calamari ripieni alla messinese 69
Caponata..... 74
Capriccio di cacio ibleo con gamberetti . 64
Coniglio in agrodolce 58
Cosciotto di agnello ripieno 70
Cotoletta alla catanese 61
Cotoletta di vitello all'aceto 66
Dentice all'acqua pazza..... 73
Falsomagro 61
Ghiotta di pescestocco alla messinese .. 66
Involtini di melanzane 71
Involtini di pesce spada 62
Kebab di ragusano 73
Lo spezzatino alla messinese 67
Melanzane imbottite 63
Melanzane ripiene 71
Parmigiana di melanzane 75
Pesce spada a'sammurigghu 59
Pesce spada alla messinese 69
Pesce spada alla siciliana 62
Pollo al limone 72
Polpette al sugo alla messinese 67
Polpette di sarde alla catanese 63
Polpettone alla siciliana 56
Salsiccette alla palermitana 75
Sarde a beccaficu 57
Sarde al forno 64
Sarde fritte 64
Scacciatine all'arcunè 65
Scaloppine al marsala 75
Stoccafisso alla messinese 68
Totani ripieni 56

Totani ripieni

Ingredienti

Per 6 persone:
1 kg di totani possibilmente freschi
due limoni
olio extravergine d'oliva
pangrattato
molto prezzemolo tritato grossolanamente
2/3 spicchi d'aglio
1 etto di pecorino non troppo fresco
fatto a pezzetti,
sale
peperoncino ben tritato.

Preparazione

Lavate attentamente i totani e puliteli bene. Togliete loro le cartilagini, gli occhi e i sacchi, che saranno necessari dopo.
Usate il trito di prezzemolo e d'aglio dopo averlo amalgamato con il pecorino, il sale, il peperoncino e un po' d'olio d'oliva. Passate l'impasto nel pangrattato, dopodichè usatelo per riempire i sacchi. In un contenitore ben unto d'olio mettete il limone fatto a fette e adagiatevi sopra i totani, che insaporirete con peperoncino e sale.
Si gusta al meglio con un Cerasuolo delle valli di Catania.

Polpettone alla siciliana

Ingredienti

500 gr di carne di vitello tritata
150 gr di pecorino grattugiato
250 gr pane grattato
3 uova
cipolla, prezzemolo, aglio
conserva di pomodoro
brodo di carne leggero
sale e pepe.

Preparazione

In un tegame, mescolate la carne tritata con il pecorino, 200 grammi di pane grattato, due spicchi d'aglio ed una mangiata di prezzemolo tritato, sale e pepe ed impastare con tre uova intere. Date al composto una forma ovale allungata e passatelo nel pane grattato. In un tegame ben grande, con un bicchiere di olio fate imbiondire una cipolla tritata e aggiungete il polpettone per farlo dorare. Aggiungete un cucchiaio di conserva di pomodoro diluito in un poco di brodo tiepido e quando il liquido è stato assorbito bagnate con un mestolo di brodo caldo e fate cuocere per circa 50 minuti a fuoco lento, rigirando spesso il polpettone. Servitelo freddo, tagliato a fettine con contorno di piselli o carote al burro.

Sarde a beccafico

Ingredienti

1 kg di sarde freschissime
70 gr di pinoli
70 gr di uvetta sultanina
olio di oliva
pangrattato
aglio
prezzemolo
sale
pepe
limone.

Preparazione

Lavate e diliscate le sarde, lasciandole unite sul dorso.
Fate tostare leggermente in poco olio otto cucchiai di pangrattato, incorporatevi, lavorando con una spatola di legno, due spicchi di aglio tritati, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di prezzemolo tritato, i pinoli, l'uvetta fatta rinvenire nell'acqua, un pizzico di sale e di pepe e mezzo bicchiere di olio di oliva. Aprite delicatamente le sarde a libro, mettetevi sopra un po' di composto, arrotolatele su se stesse e ponetele in una teglia da forno unta d'olio, alternandole a foglie di lavoro. Irrorate le sarde con una salsina di olio, limone, sale e pepe sbattuti, passatele in forno caldo e lasciatele per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

Acciughe marinate

Ingredienti

500 gr di acciughe freschissime
aglio
prezzemolo
sale
peperoncino rosso piccante
limoni
origano.

Preparazione

Pulite le acciughe, togliendo testa e interiora compresa la lisca. Lavatele, asciugatele e mettetele su un piatto di servizio. Tritate due spicchi di aglio, un cucchiaio di prezzemolo e mezzo peperoncino e mescolateli con un poco di origano, sale e il succo di due o tre limoni. Fate marinare le acciughe in questo composto, almeno tre ore e poi serviteli.

Baccalà al pomodoro

Ingredienti

800 gr. di baccalà ammollato
500 gr. di pomodori maturi
olio d'oliva
foglie di alloro
50 gr. di olive nere snocciolate
sale
pepe
timo.

Preparazione

Sciacquate il baccalà già ammollato, tagliatelo a pezzi e diliscatelo. Sbollentate, pelate, eliminate i semi e tagliate i pomodori. In una casseruola riscaldate un cucchiaio di olio d'oliva poi unite i pezzi di baccalà e fateli rosolare omogeneamente. Aggiungete i pomodori, due foglie di alloro e le olive tagliate a rondelline. Salate, pepate e aromatizzate con un pizzico di timo. Mettete il coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Eliminate l'alloro e servite ben caldo.

Coniglio in agrodolce

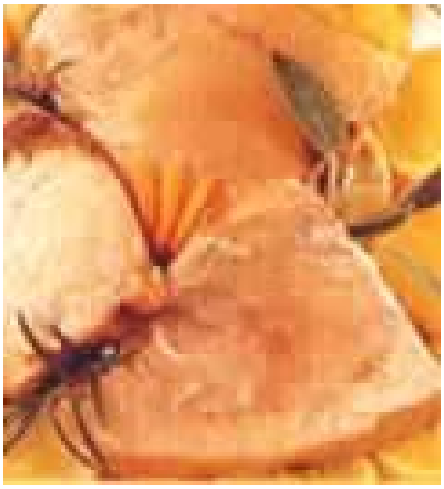
Ingredienti

1 coniglio
300 gr di sedano
100 gr di olive verdi
20 gr di capperi
cipolla
prezzemolo
sale
pepe
aceto di vino
zucchero
olio di oliva
farina
conserva di pomodoro.

Preparazione

Lavate il coniglio, asciugatelo e tagliatelo a pezzi. In un tegame con mezzo bicchiere di olio, fate rosolare la cipolla tritata e mettete i pezzi di coniglio infarinati. Quando la carne sarà rosolata unite un bicchiere di aceto, un cucchiaio di zucchero, sale e pepe. Lasciate cucinare a fuoco lento per qualche minuto, poi aggiungete un cucchiaio di conserva di pomodoro diluita in poca acqua tiepida. Unite il sedano tagliato a pezzetti, le olive snocciolate, i capperi lavati e strizzati e fate cuocere per circa 20 minuti. Servite caldo.

Pesce spada a'sammurigghiu



Ingredienti

pesce spada
origano
aglio
limone
olio d'oliva
sale
pepe.

Preparazione

Mettete a marinare le fette di pesce per un’ora in un bicchiere di olio al quale avrete mescolato: uno spicchio di aglio tritato fine, abbondante origano, sale e pepe. Cuocere infine il pesce sulla graticola e servitelo guarnito con spicchi di limone e cosparso con il liquido della marinata che avrete scaldato in padella per qualche minuto.

Bollito alla catanese

Ingredienti

6 fette di bollito
3 sedani
2 fette di pancetta di lardo
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaiata di salsa di pomodoro
olio
sale
pepe.

Preparazione

Lavare e tagliare a pezzi i sedani. Farli scottare per pochi minuti nell'acqua bollente. Soffriggere nell ' olio le fette di pancetta di lardo tagliata a quadretti e l'aglio schiacciato. Unirvi i sedani, mescolare e aggiungere la salsa di po modoroo Condire con sale e pepe e far cuocere a fuoco lento. Quando i sedani saranno quasi cotti unire le fette di bollito, immergendole nell'intingolo. Far stufare un po' e servire.

Braciole alla siciliana

Ingredienti

300 g. di noce di vitello
mozzarella
prosciutto crudo
midolla di pane
latte
formaggio grattugiato
1 uovo
prezzemolo
strutto
sale.

Preparazione

Tagliare a quadretti la carne di 8 cm. di lato, spianarla e cospargerla di poco sale. Fare un composto con dadini di mozzarella, quadretti di prosciutto, midolla di pane imbevuta nel latte e strizzata, formaggio grattugiato, 1'uovo e il prezzemolo. Porre questo composto nel mezzo di ogni quadrettino di carne.
Arrotolare su se stessa e fermare i bracioletti a due a due infilandoli in appositi stecchini e frammezzandoli con un rettangolo di pane. Disporli su una teglia vuota di strutto e infornare per pochi minuti a fuoco alto.

Braciole di pesce spada

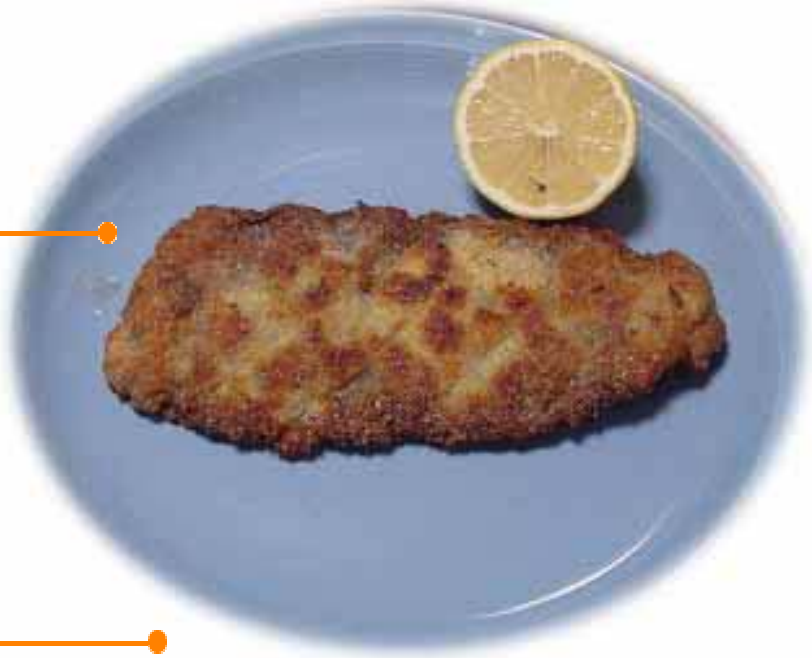
Ingredienti

Pesce spada in fette sottili 250 gr
150 gr di ritagli di pesce spada
100 gr di provolone piccante
100 gr di pane grattugiato
2 uova
1 cipolla
basilico
prezzemolo
olio
sale
pepe.

Preparazione

Soffriggere nell'olio la cipolla affettata e i ritagli di pesce spada spezzettati, unendo il basilico e il pane grattugiato. Passare poi il soffritto al passatutto e condire il composto ottenuto con il provolone tagliato a dadini, le uova intere, sale e pepe. Mescolare e condire con questo le fette di pesce spada. Avvolgerle facendo involtini e cuocerle sulla graticola. Condirle con salsa salmoriglio.

Cotoletta alla catanese



Ingredienti

6 cotolette di vitello
aceto
pecorino col pepe grattugiato
1 uovo
pangrattato
aglio
prezzemolo
sale
pepe
olio.

Preparazione

Bagnare le cotolette nell'aceto, passarle nel pecorino e poi nell'uovo battuto con sale e pepe e, infine, nel pangrattato amalgamato all'aglio tritato e al prezzemolo. Friggere casi le cotolette nell'olio.

Farsumagru

Ingredienti

1 fetta di 800 g.
di fesa di vitello a forma di rettangolo
200 g. di prosciutto
200 g. di salsiccia di maiale
4 uova sode
100 g. di lardo
80 g. di carne tritata
1 cipolla
1 uovo battuto
1 spicchio d'aglio
100 g. di caciocavallo piccante
60 g. di pecorino col pepe grattugiato
prezzemolo
80 g. di piselli bolliti
salsina di pomodoro
sugna
vino rosso
olio
sale
pepe.

Preparazione

Sistemare su tutta la superficie della carne il prosciutto, le uova sode, il lardo, il caciocavallo, prezzemolo, aglio, cipolla, la carne tritata amalgamata con 1 uovo e il pecorino, i piselli e la salsiccia. Arrotolare la grossa fetta di carne e legarla con dello spago. Rosolare la carne con dell'olio, versare del vino rosso, che dovrà evaporare, la salsa di pomodoro e far cuocere coperto per 1 ora. Prima di servire, levare lo spago, affettare e irrorare con la salsa di cottura.

Involtini di pesce spada

Ingredienti

18 fettine di pesce spada
30 g. di pecorino grattugiato
pangrattato
capperi
50 g. di polpa di pesce spada bollita
10 olive verdi
prezzemolo
1 cipolla
1 cucchiaio di salsa di pomodoro
alloro
peperoncino
olio
sale.

Preparazione

Amalgamare insieme il pangrattato, il pecorino, la polpa di pesce spada bollita, i capperi e le olive tritati, il prezzemolo, la salsa di pomodoro, olio sale e peperoncino. Farcire con questo impasto le fettine di pesce spada, arrotolarle e infilarle negli spiedini, alternando con foglie di alloro e spicchi di cipolla cruda. Cuocere sulla brace.

Pesce spada alla siciliana

Ingredienti

2 fette di pescespada di 300 g. ciascuna
4 spicchi d' aglio
1/2 bicchiere d'olio
4 acciughe
prezzemolo
2 pomodori
1 bicchiere di vino bianco
sale
pepe.

Preparazione

Lavare e asciugare le fette di pescespada. Rosolare l'aglio e i pomodori con l'olio sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi e, dopo un po', il vino bianco e il pescespada. Condire con sale e pepe. Coprire e far cuocere a fuoco lento per 1/2 ora.

Melanzane imbottite

Ingredienti

1,2 kg di melanzane piccole
10 gr di foglie di menta
150 gr di caciocavallo
150 gr d'olio d'oliva
1 cucchiaio di aceto
1 cucchiaino di zucchero.

Preparazione

Lavare le melanzane e praticare un taglio nella pancia. Salare e farle spurgare in un colapasta. Tagliare a cubetti il formaggio, l'aglio a fettine e tritare la menta e il pepe. Con questi ingredienti imbottire le melanzane e farle rosolare in una padella In un' altra padella, far rosolare in olio caldo la cipolla, versare la salsa, il sale, lo zucchero e l'aceto. Aggiungere le melanzane e farle cuocere. Servire calde oppure fredde.

Polpette di sarde alla catanese

Ingredienti

1/2 kg di sarde
mollica di pane
latte
prezzemolo
noce moscata
pecorino grattugiato
uva passa
2 uova
olio
sale
pepe.

Preparazione

Pulire, lavare e diliscare le sarde. Passarle alla mezzaluna e mescolarle alla mollica intrisa di latte e strizzarla, al prezzemolo, al sale, pepe, noce moscata, un po' di pecorino e d'uva passa. Legare il composto con le uova intere, mescolare e formare tante piccole polpette. Friggerle in olio bollente e servirle.

Sarde al forno

Ingredienti

500 g di sarde
3 pomodori
origano
olio
sale e pepe.

Preparazione

Pulire, lavare e decapitare le sarde. Collocare allineate in una teglia unta d'olio. Condire con sale, pepe, origano e pomodori puliti e fatti a pezzetti. Infornare per pochi minuti a fuoco alto, quindi girare le sarde e farle cuocere anche dall'altro lato. In pochi minuti si potranno servire.

Sarde fritte

Ingredienti

1/2 kg. di sarde
100 g. di acciughe
prezzemolo
origano
il succo di ½ limone
farina
1 uovo battuto
pangrattato
olio.

Preparazione

Togliere la testa alle sarde, aprirle dalla parte del ventre e togliere la spina, senza staccare le due meta dei pesci. In una scodella mescolare insieme le acciughe diliscate e tritare, il prezzemolo, l'origano, un po' d'olio e il succo di limone. Disporre le sarde lavate in un piatto e coprirle con questa salsetta per 1 ora. Passare le sarde nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Friggerle in abbondante olio caldo e servirle calde.

Capricco di cacio ibleo con gamberetti

Ingredienti

Per 6 persone:
gr. 250 di 'Ragusano'
n. 3 mazzetti di rucola
gr. 300 di gamberetti rosa sgusciati
gr. 100 di olive bianche snocciolate
(tagliate a pezzetti)
gr. 70 olivo d'oliva
succo di 2 limoni
sale e pepe.

Preparazione

Far marinare i gamberetti con l'olio di oliva, il succo dei limoni, il sale e il pepe.
Tagliare finemente il cacio nell'affettatrice. Pulire rucola. Sistemare tutti gli ingredienti nei singoli piatti.

Scacciatine all'arcunè

Ingredienti

Dosi per 1 kg di farina
4 teglie rotonde da 32 cm
con fondo antiaderente: bordo alto 3 cm.
Si ricavano 16 trance equivalenti a 64 porzioni.
gr 500 farina tipo 00
gr 500 farina rimacinata
gr 100 di strutto (o margarina vegetale)
gr 25 di lievito di birra
n. 1 uovo intero
gr 15 di sale
½ cucchiaino di zucchero: (per la pasta ½ brioche)
n. 32 olive nere (grosse, divise a metà per snocciolarle)
gr 250 di acciughe dissalate, spinate e messe in olio d'oliva
n. 3 uova intere da rompere in una tazza dove vanno unite a 200 gr. di panna da cucina liquida e ½ bicchiere di olio d'oliva
kg 1,600 di 'Ragusano' piccante
sale e pepe bianco
origano fresco da spolverare sulle 4 preparazioni in teglia.

Preparazione

Fare la fontana delle due farine, diluire in un bicchiere di acqua tiepida il lievito e versarlo nella fontana assieme all'uovo, sale e pizzico di zucchero. Fare la palla impastando rapidamente, poi riporla in luogo tiepido per un'ora, dopo aver tracciato una profonda croce sulla superficie. Coprire con un panno. Intanto con l'affettatrice ricavare larghe sfogliette di meno di mezzo cm da 'Ragusano', dividere e snocciolare le olive. Trascorsa l'ora fare 4 panetti, poi col mattarello ricavare 4 sfoglie rotonde da riporre nelle 4 teglie unte di burro. Fare sollevare la pasta fino all'orlo interno, quindi tappezzare col caciocavallo affettato. Disporre alla periferia, aderenti al bordo, le 16 mezze olive nere, e nella zona media, fare un giro con le alici. Amalgamare nella tazza le 3 uova alla panna e all'olio d'oliva, salare leggermente e spargere un po' adesso sembrerebbero delle quiche lorraine. Spolverare di origano. Infornare per 35 minuti a 200° C. Quando si raffreddano affettarle in 16 porzioni ognuna. Riscaldare al momento di servire.

Arrosto di maiale all'arancia

Ingredienti

lonza di maiale, 250 gr.
cipolla, 50 gr.
arance di Sicilia, 1 e ½
vino bianco, 1 goccio
brandy, 1 cucchiaio
margarina, q.b.
farina, 1 cucchiaio circa
aglio, 1 spicchio
rosmarino, 1 rametto
olio extravergine d'oliva, q.b.
sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Spremete il succo di 1 arancia. Pulite l'aglio e la cipolla. Sminuzzateli finemente. Pulite la lonza da eventuali pezzi di grasso. Inseriteci al centro il rametto di rosmarino. Passatela nella farina. Scaldate l'olio e la margarina in una casseruola da forno. Rosolate la cipolla e l'aglio. Unite l'arrosto e doratelo su tutti i lati. Bagnatelo con il brandy ed il vino. Lasciate sfumare a fuoco vivo. Irrorate poi con il succo d'arancia. Regolate di sale e pepe. Abbassate la fiamma. Fate cuocere per 30 min.
Voltate il pezzo di tanto in tanto. Affettate una volta cotto. Nappate con il sugo di cottura. Guarnite con fettine dell'arancia rimasta e servite.

Cotoletta di vitello all'aceto

Ingredienti

carne magra di vitello (a fette), 300 gr.
pangrattato, 100 gr.
1 uovo
parmigiano grattugiato q.b.
100 gr di farina, 100 gr.
1 arancio
1 bicchiere di aceto
prezzemolo q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
sale e pepe q.b.

Preparazione

Sistemate le fettine a marinare per 20 min. circa in una terrina con l'aceto. Infarinatele. Passatele nell'uovo sbattuto. Insaporite il pangrattato con del parmigiano e trito di prezzemolo. Cospargeteci le fettine. Salate e pepate. Fate friggere in abbondante olio caldo. Levate una volta dorate. Passatele su carta da cucina in modo da assorbire l'olio in eccesso. Sistematele sul piatto di servizio. Decorate con fettine d'arancia. Servite ancora bollenti.

Ghiotta di pescestocco alla messinese

Ingredienti

1 kg. di pescestocco
1 kg. di patate
1 cipolla
una costa di sedano
100 gr. di olive verdi sottosale
una manciata di capperi
1 litro e 1/2 di salsa di pomodoro
sale
pepe
olio extra vergine di oliva.

Preparazione

In un tegame fate soffriggere in abbondante olio la cipolla, quando sarà appassita, unite la costa di sedano a pezzi, le olive snocciolate e i capperi rigirando e facendo insaporire per qualche minuto.
Mettete a questo punto la salsa di pomodoro e fate cuocere per 5 minuti.
Unite, quindi, il pescestocco a pezzi e le patate tagliate a tocchetti, salate, pepate e lasciate Cucinare a fuoco lentissimo per circa un'ora e mezza.

Lo spezzatino alla messinese

Ingredienti

Per 6 persone
Carne di manzo a pezzetti 1 Kg
Patate 400 gr.
Basilico
1 Cipolla piccola
1 Spicchio d'aglio
1 Bicchiere vino bianco secco
Pomodori pelati 400 gr
Sale e Pepe q.b.
Olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Fare soffriggere in un tegame la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio intero che verrà tolto appena si sarà dorato, aggiungere la carne e amalgamare. A fiamma viva aggiungere il vino e lasciarlo sfumare per qualche minuto, quindi, aggiungere i pomodori pelati tagliuzzati e il basilico (qualche fogliolina), salare e pepare (pepe macinato al momento). Coprire con acqua calda e cuocere a fiamma moderata. Dopo circa 20 minuti aggiungere le patate tagliate a tocchetti e ultimare la cottura a fiamma moderata per altri 20/30 minuti. Il sugo dello spezzatino, naturalmente, è ottimo per condire gli spaghetti o altra pasta.
Servire ben caldo.
Preparazione 1 ora e 15 minuti circa.

Polpette al sugo alla messinese

Ingredienti

Per 4 persone:
Carne macinata 500 gr.
1 uovo
Pangrattato 100 gr.
Formaggio grattugiato 100 gr.
Pelati 400 gr.
1 cipolla piccola
Basilico (alcune foglioline)
1 spicchio d'aglio
Prezzemolo (un ciuffetto)
Latte q.b.
Sale e Pepe q.b.
Noce moscata (un pizzico)
Olio x friggere
Olio extra vergine di oliva q.b.

Preparazione

Impastare la carne macinata con l'uovo, il formaggio, il pangrattato, l'aglio finemente tagliuzzato, il prezzemolo, aggiungere latte q.b. per rendere il composto morbido; salare, pepare e grattugiare un pizzico di noce moscata, amalgamare bene.
Nel frattempo si preparerà la salsa di pomodoro. Mettere in un tegame l'olio d'oliva, soffriggere la cipolla, aggiungere i pomodori pelati e le foglioline di basilico, salare. Cuocere la salsa a fiamma bassa per circa 15 minuti senza farla addensare troppo.
Le polpette dalla forma rotonda saranno successivamente aggiunte crude nella salsa di pomodoro precedentemente preparata e fatte cuocere per almeno 10 minuti. Le polpette, secondo i gusti, si possono friggere leggermente prima di metterle nel sugo, in questo caso sono sufficienti 5 minuti di cottura.
Le polpette vanno servite calde. Preparazione 45 minuti ca.

Agnello alla messinese

Ingredienti

Per 6 persone:
Agnello Kg 2
Formaggio grattugiato 1 hg
Olive nere 250 gr
Brodo di carne 25 cl ca.
Vino rosso secco 1 dl
Olio di oliva
Sale e Pepe q.b.

Preparazione

Tagliare e lavare l'agnello, dopo averlo ben asciugato, passarlo in un battuto di olio, sale e pepe, quindi sistemarlo in una teglia e aggiungere le olive coprendo tutti i pezzi con il formaggio grattugiato (pecorino, preferibilmente).
Passarlo in forno a temperatura elevata irrorando, di tanto in tanto, con il brodo caldo di carne. Dopo circa un'ora e mezza, a cottura quasi ultimata, togliere dal forno e versare sull'agnello il vino rosso secco. Rimettere in forno a sfumare. Servire ben caldo.

Stoccafisso alla messinese

Ingredienti

1 kg di stoccafisso già ammollato
3 cipolline
50 gr di capperi
100 gr di olive nere snocciolate
Il cuore di un sedano
500 gr di pomodori pelati
500 gr di patate
vino bianco secco un bicchiere
peperoncino
olio extra vergine.

Preparazione

In una casseruola soffriggere a fuoco dolce le cipolline tagliate sottilmente, aggiungere il pescestocco, il sedano sbollentato, le patate tagliate a pezzetti e le olive. Salare q.b. e aggiungere il peperoncino (uno piccolo tagliuzzato oppure in polvere).
Bagnare con il vino bianco facendolo evaporare a fiamma leggermente più viva.
Aggiungere i pelati e adesso fare cuocere a fiamma bassa per circa un'ora, aggiungendo se necessario acqua calda per non far restringere troppo il sugo, aggiungere i capperi 15 minuti prima di ultimare la cottura.
Servire caldo.
Preparazione: 1 ora e trenta minuti ca.

Calamari ripieni alla messinese

Ingredienti

Per 4/6 persone:
1 kg di calamari
500 gr salsa di pomodoro
3 acciughe diliscate
Pan grattato
200 gr di formaggio grattugiato
1 uovo
1 Spicchio d'aglio
capperi (2 cucchiai)
olio extra vergine di oliva
Prezzemolo
Sale e Pepe q.b.

Preparazione

Pulire i calamari ben bene, togliere i tentacoli che vanno tritati e soffritti in un tegame con poco olio con l'aggiunta delle alici e dei capperi. A parte, tostare lievemente il pangrattato (deve appena imbiondire), farlo raffreddare, aggiungere il soffritto, l'aglio e il prezzemolo finemente tritati, il formaggio grattugiato, l'uovo, salare quanto basta, mescolare per amalgamare bene il tutto. Con questo composto bisognerà riempire pazientemente i calamari che saranno "chiusi" all'imboccatura con uno stuzzicadenti (me matri cucìa u bucu) perché il ripieno non fuoriesca. In una pirofila soffriggere i calamari fino a farli dorare e coprirli con la salsa di pomodoro preparata in precedenza. Infornare, infine, a temperatura media per circa 20 minuti. I calamari vanno serviti caldi. Preparazione: 1 ora e venti minuti ca.

Pesce spada alla messinese

Ingredienti

4 fette di pesce spada (500/600 gr ca.)
400 gr di pomodori pelati
1 cipolla media
il gambo di un sedano
olive verdi 50 gr.
un pugnetto di capperi
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale e Pepe q.b.
foglioline di basilico

Preparazione

Scegliere la ventresca del pesce spada per fette più o meno triangolari dello stesso spessore e larghezza. Tritare finemente la cipolla e metterla in un tegame con poco olio, soffriggere a fuoco basso per qualche minuto unendo il sedano tagliuzzato e qualche cucchiaio di acqua e stracuocere per qualche minuto a fiamma bassa. Nel frattempo snocciolare le olive e tagliarle a metà e aggiungerle al soffritto insieme ai capperi dopo averli dissalati in acqua. Mescolare bene tutti gli ingredienti e cuocere sempre a fiamma bassa. Schiacciare i pomodori pelati con una forchetta e incorporarli al soffritto facendo cuocere a fuoco moderato per far ridurre la salsa. Il pesce va lavato con cura, privato della pellicina ai bordi, tagliato a tocchetti e aggiunto al resto. Salare e pepare quanto basta. Continuare la cottura per qualche minuto. Quindi infornare a temperatura media per ca. 30 minuti. Servire il pesce appena pronto aggiungendo le foglioline di basilico.
Preparazione: 1 ora e 20 minuti ca.

Cosciotto di agnello ripieno

Ingredienti

Per 4 persone:
1 coscia di agnello di 1 Kg. circa
1 fegato di agnello
400 gr di piselli freschi
2 cipolline scalogne nuove
2 cipolle bianche
150 gr di pancetta
100 gr di caciocavallo grattugiato
100 gr di pan grattato
2 uova
1 mazzetto di prezzemolo
olio d'oliva extravergine
sale e pepe q.b

Preparazione

Fate friggere in un tegame con olio le cipolline tritate ed appena saranno dorate, aggiungete i piselli e fateli rosolare per circa 5 minuti a fuoco basso. Aggiungete 4 bicchieri d'acqua e continuate a cuocere, sempre a fuoco basso, fino a quando non saranno pronti. In un tegame a parte fate rosolare, in poco olio, una cipolla tritata con la pancetta ed il fegato, tagliati a pezzetti. Aggiungete un altro poco d'acqua, sale, pepe e cucinate per altri 15 minuti, facendo restringere il sugo. Fate raffreddare ed unite il pan grattato, il caciocavallo grattugiato, il prezzemolo tritato, i piselli e le uova sbattute. Amalgamate bene il tutto, per ottenere un composto omogeneo. Dissossate la coscia all'agnello, farcitela col composto preparato e legate la carne con uno spago. In un tegame fate imbiondire una cipolla, mettete la coscia d'agnello e fatela rosolare con un poco d'olio. Quando si sarà dorata, salate, pepate e copritela con un coperchio. Fate cuocere per 45 minuti, avendo cura di aggiungere acqua di tanto in tanto. Servite il cosciotto caldo, accompagnato dal sugo di cottura.
Tempo di Preparazione e cottura: 2 ore circa

Braciole di tonno fresco

Dalla fantastica commistione di sole, acqua e inebriante profumo di erbe aromatiche, ecco una portata dal deciso sapore mediterraneo.

Ingredienti

Per 4 persone:
8 fette finissime di tonno
100 g di tonno sott'olio
la mollica di 2 panini
2 uova e 1 tuorlo
1 cucchiaio di pecorino grattugiato
400 g di polpa di pomodoro spezzettata
10 g di prezzemolo
1 cipolla e 1 spicchio d'aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

Preparazione

Metti a bagno in acqua tiepida la mollica di pane. Lava e monda il prezzemolo, sbuccia l'aglio e tritali insieme, riempi d'acqua una casseruola e metti l'uovo a rassodare e conta 7 minuti dall'ebollizione dell'acqua. Fai soffriggere in un tegamino una cipolla con un cucchiaio d'olio di oliva, alla colorazione della cipolla, unisci la polpa di pomodoro, 1 dl d'acqua, mescola e lascia cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Trita il tonno sott'olio dopo averlo ben sgocciolato e mettilo in una terrina, unisci il prezzemolo e l'aglio tritati e la mollica di pane ben strizzata. Spezzetta l'uovo sodo e uniscilo al composto, insieme con un tuorlo d'uovo crudo e il pecorino, amalgama bene gli ingredienti e distribuisci il ripieno ottenuto sulle 8 fette di tonno, avvolgi le fettine di tonno in modo da ottenere altrettanti involtini e legali con filo da cucina. Friggi gli involtini in olio caldo versandoci sopra la salsa di pomodoro e fai cuocere ancora per 5 minuti. Ritira dal fuoco e disponi gli involtini su un piatto da portata, insaporisci con una presa di sale e una di pepe, togli il filo che li avvolge e servili caldi con il sugo di cottura. Tempo di preparazione 50 Minuti

Involtini di melanzane

Ingredienti

Per 4 persone:
300 gr di capellini
3 grosse melanzane
100 gr di ricotta
200 gr di salsa di pomodoro fresco
80 grammi di parmigiano
12 foglie di basilico fresco
olio d'oliva extravergine
sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliate le melanzane a fette senza privarle della buccia e mettetele sotto sale, per almeno un'ora, in un colapasta, affinché perdano l'amaro. A parte preparate la salsa di pomodoro. Lavate ed asciugate le fette di melanzane e friggetele in abbondante olio. Appena dorate asciugatele con carta paglia per eliminare l'olio superfluo. Cuocete in abbondante acqua bollente e salata i capellini, scolateli al dente e metteteli in un recipiente capiente. Conditeli con 3 quarti di salsa di pomodoro e con ricotta. Spruzzate di parmigiano e mescolate bene. Adagiate le fette di melanzane su di un vassoio e su di esse collocate la pasta condita. Arrotolate le fettine di melanzane con il ripieno, chiudetele con uno stecchino e sistematele in una pirofila che avrete comparso di salsa di pomodoro. Coprite con il resto della salsa e spolverate con abbondante parmigiano. Mettete il coperchio alla pirofila ed introducetela nel forno, che avrete portato nel frattempo ad una temperatura di 240°, per circa 1/2 ora. Servite in tavola guarnendo con foglie di basilico e pezzetti di ricotta.
Tempo di Preparazione e Cottura: 2 ore

Melanzane ripiene

Ingredienti

per 4 persone
6 melanzane
1 grossa cipolla
5 cucchiai di pangrattato
qualche foglia di basilico
Parmigiano grattugiato 50 gr
5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
Sale
Provola del casale

Preparazione

Se non trovate la provola del casale, potete sostituirla con un altro formaggio dal sapore abbastanza deciso, come ad esempio caciotta ragusana o asiago.
1 - Pulite le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza, svuotatele e tagliate a grossi tocchetti la polpa.
2 - Fate quindi soffriggere in un tegame la cipolla tritata con tre cucchiai di olio, quando è imbiondita aggiungete la polpa delle melanzane, che lascerete soffriggere per cinque minuti, eventualmente aggiungendo un po' d'acqua per facilitare la cottura.
3 - A cottura ultimata unite al composto il parmigiano, il basilico, il pangrattato ed il sale. mescolate il tutto.
4 - Portate a bollore acqua leggermente salata, e lasciate sbollentare per qualche minuto le melanzane svuotate. Sistematele in una terrina da forno.
5 - Disponete dei pezzetti di provola del casale sul fondo delle melanzane e riempitele con il composto precedentemente preparato, spolverizzatele di pangrattato e mettete in forno gia caldo a 250 °C per circa 15 minuti.
Preparazione: 30 min.

Pollo al limone

Ingredienti

dosi per 6 persone
1 pollo da 2 kg
2 limoni
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva;
4 spicchi d'aglio;
2 cucchiai di brandy;
rosmarino;
salvia;
sale e pepe;

Preparazione

Pulite il pollo e farcitelo con un limone intero diviso in 4 spicchi ed un trito preparato con due spicchi d'aglio, il rosmarino, il sale ed il pepe. Cucite l'apertura, ungete il pollo con l'olio e cospargetelo con sale, pepe, aglio, salvia ed altro rosmarino. Infornate in forno preriscaldato a 230° per 20 minuti, quindi irrorate con il brandy. Dopo altri 10 minuti, versate il succo del secondo limone. Lasciate cuocere per altri 40 minuti senza più interrompere la cottura. Servite decorando fettine sottili di limone.
Tempo di preparazione: 90 minuti circa.

Alici all'arancia

Ingredienti

Dosi per 5/6 persone
2 limoni non trattati
2 arance non trattate
1 kg di alici
200 gr di olive bianche
50 gr di pinoli
200 gr di pangrattato
1/2 bicchiere di vino bianco
prezzemolo q.b.
olio, sale
peperoncino (facoltativo)

Preparazione

Preparate un trito con il prezzemolo, le olive ed i pinoli e, a parte, tagliate i limoni a fette rotonde sottilissime.
Tostate il pangrattato in un padellino a fuoco basso mescolando.
Su una pirofila, alternate uno strato di fettine di limone ad uno strato di alici, precedentemente diliscate, lavate e ben scolate.
Sull'ultimo strato di alici distribuite il trito preparato, qualche pezzetto di peperoncino e salate; irrorate, quindi, con un filo d'olio di oliva ed il vino bianco ed infine spolverizzate con il pangrattato.
Infornate a forno già caldo a 180°.
Dopo 15 minuti versate sulle alici il succo di un'arancia e mezza e rimettete in forno per altri 15 minuti.
Utilizzate la mezza arancia rimasta per decorare.

Kebab di Ragusano

Ingredienti

per 6 persone:

gr 250 di formaggio 'Ragusano' tenero
n. 18 foglie larghe di spinaci
gr 150 di bacon tagliato sottilissimo (affettatrice al n. 2)
gr 100 di cipolla tagliata a piccole strisce
n. 6 spiedini di legno

Preparazione

Tagliare il formaggio a piccoli rettangoli. Scottare le foglie di spinaci in acqua bollente.
Avvolgere il formaggio nelle foglie di spinaci e poi nelle fettine di bacon.
Infilzare questi involtini negli spiedini di legno alternando con la cipolla. Cuocere a fuoco vivo. Servire caldo.

Dentice all'acqua pazza

Ingredienti

per 5 persone:
1200 grammi di dentice a trance da 200 gr
4 pomodori maturi
1 spicchio d'aglio
mezza cipolla
olio d'oliva extravergine
sale e pepe q.b.
un mazzetto di prezzemolo tritato
1/2 bicchiere di vino bianco.

Preparazione

In una padella capiente, con l'olio, soffriggete la cipolla tritata finemente insieme allo spicchio d'aglio. Quando la cipolla sarà imbiondita aggiungete le trance di dentice, fatele dorare e innaffiate col vino. Fate evaporare, salate, pepate e unite i pomodori, privati della buccia e dei semi, tagliati a piccoli filetti. A questo punto eliminate l'aglio, coprite con un coperchio e fate cucinare a fuoco moderato per circa 15 minuti. Durante la cottura, evitate di rimescolare ma agitate soltanto il tegame, affinchè gli ingredienti si mescolino bene e non si attacchino al fondo ed aggiungete dell'acqua qualora ve ne fosse bisogno. Servite le trance di dentice ben calde, in un capiente piatto di portata, dopo averle spruzzate con abbondante prezzemolo.
Tempo di Preparazione e Cottura: 45 minuti circa.

Caponata

Ingredienti

2 melanzane
2 cipolle
3 pomodori
1 costa di sedano
3 cucchiai d'olio
50 g di olive
30 g di capperi
3 cucchiai di aceto
basilico
zucchero
sale

Preparazione

Tagliate le melanzane a pezzetti o a bastoncini, sistematele in uno scolapasta, salatele e lasciatele scolare per 1 o 2 ore.
Mettete l'olio in un recipiente, aggiungete le cipolle tritate, cuocete per 8-10 minuti a 750 W. Aggiungete i pomodori pelati e tagliati a filetti, i capperi ben lavati, il sedano (la parte superiore) e le olive snocciolate. Mescolate e cuocete per 10-12 minuti a 750 W. Scolate ed asciugate le melanzane. Riscaldate 3 cucchiai di olio nel piatto Crisp per 3 minuti con la funzione Crisp, versate uno strato di melanzane e cuocete per 10-12 minuti girandole a metà cottura. Ripetete l'operazione fino ad esaurimento di tutte le melanzane (aggiungete, se necessario, dell'olio nel piatto Crisp). Versate le melanzane nel sugo, aggiungete 1/2 bicchiere di aceto, un cucchiaino di zucchero, mescolate bene e continuate la cottura per 12-14 minuti a 750 W, o fino a quando l'aceto sarà evaporato. Aromatizzate con alcune foglie di basilico e servite fredde.
Tempo di cottura: 45 minuti

Caponata (seconda ricetta)

Ingredienti

Per 4 persone:
800 gr di melanzane
100 gr di olive
200 gr di pomodori
2 coste di sedano
1 cipolla
una manciata di capperi
1 cucchiaio di zucchero
1 bicchiere di aceto
2 cucchiai di olio di oliva
olio per friggere
sale, pepe

Preparazione

1. Lavate le melanzane, eliminate la calotta e tagliatele a dadetti; cospargetele con una presa di sale e lasciatele per 20 min. a far perder loro l'acqua di vegetazione in un colapasta. Quindi sciacquatele e asciugatele.
2. Friggetele in abbondante olio bollente, poi prelevatele con un cucchiaio forato e passatele nella carta assorbente.
3. Lavate il sedano, mondatelo e tagliatelo a pezzettini. Asciugatelo e friggetelo nell'olio delle melanzane. Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela rosolare in un tegame con l'olio di oliva. Unite i pomodori a cubetti, salate, pepate e cuocete per 20 min. su fiamma dolce.
4. Quindi unite lo zucchero, l'aceto, i capperi, le olive snocciolate, le melanzane ed il sedano. Regolate il sale e fate sobbollire per 10 min. Lasciate raffreddare e portate in tavola.
Tempo di Preparazione: 40 min. - Tempo di Cottura: 40 min.

Parmigiana di melanzane

Ingredienti

1 kg di melanzane
200 g. di cipolla
150 g. di salsa di pomodoro
150 g. di parmigiano grattugiato
foglie di basilico fresco
50 g. di mozzarella
2 uova sode
olio d'oliva
sale e pepe.

Preparazione

Tagliare, nel senso della lunghezza, a fette di 2 cm. circa le melanzane, che verranno messe per un po' in acqua e sale. Friggere le fette in olio abbondante. Friggere la cipolla affettata. Mettere in una teglia, unta d'olio, meta delle melan zane e coprirle con la cipolla, la salsa di pomodoro, roglie di basilico e meta del pannigiano. Ricoprire con le restanti melanzane, che venanno coperte con il pannigiano rimasto ed un po' di salsa di pomodoro. A metà cottura decorare con la mozzarella e le uova sode.

Salsiccette alla palermitana

Ingredienti

800 gr. di fettine di vitello
250 gr. pane grattato
100 gr. di pecorino grattugiato
100 gr. di prosciutto crudo
cipolla
aglio
prezzemolo
olio d'oliva
sale
pepe.

Preparazione

Allargate col batticarne le fettine di vitello. In un tegame con tre cucchiai di olio, fate rosolare la cipolla tritata, aggiungete il prosciutto tagliato a dadini, il pecorino, il pane grattato, uno spicchio di aglio e una spruzzata di prezzemolo tritato, sale e pepe. Mettete un pò di questo composto sulle fette di carne, arrotolatele e fermatele con una stecco da cucina. Adagiatele sulla griglia, spennellatele di olio e cuocetele a calore dolce, rigirandole spesso.

Scaloppine al marsala

Ingredienti

500 gr di fettine di vitello
50 gr di burro
farina
marsala secco
sale

Preparazione

Allargate col batticarne le fettine di vitello, infarinatele e fatele rosolare in un tegame col burro sciolto. Aggiungere il sale e lasciare cuocere. Quando sono pronte, mettetele da parte in un piatto. Al fondo di cottura, aggiungete mezzo bicchiere di Marsala, quando è amalgamato, versate la salsina sulle scaloppine e servitele.

sformati • fritti • torte • granite • sorbetti

di

Lorenti Sabrina - Ciraulo Rosalba - Maimone Lucia
Contiguglia Tiziana - Pergolizzi Stefania - Lo Presti Simona
Iannello Gianna - Pantè Rosanna - La Spada Carmelina
Bonina Isabella - Pantè Giada – Mirabile Giuseppe – Corica Ivana
Sig.ra Pina Mandanici – T.C. Prof.ssa Gaetana Caliri

Indice

Cassata siciliana 77
Cannoli 78
Cannoli alla panna..... 78
Pignolata messinese 79
Cassata (crostata) di ricotta al forno ... 79
Crostata di mele cotogne 80
Crostata di agrumi 80
Torta di mandorle 81
Torta al caffè 81
Crostata di mandarini e mandorle 82
Buccellatu o cucciddatu 82
Cuscus dolce 83
Gelato di campagna..... 83
Sfinci di San Giuseppe 84
Cutumè 84
Granita siciliana (storia)..... 85
Granita alle fragole..... 86
Sorbetto di limone & arancia 86
Gelato al gelsomino 87
Torta al cioccolato 87
Riso nero 88
Riso nero castriciano 88

Indice alfabetico

Buccellatu o cucciddatu 82
Cannoli 78
Cannoli alla panna..... 78
Cassata (crostata) di ricotta al forno ... 79
Cassata siciliana 77
Crostata di agrumi 80
Crostata di mandarini e mandorle 82
Crostata di mele cotogne 80
Cuscus dolce 83
Cutumè 84
Gelato al gelsomino 87
Gelato di campagna..... 83
Granita alle fragole..... 86
Granita siciliana (storia) 85
Pignolata messinese 79
Riso nero 88
Riso nero castriciano..... 88
Sfinci di San Giuseppe 84
Sorbetto di limone & arancia 86
Torta al caffè..... 81
Torta al cioccolato 87
Torta di mandorle 81

Cassata siciliana

Ingredienti

Per 8 persone:
6 uova
2 albumi
250 g di zucchero semolato
200 g di farina
½ bustina di lievito in polvere
½ limone
Marsala
500 g di ricotta di pecora
Vanillina
50 g di cioccolato fondente a scaglie
50 g di zuccata a dadini (facoltativo)
250 g di mandorle pelate
550 g di zucchero a velo
3 gocce di estratto di mandorle amare
Colorante alimentare verde
Sale
Burro e farina per la tortiera
Zuccata a nastri e frutta candita assortita

Preparazione

Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi, montando a neve ferma questi ultimi con un pizzico di sale.
Battete, quindi, i rossi con 150 g di zucchero in un'altra terrina, fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso.
Aggiungete la farina setacciata con il lievito e un paio di cucchiai di chiare montate e continuate ad amalgamare; poi, profumate con la scorza del limone grattugiata. Alla fine, incorporate gli albumi, molto delicatamente, per non smontarli e trasferite il preparato in una teglia imburrata e infarinata. Cuocete in forno caldo a 180° per circa 40 minuti; sfornate e lasciate intiepidire la torta, prima di sformarla.
Tritate le mandorle in un mixer e unite 250 g di zucchero a velo, un pizzico di vanillina e l'essenza di mandorle, sciolta in 5 cucchiai d'acqua e frullate.
Appena l'impasto sarà morbido e omogeneo, trasferitelo sulla spianatoia spolverizzata di zucchero a velo e incorporate qualche goccia d'acqua in cui avrete diluito un pizzico di colorante verde. Lavorate la pasta fino a quando il colore sarà uniforme; dopo, avvolgetela nella pellicola trasparente e ponetela in frigo.
Setacciate la ricotta e mescolatela con 100 g di zucchero semolato, la vanillina, il cioccolato e la zuccata a dadini.
Stendete la pasta di mandorle con il mattarello ad uno spessore di ½ cm e una larghezza pari a quella del bordo della tortiera.
Rivestite uno stampo a pareti svasate del diametro di 25 cm con pellicola trasparente e foderate i bordi con la pasta di mandorle; poi, ricoprite il fondo e i bordi del contenitore con il pan di Spagna tagliato a fette spesse circa 1 cm e spruzzato con Marsala diluito con poca acqua e zucchero.
Riempite la scatola ottenuta con la crema di ricotta e coprite tutto con altro pan di Spagna inzuppato. Ponetevi sopra un vassoio dello stesso diametro dello stampo e premete leggermente; poi, lasciate riposare in frigo per qualche ora.
Rovesciate, quindi, la torta su un piatto da portata ed eliminate la pellicola.
Battete gli albumi e incorporate lo zucchero a velo, facendolo scendere da un setaccino; quindi, mescolate energicamente con una frustina per 10 minuti, fino ad ottenere una crema liscia e densa cui aggiungerete il succo di limone.
Versate la glassa sulla cassata e spandetela con una spatola per ricoprire anche i bordi.
Lasciate asciugare il dolce per qualche minuto e guarnitelo con i nastri di zuccata e la frutta candita. Fate raffreddare il dolce in frigo per qualche ora, prima di servire.

Tempo di praparazione: 1 ora e mezza
Tempo di cottura: 40 minuti

Cannoli

Ingredienti

Per 4 persone:
250 g di farina
1 cucchiaino di cacao amaro
30 g di strutto
1 cucchiaio di marsala
1 albume
500 g di ricotta di pecora
150 g di zucchero semolato
½ bustina di vanillina
50 g di cioccolato fondente a scaglie
50 g di zuccata a dadini (facoltativo)
zucchero a velo
sale
olio di semi

Preparazione

Impastate la farina con lo strutto, 1 cucchiaio di zucchero, il cacao, il Marsala e una presa di sale, aggiungendo l'acqua necessaria, fino ad ottenere una pasta consistente.
Avvolgetela nella pellicola trasparente e ponetela in frigo per circo mezz'ora. Trascorso questo tempo, stendete la pasta in una sfoglia non troppo sottile e ricavatene delle forme ovali; poi, avvolgetele attorno agli appositi cannelli di alluminio, sovrapponendo i lati e sigillandoli con l'albume battuto.
Friggete le scorze in abbondante olio caldo; sgocciolatele e ponetele su carta da cucina a perdere l'unto, sfilando i cannelli solo quando saranno completamente fredde.
Amalgamate la ricotta setacciata con lo zucchero, un pizzico di vanillina e una presa di sale; quindi, incorporate il cioccolato e, se lo gradite, la zuccata.
Qualche minuto prima di servire, riempite le scorze con la crema praparata e solverizzate i cannoli con lo zucchero a velo.
Tempo di praparazione: 1 ora
Tempo di cottura: 5 minuti

Cannoli alla panna

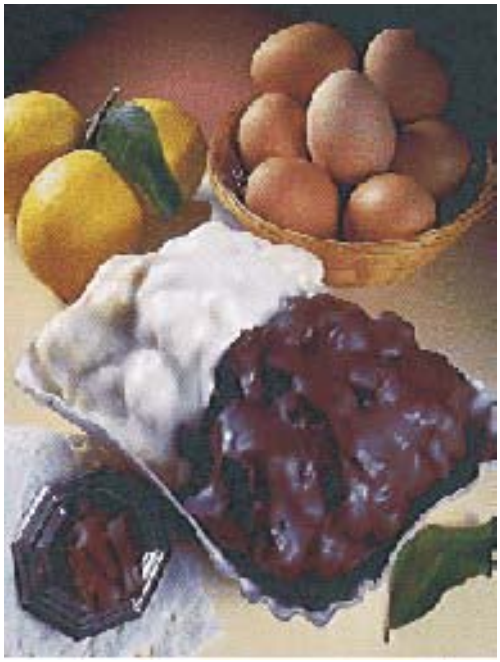
Ingredienti

Per 4 persone:
4 scorze di cannoli (vedi ricetta cannoli)
200 g di fondente
100 g di cioccolato fondente
2,5 dl di panna montata

Preparazione

Spezzettate finemente il cioccolato e trasferitelo in un tegame a bagnomaria con il fondente.
Fate sciogliere, mescolando, su fiamma bassa e, quando il composto sarà abbastanza fluido, immergete le scorze dei cannoli in modo da ricoprirne tutta la superficie.
Ponetele a gocciolare su una gratella e, quando la glassa si sarà indurita, farcitele con la panna montata e ponete in frigo.
Tempo di praparazione: 5 minuti
Tempo di cottura: 10 minuti

Pignolata messinese



Ingredienti

Per 6-8 persone:
500 g di farina 00
2 cucchiai di strutto
4 uova
3 cucchiai di zucchero semolato
1 limone
Burro
150 g di cioccolato fondente
600 g di fondente
Bicarbonato
sale

Preparazione

Impastate la farina setacciata con lo strutto, una presa di sale, le uova, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di bicarbonato.
Appena il composto sarà omogeneo, avvolgetelo in pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, riducete la pasta a bastoncini del diametro di 1 cm; tagliateli a cubetti che arrotonderete con le mani e adagiateli in una teglia unta di burro. Infornate a 180° per 10 minuti.
Sciogliete metà del fondente a bagnomaria con il cioccolato e intingetevi metà delle palline. A parte fate sciogliere il fondente rimasto con 3 cucchiai di succo di limone e glassate il resto dei dolcetti. Disponete, quindi, la pignolata su un vassoio formando una grossa pigna, per metà bianca e per metà nera.
Tempo di preparazione: 1 ora
Tempo di cottura: 15 minuti

Cassata (crostata) di ricotta al forno

Ingredienti

Per 4 persone:
500 g di farina
250 g di margarina (o burro)
300 g di zucchero semolato
1 uovo e 2 tuorli
1 cucchiaio di zucchero a velo
600 g di ricotta di pecora
1 bustina di vanillina
70 g di cioccolato fondente a scaglie
50 g di zuccata a dadini (facoltativo)
latte
sale

Preparazione

Impastate velocemente la farina con 150 g di zucchero semolato, 3 tuorli e la margarina, ammorbidita e spezzettata. Appena la pasta sarà omogenea, ricopritela con pellicola trasparente e ponetela in frigo per 1 ora.
Nel frattempo, preparate la crema, amalgamando la ricotta setacciata con lo zucchero, la vanillina e una presa di sale; incorporate il cioccolato e la zuccata e tenete da parte.
Stendete la pasta frolla in due sfoglie. Con la prima, foderate il fondo e i bordi di una teglia rivestita di carta da forno; punzecchiate la superficie con i rebbi di una forchetta e riempite con il composto di ricotta.
Livellate bene e coprite tutto con la pasta rimasta, sigillando bene i bordi; spennellate con poco latte e infornate a 190°, per 50 minuti.
A fine cottura, sfornate il dolce e lasciatelo intiepidire; poi, trasferitelo su un piatto da portata e spolverizzatelo di zucchero a velo.
Tempo di preparazione: 40 minuti
Tempo di cottura: 50 minuti

Crostata di mele cotogne

Ingredienti

Per 6 persone:
300 g di farina 00
150 g di margarina (o burro)
80 g di zucchero semolato
1 uovo
1 tuorlo
1 cucchiaio di miele
1 limone
250 g di confettura di cotogne
sale

Preparazione

Setacciate la farina e formate la fontana sulla spianatoia; aggiungete la margarina ammorbidita a temperatura ambiente, una presa di sale, lo zucchero, il miele, 2 tuorli, la scorza di limone grattugiata e impastate tutto velocemente, per evitare di riscaldare troppo la pasta.
Appena il composto sarà omogeneo, avvolgetelo in pellicola trasparente e ponetelo in frigo per 1 ora; poi, stendetene due terzi in una sfoglia sottile e foderate una teglia per crostate, rivestita di carta da forno.
Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta e stendetevi sopra la confettura in uno strato uniforme.
Dall'impasto rimasto ritagliate delle strisce larghe 1 cm; disponetele a grata sulla torta e spennellate tutto con l'albume leggermente battuto. Infornate a 190° per 30-35 minuti.
Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti

Crostata di agrumi

Ingredienti

Per 6 persone:
300 g di farina 00
150 g di margarina (o burro)
80 g di zucchero semolato
1 uovo
1 tuorlo
1 cucchiaio di miele
1 limone
250 g di marmellata casalinga
di arance o mandarini
sale

Preparazione

Setacciate la farina e formate la fontana sulla spianatoia; aggiungete la margarina ammorbidita a temperatura ambiente, una presa di sale, lo zucchero, il miele, 2 tuorli, la scorza di limone grattugiata e impastate tutto velocemente, per evitare di riscaldare troppo la pasta.
Appena il composto sarà omogeneo, avvolgetelo in pellicola trasparente e ponetelo in frigo per 1 ora; poi, stendetene due terzi in una sfoglia sottile e foderate una teglia per crostate, rivestita di carta da forno.
Bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta e stendetevi sopra la marmellata in uno strato uniforme.
Dall'impasto rimasto ritagliate delle strisce larghe 1 cm; disponetele a grata sulla torta e spennellate tutto con l'albume leggermente battuto. Infornate a 190° per 30-35 minuti.
Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti

Torta di mandorle

Ingredienti

per 6-8 persone:
250 g di mandorle
200 g di zucchero semolato
6 uova
50 g di farina
100 g di burro
burro e farina per lo stampo

Preparazione

Montate i tuorli con lo zucchero; aggiungete le mandorle tritate finemente, la farina e il burro morbido e amalgamate con cura.
Appena il composto sarà omogeneo, incorporate gli albumi a neve ferma e versate tutto in una teglia imburrata e infarinata. Infornate a 180° per 30 minuti.
Tempo di preparazione: 40 minuti
Tempo di cottura: 30 minuti

Torta al caffè

Ingredienti

Pan di Spagna
maraschino
crema di ricotta
caffè macinato
cognac

Preparazione

Tagliare il pan di Spagna in 3 strati.
Inzupparne 1 con maraschino, ricoprire con la crema e spargere sopra del caffè macinato.
Mettere il secondo strato di pan di Spagna, ricoprirlo di crema e inzupparlo di cognac. Coprire tutto con un po' di crema con sopra del caffè macinato.
Inzuppare il terzo strato di pan di Spagna con il liquore di caffè, ricoprire con crema tutto, anche i fianchi della torta. Porre la torta in frigo, cosparsa di polvere di caffè.

Crostata di mandarini e mandorle

Ingredienti

per 10 persone:
200 gr di pasta frolla
100 gr di pandispagna
50 gr di marmellata di arance
150 gr di gelatina
5 mandarini
mandorle filettate

Preparazione

Stirare con il mattarello la pasta frolla e sistemarla in una tortiera già imburrata; spolverare con farina e pressare la pasta per farla aderire bene. Con un coltello rifilare la pasta che esce dal bordo. Mettere sul fondo la marmellata di arance e sopra di essa le fettine di pandispagna. Versare la crema pasticciera e porre la tortiera in forno a 160 °C. Appena cotta sfornare e fare raffreddare. Sbucciare i mandarini e sistemare gli spicchi a raggiera sopra la crostata. Fare sciogliere la gelatina e con un pennello lucidare la superficie della crostata. Cospargere con mandorle filettate e servire.

Buccellatu o cucciddatu

Ingredienti

per 4 persone:
300 gr di farina
125 gr di burro
50 gr di zucchero
1 cucchiaio di vino Marsala
300 gr di fichi secchi
200 gr di uva passa
100 g di uvetta sultanina
50 gr di noci sgusciate
30 gr di pinoli
30 gr di scorzetta di arancia candita
50 gr di zuccherata
3 chiodi di garofano.

Preparazione

Mescolate in una zuppiera la farina, il burro, lo zucchero e il cucchiaio di Marsala ed amalgamate tutto con le mani. Lasciate riposare l'impasto per un'ora circa e dopo stendete la pasta con il mattarello. Preparate nel frattempo il ripieno fatto dai fichi secchi, l'uva passa, uva sultanina, mandorle, i pinoli, la scorzetta di arancia, la zuccherata, i chiodi di garofano ed un pizzico di pepe. Triturate tutto finemente mescolando con un po' di zucchero. Avvolgete il ripieno nella pasta, dando forma di ciambella su cui farete delle piccole incisioni. Spennellate con tuorlo d'uovo ed infornate per venti minuti. Quando si sarà raffreddato, decorate con zucchero a velo, pezzetti di pistacchio e frutta candita.

Cuscus dolce

Il cuscus famoso nel trapanese, appare anche sulla costa meridionale della Sicilia e sottoforma di dolce. Questo particolare cuscus è nato nella Badia Grande del Monastero dello Spirito Santo delle suore dell'ordine Circestense, ad Agrigento. L'esatta ricetta originaria è impossibile ad aversi, ma sembra che comprenda il pistacchio e le mandorle. Eppure ancora oggi le monache lo confezionano con gli antichi immutati sistemi. Ma quest'aria di mistero attorno alla preparazione ha fatto si che in ogni parte della Sicilia siano nate versioni diverse. Il nome deriva dal maestri dolciari provenienti come schiavi dalle coste dell'Africa settentrionale.

Ingredienti

per 6 persone:

1/2 Kg di semola di grano duro
100 gr di cioccolato
100 gr di pistacchi
100 gr di mandorle abbrustolite e tritate
50 gr di zuccata
10 gr di cannella in polvere
30 gr di zucchero a velo.

Preparazione

Mettete la farina di semola in un apposito recipiente, chiamato "mafaradda". Con le dita bagnate di acqua leggermente salata raccoglietela. Manipolatela con moto rotatorio delle dita e fate in modo di ricavare delle palline non più grandi della testa di uno spillo. Lasciate asciugare per tre ore su una tovaglia il cuscus. Poi procedete alla cottura a vapore nel tegame detto "cuscu-siera": mettete la semola nella parte centrale del tegame, una sorta di colapasta, solo quando l'acqua comincerà a bollire. A questo punto coprite ermeticamente il cuscus con una tela bagnata. Lasciate sul fuoco per 45 minuti, poi rimettete la semola nella "mafaradda" spruzzatela con un po' di acqua fredda e lasciatela riposare per 15 minuti circa. Rimettete il cuscus nel tegame e fatelo cuocere ancora per 20 minuti. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Addolcitelo con qualche cucchiaio di zucchero a velo, le mandorle, le scaglie di cioccolato e i pistacchi sgusciati e tritati e pezzettini di zuccata. Mescolate e servite in tavola freddo, spolverato con la cannella.

Gelato di campagna

Ingredienti

per 4/6 persone:
1 kg di zucchero
150 gr di mandorle macinate
150 gr di mandorle sgusciate
100 gr di acqua
100 gr di pistacchi sgusciati
Frutta candita
Coloranti vegetali
Cannella in polvere

Preparazione

Mettete in una casseruola lo zucchero e l'acqua, portate ad ebollizione e cuocete rimestando. Appena lo zucchero farà il caratteristico filo (vedi ricetta pasta di mandorle) aggiungete le mandorle macinate ed amalgamate. Unite le mandorle intere, i pistacchi, la frutta candita tagliata a dadini ed un pizzico di cannella. Dividete il composto in parti uguali e colorate con vegetali. Sistemate le parti negli stampi che metterete nel frigorifero per 12 ore. Toglietele dagli stampi, tagliate a fette e servite.

Sfinci di San Giuseppe

Ingredienti

per 6 persone:
1/2 litro d'acqua
1/2 chilo di farina
1/2 buccia di limone
100 gr di strutto
7 uova
sale
10 gr di zucchero
1/2 di crema di ricotta
arancia candita
zucchero in polvere q.b.
30 gr di cioccolato amaro
30 gr di zuccata a pezzetti
30 gr di pistacchi sgusciati tritati.

Preparazione

Fate bollire l'acqua con un pizzico di sale, con la buccia di limone e lo zucchero e dopo qualche minuto spegnete il fuoco. Unite la farina, la sugna, e uno per volta le uova. Mescolate bene finchè la pasta si staccherà dai bordi della pentola e lasciate raffreddare. Con un cucchiaio versate il composto, un cucchiaio alla volta, in un recipiente profondo, dove avete messo olio di semi e sugna bollenti. Fate dorare senza fare scaldare troppo l'olio e la sugna. Quindi scendete i bignè e lasciateli a lungo su della carta paglia per eliminare l'unto. Nota bene: i bignè devono avere una fenditura al centro. Per ottenere ciò, mentre friggono, abbiate cura di batterli con una forchetta. Adesso passate al ripieno ed alla guarnizione. Riempiteli con la crema di ricotta, alla quale avrete unito i pezzettini di zuccata e cioccolato, attraverso la fenditura che avevate provocato durante la frittura e ricoprite la parte superiore con la stessa crema. Guarnite con i pezzettini di arancia candita e spruzzate con zucchero in polvere e pistacchi tritati. Sistemate i bignè in un vassoio, e serviteli.

Cutumè

Ingredienti

per 6 persone:
300 grammi di ricotta di pecora
3 uova intere
230 grammi di farina OO
Cannella quanto basta
Olio d'oliva extravergine
100 grammi di miele.

Preparazione

Passate la ricotta a setaccio, aggiungete le uova, quindi la farina mescolando continuamente fino a quando l'impasto risulterà consistente. Dopo averlo lavorato, fatelo riposare per 3 ore circa. Fate bollire in una padella a bordi alti abbondante olio, quindi appiattite il composto, con un dito procurategli un buco al centro e tuffatelo nella padella.
Quando sarà imbiondito ritiratelo, disponetelo su un piatto di portata, conditelo con il miele che nel frattempo avevate riscaldato e spolverate con la cannella. Tempo di Preparazione e Cottura: 70 minuti circa.

La granita siciliana

I gelati in Sicilia hanno tradizione antica.

Una volta, nelle famiglie patrizie, si conservava per la stagione estiva la neve dell'Etna in apposite "case neviere", anfratti naturali in luoghi particolarmente freschi, per ripararla dal caldo e utilizzarla all'occorrenza nella preparazione di sorbetti e gelati.

Fino ad oggi nessuna grande industria del Nord, con i suoi prodotti accuratamente studiati e confezionati, è riuscita a scalzare il posto che nelle scelte dei buongustai occupa il gelato artigianale, un vero e proprio vanto della pasticceria siciliana.

La qualità, i tipi, il gusto, le essenze, la manifattura dei gelati varia da una zona all'altra dell'isola, in una serrata e stimolante competizione fra una città e l'altra. A Palermo primeggiano i "pezzi duri". Il gelato di melone rosso (anguria) con profumo di gelsomino, tipico del Festino di Santa Rosalia, quello di "scorzonera e cannella", la cassata (da non confondere con la più famosa gemella, tradizionale torta pasquale), il coloratissimo "giardinetto" e finché il gelato di "riso e chantilly" di chiara origine francese. Durante la Belle Époque le gelaterie più famose, si trovavano lungo la passeggiata a mare del Foro Italico e spesso le signore consumavano il gelato all'interno delle loro eleganti carrozze, in sosta davanti al bar. Nel messinese spiccano le granite, di caffè e di limone, molto simili a quelle del palermitano, per la loro consistenza granulosa, ma del tutto diverse dalle granite dei paesi del Val di Noto, vera e propria specialità dolciaria della zona, assai più compatte e lavorate. Programmare un viaggio in Sicilia, alla scoperta di cittadine quali Noto, Modica, Ragusa Ibla o Palazzolo Acreide, è fondamentale pera tutti coloro che sono interessati alle bellezze architettoniche e paesaggistiche che questi luoghi offrono. Le passeggiate lungo le vie dei centri abitati, su cui si affacciano palazzi nobiliari ed eleganti edifici, presentano una scenografia del tutto particolare, che segna felicemente il passaggio dal tardo barocco, alle linee più morbide e contenute di un nascente Settecento.

I prospetti dei fabbricati con i loro balconi ricchi di decorazioni, smerlettature, mascheroni scolpiti nella pietra bianca, si alternano alle chiese che svettano verso il cielo, la maggior parte delle volte al sommo di maestose scalinate, che esaltano l'armonia di curve e chiaroscuri, espressione di quel "barocco ibleo", sobrio ed elegante, che richiama visitatori da ogni parte del mondo.

Paradossalmente dobbiamo al terremoto che alla fine del XVII secolo rase al suolo gran parte dei paesi della val di Noto, cancellando del tutto vestigia di passate civiltà, l'equilibrio architettonico di queste cittadine, specialmente di Noto, che subito dopo il sisma un clero assai potente ed una ricca aristocrazia feudale riuscirono in breve a ricostruire, secondo i canoni stilistici del tempo. Concluse tuttavia le suggestive passeggiate barocche ed esaurita la visita a questa affascinante parte di Sicilia, sarà bene non abbandonare frettolosamente i luoghi, ma concedersi una breve sosta e rivolgere l' attenzione ad una successiva, piacevole scoperta: quella della illustre tradizione dolciaria del Ragusano e del Siracusano. Qui i dolci sono soprattutto a base di mandorle, produzione tipica della zona, cannella e ricotta. Si raccomanda di non trascurare i dolcetti "da riposto" cosi chiamati perché si possono tranquillamente "riporre" nella credenza di casa e consumare in tempi successivi all'acquisto. Ma la vera specialità della zona, specie delle tante pasticcerie di Noto o di Modica, sono i gelati, o più esattamente le granite. Se infatti i gelati, in coppa o a pezzi duri, si possono trovare un pò in ogni parte d'Italia, le granite restano un'assoluta prerogativa della Sicilia, ed in particolare della Sicilia orientale. A differenza di Palermo o di Messina, dove le granite sono per lo più di caffè o di limone, a Noto o a Modica e più generalmente in tutti i paesi limitrofi, la granita si arricchisce di innumerevoli sapori: mandorla, arancia, fragolina di bosco (quando è il tempo delle fragole), gelsi neri, mandarino. Nel più antico bar di Noto, a pochi passi dal duomo impacchettato per i restauri, ci si potrà sedere ai tavoli all'aperto e, nell'imbarazzo della scelta, dedicare una punta di attenzione anche alla granita di pesca aromatizzata al basilico. A paragone dei comuni gelati, che si presentano cremosi e mantecati, la granita è particolarmente dissetante, perché a base di acqua. Nel passato, soprattutto in ambiente contadino, la granita si accompagnava al classi-co filoncino di pane. E del resto non manca neppure oggi qualche buongustaio alla ricerca di cibi genuini che preferisce sostituire il panino alla brioche. Nel ricco panorama dolciario della Sicilia orientale non figurano naturalmente soltanto le granite, ma gelati di ogni genere, torte, pezzi imbottiti, tartufi, coppe di vari gusti con panna, con pan di Spagna, con mandorle e canditi.

È la granita, tuttavia, a mantenere il posto d'onore, rimanendo a tutt'oggi una specialità siciliana assolutamente irripetibile. Che non ha nulla a che vedere con la "grattata di ghiaccio" insaporita con essenze varie, che nei bar del Nord Italia servono come granita. Con grande delusione dei siciliani che per un momento, tenendo il bicchiere gelato fra le mani, avevano creduto di ritrovare gli antichi sapori della loro terra.

Granita di limone - *Ingredienti: Mezzo litro di acqua; 500 g di zucchero; 10 limoni.* - Preparazione: fate sciogliere lo zucchero nell'acqua, riponete nel freezer a gelare, mescolando di tanto in tanto, per evitare che non si solidifichi uniformemente.

Granita di gelsomino - *Ingredienti: 100 g di gelsomini; Cannella; 300 g di zucchero; 1 litro di acqua; 1 limone* - Preparazione: Fate macerare i fiori di gelsomino in 1 litro d'acqua per 24 ore. Filtrate l'acqua e unire lo zucchero sciolto in 2 litri d'acqua; aggiungete il succo di limone ed un pizzico di cannella. Mettete nel freezer a gelare, rimestando di tanto in tanto per evitare che diventi compatto.

Granita di fragole - *Ingredienti: 1 kg di fragole; Mezzo litro di acqua; 1 limone; 400 g di zucchero* - Preparazione: Sciogliete lo zucchero nell'acqua, incorporate il passato di fragole, il succo di limone e mettere nel freezer a gelare, rimestando perché non diventi dura e compatta.

Granita di mandorle - *Ingredienti: Mezzo litro di latte di mandorle; 200 g di zucchero; 300 g di acqua* - Preparazione: Sciogliete lo zucchero nell'acqua, aggiungete il latte di mandorle e mescolate bene. Riponete nel freezer a gelare rimestando di tanto in tanto.

Granita alle fragole

Ingredienti

per 4 persone:
fragola 800g.
qualche foglia di menta
il succo di un limone.

Preparazione

Mondate le fragole, lavatele, tagliatele a pezzetti e mettetele in una terrina con il succo del limone. Copritele con pellicola trasparente e mettete in frigo a macerare per 2 ore. Poi toglietele e passatele con loro succo al frullatore, finché otterrete una crema omogenea. Con l'apposito elettrodomestico o con un batticarne, tritate dei cubetti di ghiaccio, poi distribuiteli in 4 calici, ben freddi. Versatevi il passato di fragole e decorate con le foglie di menta.

Sorbetto di limone e arancia

Ingredienti

per 6 persone:
2 chili di limoni maturi
200 grammi di limoni verdi
zucchero a piacere (almeno 100 g)
1 bicchiere di vermouth.

Preparazione

Prendete i limoni e spremeteli ad ottenere un litro di succo. Versatelo in una sorbettiera elettrica e aggiungete lo zucchero ed il bicchiere di vermouth. Quindi azionate la sorbettiera. Il sorbetto sarà pronto quando risulterà cremoso e liscio.
Adottate lo stesso procedimento per la preparazione del sorbetto all'arancia. Al posto del succo di limone utilizzerete però un litro di succo d'arancia e un bicchiere di succo di limone. E' consigliabile servire il sorbetto appena fatto (quindi non conservare in frigo) nelle coppe da gelato.
Tempo di preparazione e cottura: 1 ora circa

Gelato al gelsomino

Ingredienti

per 4 persone:

50 gr di gelsomino (solo i fiori)
150 gr di zucchero semolato
un bicchierino di rum
4 uova (solo gli albumi)

Preparazione

Mettete il gelsomino, freschissimo appena colto, a macerare in mezzo litro d'acqua per qualche ora, quindi filtratelo. Ponete una pentola sul fuoco con l'acqua aromatizzata che avrete ottenuto e portatela ad ebollizione. Poi, versatevi lo zucchero e fatelo fondere mescolando continuamente. Togliete dal fuoco e fate raffreddare, aggiungete gli albumi, il rum, mescolate e ponete in un contenitore nel congelatore o nella gelatiera finché non si sarà formato un sorbetto morbido. Servite in tavola.
Tempo di Preparazione e Cottura: 4 ore circa.

Torta al cioccolato

Ingredienti

dosi per 8 persone:
300 gr di cioccolato fondente
150 gr di burro
130 gr di zucchero
100 ml di latte
80 ml di panna
4 uova
cacao in polvere
vaniglia
sostituire la vaniglia con una tazzina di sciroppo di menta

Preparazione

Mettere panna e latte con la stecca di vaniglia in una casseruola e portare ad ebollizione. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione qualche minuto, prima di eliminare la vaniglia.
Spezzettare il cioccolato, unirlo a latte e panna e mescolare finché il cioccolato si sarà sciolto e il composto risulterà omogeneo. Unire il burro e lo zucchero. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare la crema. Aggiungere le uova una alla volta e amalgamare bene.
Scaldare il forno a 180°, rivestire una teglia con carta da forno e versare l'impasto. Preparare una seconda teglia più grande con un fondo d'acqua, e appoggiarvi all'interno la teglia della torta: in questo modo il dolce cuocerà a bagnomaria. Mettere in forno per un'ora. Sfornare, levare dallo stampo e decorare con una spolverizzata di cacao amaro.

Tempo: tre quarti d'ora per la preparazione e un'ora di cottura.

Riso nero

Ingredienti

Porzioni da 6 a 8 dosi per un gran vassoio:
200 gr di riso (consigliabile riso per bolliti in quanto contiene meno amido)
200 gr di mandorle dolci (sgusciate)
100 gr di cacao amaro in polvere
circa 400 gr di zucchero
qualche bastoncello di cannella più aromatica possibile
o anche una bustina di zuccata
o in assenza 100 gr o più di cedro candito
canditi da decorazione: preferite ciliege a piacere

Preparazione

Si pelano le mandorle in acqua bollente, si tostano e si triturano in minuti pezzettini (mai in polvere!).
Si mette il riso in una pentola insieme a un litro di latte ed altrettanto di acqua con un pizzico di sale (non indispensabile).
Si lascia bollire (senza mai farlo in fretta su grossi fornelli) sempre rimestando: a metà cottura si aggiunge lo zucchero ed aggiungere la cannella.
Quando ben cotto si aggiunga il cacao ben rimestando e dopo le mandorle tostate e sbriciolate. Sempre amalgamando, togliere dal fuoco e aggiungere i canditi in minuti pezzettini. Versare nel piatto di portata e, solo se freddo, decorare a piacere.
Si gusta meglio almeno dopo dodici ore dall'ultimazione. Pazienza!
NB.: Non deve mai stare in frigo e perciò si consiglia di non preparare il dolce nella stagione estiva.

Sig.ra Pina Mandanici

Riso nero castriciano

Ingredienti

1 kg di riso (consigliabile riso per minestre)
500 gr di mandorle sgusciate, tostate e tritate finemente
200 gr di mandorle sgusciate, tostate e tritate grossolanamente
75 gr di cacao amaro in polvere
100 gr di cioccolato fondente
1 kg di zucchero
20 gr di scorza di canditi o cotognata a pezzetti
1 litro di latte

Preparazione

Mettere sul fuoco in una pentola l'acqua con il riso. Quando bolle si cola l'acqua e la si conserva in un recipiente a parte. Nella pentola rimasto il riso si aggiunge: latte, cacao, cioccolata, zucchero e le mandorle tritate finemente.
Quando è quasi cotto (circa 20 minuti) a fuoco lento e rigirando si aggiungono le mandorle tritate grossolanamente con i canditi.
Nel caso che in cottura l'insieme si restringa troppo, si aggiunge un po' d'acqua di cottura che avevamo precedentemente conservato.

T.C. Prof.ssa Gaetana Caliri

indice alfabetico

Antipasti
fritti • piatti di mezzo • focacce • insalate

Acciughe al mandarino 17
Alici marinate alla povera 27
Ammarinata di tonno 27
Arancine 15
Arancine di riso al burro 16
Arancini siciliani 15
Caciu all'Argintera 7
Carciofo di pane al ragusano 28
Carpaccio di pesce spada 11
Cassatelle fritti di tuma (ravioli) 29
Charlotte di ragusano e pere 29
Cipolline in agrodolce 23
Cozze gratinate al forno 18
Crispelle con la ricotta (frittelle) 30
Crispelle con le acciughe 30
Crocchette di patate 31
Crostini di capperi 28
Fagioli alla menta 31
Fiori di zucca dorati 24
Insalata di arance 7
Insalata di aringhe e arance 8
Insalata di asparagi e gamberetti 19
Insalata di calamari e zucchine 20
Insalata di gamberetti 19
Insalata di gamberi alla menta 9
Insalata di pollo 10
Insalata di pollo alla siciliana 10
Insalata di polpo 17
Insalatina tiepida di capesante con funghi porcini 32
Iris con carne 32
Maccù fritto 26
Misto di tonnara 33
Olive con la mollica 25
Olive nere infornate 33
Olive saporite 33
Panelle 22
Panelle e crocche 34
Panzerotti alle acciughe 34
Pastella di broccoli 11
Pepata di cozze catanese 18
Peperoni arrosto 35
Peperoni sott'aceto 26
Polpette di ricotta 16
Pomodori ripieni 25
Pomodori secchi ripieni 35
Purpeddi di nunnata 21
Scacce 13
Scacciata alla catanese 12
Sfincione 14
Spiedini fritti 20
Timballo di verdure di Petralia 21
Tomasini 13
Zucchine ripiene alla siciliana 24

Primi

Bavette alle triglie 44
Bucatini ai frutti di mare 41
Cuscus di pesce 49
Farfalle al limone 45
Fusilli ai fiori di zucca 47
Gnocchetti al pettine 43
Lasagne al salmone 43
Linguine al pesce spada 43
Maccheroni alla salsiccia 39
Maccheruni al ragù di maiale 49
Margherita a picchi-pacchiu 50
Pasta 'ncaciata 54
Pasta a picchi-pacchiu 40
Pasta al forno alla catanese 37
Pasta alla carrettiera 37
Pasta alla norma 38
Pasta alla trapanese 38
Pasta con i fagioli 47
Pasta con la carne capuliata 39
Pasta con le sarde 44
Pasta con le zucchine fritte e ricotta 50
Pasta cui tenerumi 51
Penne alle cozze 45
Ragù alla siciliana 47
Ripiddu 'innivicatu (l'Etna con la neve) 51
Riso alla siciliana 46
Risotto al prezzemolo 52
Risotto alla marinara 52
Risotto alla pescatora 54
Risotto con funghi e carciofi 46
Ruote con i fagioli 42
Spaghetti all'aragosta 48
Spaghetti con nunnata 48
Spaghetti con uova di ricci di mare 42
Spaghetti con uova di tonno 53
Spaghettoni alla siciliana con olive 40
Taglierini alla Parchitana 41
Vermicelli alla siciliana 53

Secondi

Acciughe marinate 57
Agnello alla messinese 68
Alici all'arancia 72
Arrosto di maiale all'arancia 65
Baccalà al pomodoro 58
Bollito alla catanese 59
Braciole alla siciliana 60
Braciole di pesce spada 60
Braciole di tonno fresco 70
Calamari ripieni alla messinese 69
Caponata 74
Capriccio di cacio ibleo con gamberetti 64
Coniglio in agrodolce 58
Cosciotto di agnello ripieno 70
Cotoletta alla catanese 61
Cotoletta di vitello all'aceto 66
Dentice all'acqua pazza 73
Falsomagro 61
Ghiotta di pescestocco alla messinese 66
Involtini di melanzane 71
Involtini di pesce spada 62
Kebab di ragusano 73
Lo spezzatino alla messinese 67
Melanzane imbottite 63
Melanzane ripiene 71
Parmigiana di melanzane 75
Pesce spada a'sammurigghu 59
Pesce spada alla messinese 69
Pesce spada alla siciliana 62
Pollo al limone 72
Polpette al sugo alla messinese 67
Polpette di sarde alla catanese 63
Polpettone alla siciliana 56
Salsiccette alla palermitana 75
Sarde a beccaficu 57
Sarde al forno 64
Sarde fritte 64
Scacciatine all'arcunè 65
Scaloppine al marsala 75
Stoccafisso alla messinese 68
Totani ripieni 56

Dolci - Sformati • fritti • torte • granite • sorbetti

Buccellatu o cucciddatu 82
Cannoli 78
Cannoli alla panna 78
Cassata (crostata) di ricotta al forno 79
Cassata siciliana 77
Crostata di agrumi 80
Crostata di mandarini e mandorle 82
Crostata di mele cotogne 80
Cuscus dolce 83
Cutumè 84
Gelato al gelsomino 87
Gelato di campagna 83
Granita alle fragole 86
Granita siciliana (storia) 85
Pignolata messinese 79
Riso nero 88
Riso nero cotericato 88
Sfinci di San Giuseppe 84
Sorbetto di limone & arancia 86
Torta al caffè 81
Torta al cioccolato 87
Torta di mandorle 81

Proverbi siciliani

Accussi voli Diu, tu manci e io taliu.	*Così vuole Dio, Tu mangi e io guardo.*	*I eat and you look at me, so God wants.*
Saccu vacanti nun pò stari a 'dritta.	*Sacco vuoto non può reggersi in piedi.*	*An empty sack can't stand tall.*
Lu sazio nun cridi a lu dijunu.	*Il sazio non crede al digiuno.*	*The wise man doesn't believe in fest.*
Cu' arrobba pri manciari, nun fa piccatu.	*Chi ruba per mangiare, non fa peccato.*	*Who steals to eat, ins't a sinner.*
Carni fa carni, pani fa panza, vinu fa danza.	*Carne fa carne, pane fa pancia, vino fa danzare.*	*Meat does meat, bread does belly, wine makes to dance.*
Mancia sanu e vivi malatu.	*Mangia sano e vivi da malato.*	*Eat healthy and live as a patient.*
Pignata taliata 'un vugghi mai.	*Pentola guardata spesso, non bolle mai.*	*Often looked pot, doesn't ever boil.*
Cu' mancia crisci, cu nun mancia sparisci.	*Chi mangia cresce bene, chi non mangia muore.*	*Who eats grows good, who doesn't eat dies.*
Rizzi, pateddi e granci, spenni assai e nenti manci.	*Ricci, patelle e granchi, molto spendi e poco mangi.*	*Rich, limpets and crabs, much spends and little eat.*
Tri sunnu li boni muccuna, ficu, persichi e muluna.	*Tre sono i buoni bocconi, fichi, pesche e meloni.*	*Three are the good bits, fig trees, fishings and melons.*
Pani e vinu rinforza lu schinu.	*Pane e vino rinforzano la schiena.*	*Bread and wine strengthen the back.*
Vol'essiri di Patti la pignata pri fari la minestra sapurita.	*Deve essere di Patti la pentola, per fare la minestra saporita.*	*The pot must be made at Patti, to do the tasty soup.*
Pri mennuli muddisi a l'Aragona pri picciotti beddi a la Favara.	*Ad Aragona per le mandorle spaccatelle, a Favara per le belle donne.*	*To Aragona for the almonds, to Favara for the beautiful women.*

http://www.linguasiciliana.org

http://www.cookaround.com/cucina/regionale/sicilia/index.php

http://www.italianrecipes.ws/sicilia/

http://www.ricettemania.com/sicilia/index.htm

http://www.insicilia.it/ricette_antipasti_cucina_siciliana.htm

http://www.insicilia.it/ricette_primi_piatti_cucina_siciliana.htm

http://www.insicilia.it/ricette_secondi_piatti_cucina_siciliana.htm

http://www.insicilia.it/ricette_dolci_cucina_siciliana.htm

http://www.grandecucina.it/sicilia/

http://www.lentinionline.it/cucina/

http://www.grifasi-sicilia.com/ricette.html

http://www.terramadre.it

http://www.cucinet.com/sicilia.htm

http://www.ricette-ricette.com

http://www.formaggio.it

http://www.italiadonna.it/public/percorsi/ricette/

http://members.xoom.it/berimbaosici

http://users.libero.it/jamais