

In cucina con Romoletto

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE



MO.D.A.V.I. APS- RA - Via Carlo Poma n. 2, 00195 Roma(RM) www.modavi.it - - 0684242188 info@modavi.it

Progetto "ColtiviAmo BenEssere: Promozione di stili di vita sani e sostenibili" finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali Avviso n. 2/2020 ai sensi dell'articolo 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117 e s.m.i. - Anno 2021.





Introduzione:

"In cucina con Romoletto" nasce nell'ambito del Progetto Nazionale "ColtiviAmo BenEssere: Promozione di stili di vita sani e sostenibili" finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Avviso n. 2/2020 ai sensi dell'articolo 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117 e s.m.i. - Anno 2021. La presente raccolta si rivolge a bambini e preadolescenti e propone in chiave creativa le 19 ricette regionali raccolte durante le attività progettuali.

19 ricette per 19 regioni italiane (Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Piemonte, Puglia, Sardegna, Sicilia, Toscana, Trentino Alto Adige, Umbria, Valle d'Aosta, Veneto). Ricette che supportano l'educazione di bambini e giovani alla corretta alimentazione, ai corretti stili di vita e alla promozione del benessere psico-fisico, della tradizione familiare e del KM 0.

Promuovere il benessere psico-fisico significa investire in uno sviluppo sostenibile per il futuro, nel quale non solo è possibile prevedere migliori condizioni di vita per la popolazione ma anche un impatto sociale, economico e ambientale più contenuto e, appunto, sostenibile.

Il M.O.D.A.V.I. APS - RA (Movimento delle Associazioni di Volontariato Italiano) è Ente del Terzo Settore che dal 1996 supporta bambini, giovani, nuclei familiari e categorie fragili attraverso la realizzazione di percorsi multi-settoriali di sensibilizzazione, attività educative, indagini, nonché azioni di prevenzione e contrasto dei disturbi del comportamento alimentare con il coinvolgimento attivo della Comunità educante.

ZUPPA DI PUARÒ



Ingredienti:

- Sedano 1kg
- Carota 1kg
- Cipolla 1kg
- Carne da brodo 0,500 kg
- Porri 1kg
- Pane raffermo 1kg
- Burro 0,200 kg
- Formaggio Fontina 0,800 kg

Procedimento:

1

Sbollentate il porro privato della parte verde e delle prime foglie esterne, incidetelo al centro per facilitarne la cottura.

Tagliate a fette alte un centimetro e mezzo il pane e arrostitelo leggermente sotto.



2

Quando il porro è cotto scolatelo e tagliatelo a metà così da ottenere delle 'sfoglie'.



3

Tagliate la Fontina a fette alte 2mm. Imburrate delle cocotte o una pirofila, adagiate il pane sul fondo, poi le sfoglie di porro, salate leggermente e aggiungete uno strato di fontina.



Fate un altro strato uguale, poi versate il brodo aspettando che il pane lo assorba, aggiungete altro brodo in modo che arrivi al bordo dell'ultimo strato. Infornate a 170°C per 30 minuti, evitando che la Fontina bruci.



4

Prima di servire spolverate con pepe macinato al momento.

5



UOVA ALLA PIEMONTESE



Ingredienti:

- Uova 20 Pezzi
- Peperoni 1,2 Kg
- Pomodori pelati 1,5Kg
- Pancetta 0,500Kg
- Cipolla 0,800 Kg
- Burro 0,300Kg
- Olio EVO 1 Lt

Procedimento:

Preparate una salsa di pomodoro con base cipolla.

Arrostite i peperoni in forno su di una placca foderata a 200°C per 45 minuti (20% secchezza).

A cottura ultimata, lasciateli intiepidire e spellateli, eliminando i semi e tagliandoli a tocchetti.



1

Versate 50ml di olio di oliva sul fondo di una padella, unite le cipolla tritata finemente e lasciatela imbiondire a fiamma dolce.



2

Aggiungete la pancetta a cubetti e, dopo pochi minuti, aggiungete i peperoni e la salsa di pomodoro.

Insaporite con il sale e il pepe e lasciate cuocere a fiamma dolce finché la salsa non risulterà alquanto densa.



3

Imburrate quattro pirofile, imburratele e distribuitevi all'interno la salsa di pomodoro e peperoni.

Sgusciate due uova per porzione, insaporitele con un pizzico di sale e infornate a 180°C

giusto il tempo di far rapprendere gli albumi (i tuorli dovranno risultare cremosi, non cotti).



4

5



Sfornate e servite immediatamente.

RISOTTO ALLA MILANESE



Ingredienti:

- Riso Carnaroli 800kg
- Sedano 1kg
- Vino bianco 0,500Lt
- Carote 1kg
- Zafferano in pistilli 0,40 kg
- Cipolle 1,5 kg
- Burro 0,200kg
- Muscolo da brodo 0,500 kg
- Parmigiano Reggiano 0,500 kg

Procedimento:

Preparate un brodo di carne e portatelo a cottura. Mondate e tritate finemente una cipolla bianca. In una padella fate imbiondire la cipolla con 50gr di burro e tenetela da parte.



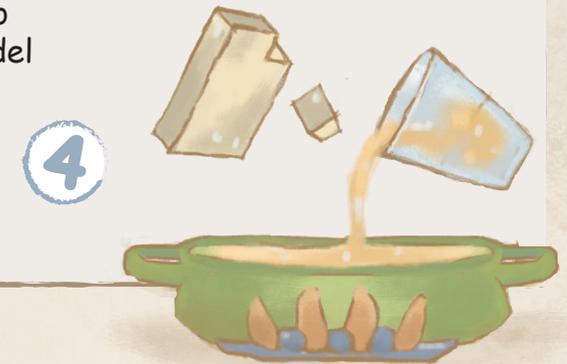
Tostate il riso a secco in una pentola bassa: quando sentirete l'aroma e sarà abbastanza caldo, aggiungete la cipolla imbiondita e sfumate col vino bianco finché non evapori la parte alcolica.



Iniziate la cottura con liquido: versate il brodo molto caldo, fino a coprire il riso e proseguite la cottura a fiamma vivace, versando brodo caldo al bisogno. Immergete delicatamente i pistilli in acqua calda, mescolate appena per farli rinvenire.



A $\frac{3}{4}$ della cottura, unite i pistilli di zafferano con l'acqua di ammollo: attendete qualche istante che si ammorbidiscano, poi mescolate: rilasceranno il loro profumo e colore. Quando manca un minuto dalla fine della cottura del riso, togliete la pentola dal fuoco, aggiungete circa 200 g di burro freddissimo di frigo, mantecate.



Versate anche il Parmigiano grattugiato e mescolate vigorosamente, così che il burro e il formaggio ben freddi creino lo shock termico che favorirà cremosità e lucentezza al risotto.



CANEDERLI



Ingredienti:

- Pane Kaiser o rafferma 0,500 kg
- Spinaci freschi o congelati 1kg
- Fontina 0,300kg
- Farina tipo 0 0,200 kg
- Burro 0,300 kg
- Latte 0,500 Lt
- Sedano 1kg
- Carote 1kg
- Cipolle 1kg
- Muscolo da brodo 0,500kg
- Uova 5
- Erba cipollina 0,20kg
- Parmigiano Reggiano 0,200kg

Procedimento:

Preparate un brodo di carne e avviate la cottura. Sbollentate gli spinaci in acqua salata e lasciateli scolare, strizzandoli leggermente. Sciogliete una noce di burro in padella e imbiondite una manciata di cipolla tritata. Appassita la cipolla, aggiungete in padella gli spinaci. Aggiustate il tutto con un pizzico di sale e, lasciate insaporire per qualche istante.



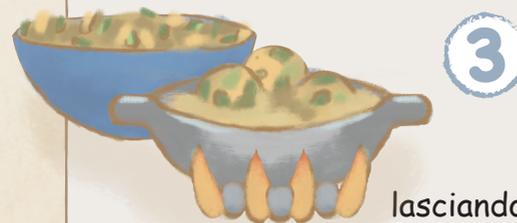
Disponete in un recipiente largo il pane kaiser tagliato a cubetti, il latte, la fontina grattugiata, gli spinaci, le uova sbattute e, infine la farina.

Insaporite il tutto con un pizzico di sale e, amalgamate bene, prima con un mestolo, poi con le mani, in maniera da ottenere un apparecchio omogeneo. Lasciate riposare il composto per 10 minuti circa.



Riprendete il composto e formate delle palle del peso di circa 50 g ciascuna. Per facilitare la formazione dei canederli, inumiditevi le mani.

Scaldare il brodo (deve sobollire dolcemente) e adagiate i canederli con una schiumarola, lasciandoli cuocere per 12 minuti circa.



Trascorso il tempo necessario per la cottura, servite i canederli con del brodo di carne nuovo (diverso da quello di cottura), oppure semplicemente con del burro fuso, formaggio grattugiato ed erba cipollina.



BACCALÀ ALLA VICENTINA



Ingredienti:

- Stoccafisso 1,5kg
- Cipolle 0,500Kg
- Sarde sotto sale 100Kg
- Latte intero 1,5 Lt
- Grana Padano 200Kg
- Olio EVO 1Kg
- Prezzemolo 0,50Kg
- Farina 1Kg

Procedimento:

1 Tritate la cipolla e dissalate le sarde, sciacquandole accuratamente sotto l'acqua. Poi versatele in una padella insieme alla cipolla tritata, aggiungete un filo d'olio, mescolate il tutto e imbrodiate per circa 20/30 minuti a fuoco basso fino a che le sarde non si saranno sciolte e le cipolle ben appassite, ottenendo una crema.



2 Prendete il filetto di baccalà ammollato, deliscato e aperto. Farcite quindi con una parte del composto di cipolla, spargendola solo su una metà, condite con il sale grosso e un pizzico di pepe macinato. In ultimo spolverizzate con la farina. Richiudete il baccalà e tagliate in pezzi larghi circa 5 cm.

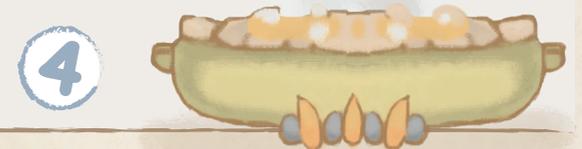


Munitevi di un tegame spargente, circa metà del composto rimasto di cipolle sul fondo. Disponete i pezzi di stoccafisso in modo verticale all'interno del tegame.

- 3** Ricoprite con la restante cipolla, spolverizzate ancora con un po' di farina, unite un pizzico di sale grosso, pepe, Grana Padano e versate sopra tutto il latte. Aggiungete poi anche l'olio a filo fino a coprire interamente il baccalà.



A questo punto lasciate cuocere il tutto per circa 4-5 ore a fuoco molto lento, cercando di toccarlo il meno possibile durante la cottura. Dopo 5 ore il baccalà di presenterà morbido, bianco e non troppo sfaldato (a pezzettoni), il profumo sarà intenso.



Unite infine il prezzemolo tritato, mescolate il tutto e servite insieme a delle fette di polenta gialla, come vuole la tradizione.



FRICO

FRIULANO



Ingredienti:

- Patate 1Kg
- Montasio stagionato 1Kg
- Cipolla 0,500Kg
- Farina di mais fioretto 0,500Kg
- Olio EVO 0,500Lt
- Sale e pepe QB

Procedimento:

1



Pelate le patate e grattugiatele. Ponete il ricavato in una ciotola. Affettate la cipolla a julienne sottile e mettetela da parte. Prendete il montasio stagionato, togliete la crosta e grattugiatelo.

2

In una pentola antiaderente versate un filo di olio EVO, fatelo scaldare e cuocete le patate con la cipolla a fuoco medio. Versate il formaggio montasio, salate, pepate e cuocete il tutto a fiamma bassa per circa 20 minuti.



3



Scaldate un'altra padella antiaderente, versate un filo di olio extravergine di oliva. Prima di far dorare il frico, spargete della farina di mais nella padella poi prendete il vostro composto di frico morbido e versatelo in padella.

4

Appiattitelo bene senza mescolare fino a che si formerà, sotto, una crosticina. A questo punto, aiutandovi con un coperchio girate il frico e fatelo dorare anche dall'altra parte.



5

Servite caldo.



TROFIE AL PESTO



Ingredienti:

- Trofie 1Kg
- Basilico 0,300 Kg
- Pinoli 0,150 Kg
- Aglio 1Testa
- Pecorino 0,300 Kg
- Parmigiano reggiano 0,300 Kg
- Olio EVO 0,500 Lt
- Sale grosso 1Kg

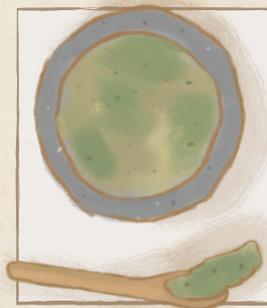
Procedimento:

Ponete nel mortaio l'aglio e i pinoli e pestate a poltiglia aggiungendo a poco a poco il basilico e un pizzico di sale grosso.



1

Quando la poltiglia di basilico, aglio e pinoli sarà diventata omogenea, aggiungete il pecorino e l'olio fino ad ottenere una salsa densa. Nel caso non si disponesse di un mortaio, è comunque possibile utilizzare un mixer o un minipimer.



2



3

Cuocete le trofie in acqua salata e scolatele un po' al dente.

Conditele con poco pecorino e parmigiano e con qualche cucchiata di acqua di cottura, quindi versate il pesto. Mescolate per amalgamare bene.



4



5

PAPPA AL POMODORO



Ingredienti:

- Pomodori maturi 1,5Kg
- Pane raffermo 0,800Kg
- Olio EVO 0,500Lt
- Sedano 1Kg
- Carote 1Kg
- Cipolle 1Kg
- Patate 1Kg
- Basilico QB
- Peperoncino QB
- Sale e pepe QB
- Aglio 3 Spicchi

Procedimento:

1

Preparate un brodo vegetale. Sbianchite i pomodori incisi a croce in acqua bollente e salata. Sbucciate i pomodori, tagliateli a pezzi preparate in padella una salsa pomodoro con base aglio.

Cuocete il tutto a fiamma dolce coprendo con un coperchio. Durante la cottura aggiungere sale e pepe.

2



3



Mentre la salsa cuoce, tagliate il pane raffermo in piccoli cubetti. Quando la salsa di pomodoro sarà pronta aggiungere il brodo ed il pane; mescolare il tutto a fuoco lento per circa 5 minuti.

A questo punto fate riposare la pappa a temperatura ambiente per qualche ora, cosicché il pane assorbirà al meglio il brodo. Prima di servire la pappa al pomodoro, scaldarla nuovamente sul fuoco aggiungendo poco brodo (se necessario), olio e le foglie di basilico fresco.

4



5



ERBAZZONE EMILIANO



Ingredienti:

- Farina tipo 0 1Kg
- Bietole 2Kg
- Pancetta 0,400Kg
- Cipollotto 0,500Kg
- Parmigiano Reggiano 0,500Kg
- Olio EVO 1Lt
- Sale e Pepe QB

Procedimento:

Preparate una sorta di pasta brisée végétale (500gr farina, 270gr di acqua e 70gr di olio) e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora.



Nel frattempo, cuocete le verdure in umido con pochissima acqua a fuoco medio con coperchio. Tenete le verdure da parte, scolatele e strizzatele di tanto in tanto per eliminare più acqua possibile

In un'altra padella versate un fondo d'olio, aggiungete il cipollotto tritato finemente e la pancetta a striscioline sottili. Fate appassire a fuoco dolce per qualche minuto, quindi aggiungete le verdure.



Aggiungete infine il parmigiano grattugiato.

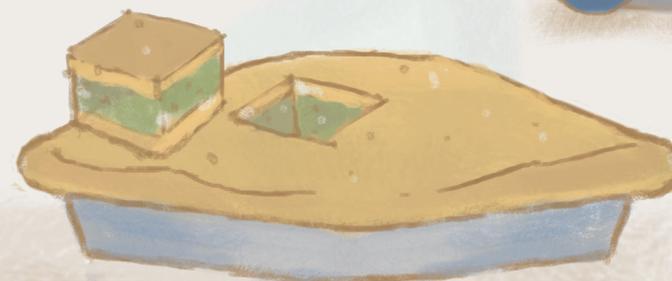
Riprendete il panetto dal frigo, dividilo in due o più pezzi uguali e abbassate delle sfoglie sottilissime che serviranno per foderare una teglia, adagiate la prima sfoglia lasciando fuoriuscire i bordi.



Farcite con il ripieno di verdure distribuendolo in modo uniforme. Coprite con un'altra sfoglia la superficie dell'erbaZZone, sigillate bene i bordi e bucherellate la superficie con una forchetta



Infornate l'erbaZZone a 200 °C in forno ventilato per circa 30 minuti spennellando la superficie con olio o strutto 10 minuti prima della fine. Sfornate, lasciatelo intiepidire e servite a quadrotti.



CIAVARRO DI RIPATRANSONE

Marche



Ingredienti:

- Fagioli cannellini 0,500Kg
- Ceci 0,500Kg
- Lenticchie 0,500Kg
- Farro perlato 0,500Kg
- Pomodori 1Kg
- Pane casereccio 1Kg
- Cottenne di maiale 0,300 Kg
- Aglio 1Teste
- Olio EVO 1Lt
- Sale e pepe QB
- Pecorino 0,200 Kg

Procedimento:

1

Tagliate le cottenne tagliatele in tante striscioline. Se necessario, bollitele per 15 minuti in acqua dolce. Scolate (non completamente) i legumi e poneteli in una capace pentola assieme al farro e alle cottenne.



2

Versatevi circa 3 litri di acqua, alloro, salate e fate cuocere a fuoco basso per circa 2 ore. Lavate i pomodori, tagliateli in 4 parti ed eliminate i semi.



3



Versate un fondo di olio extravergine d'oliva in una piccola casseruola e fatevi rosolare l'aglio schiacciato, poi aggiungete i pomodori, l'alloro e il pepe. Fate cuocere la salsa per circa 15 minuti a fuoco moderato.

Una volta cotta, aggiungete la salsa al minestrone con i legumi. Eliminate a fine cottura la foglia di alloro cotta con i legumi e togliete il recipiente dal fuoco. Accomodate ora le fette di pane (potete arrostarle prima se preferite) nelle scodelle individuali.

4



Ricoprite ogni scodella con la zuppa, lasciando che il pane si imbibisca bene. Grattugiate il pecorino e poi spolverate la zuppa in ogni scodella.

5



FARECCHIATA

UMBRA DI ROVEJA



Ingredienti:

- Farina di roveja 1Kg
- Zucca 1Kg
- Bieta 1Kg
- Sale QB
- Aglio 4Spicchi
- Olio EVO 1Lt

Procedimento:



1 Ponete la farina di roveja in una ciotola, aggiungete acqua fino a farla diventare una crema morbida e lasciatela in ammollo per un paio d'ore.

2 Mondate la zucca, privatela dei semi e tagliatela a cubetti. Cuocete la zucca al salto in padella con olio EVO e base aglio.



3

Lavate più volte la bieta, tagliatela a pezzetti (della stessa grandezza della zucca) e procedete con la cottura al salto base aglio.



4 Versate l'impasto di roveja riposato in una pentola, aggiungete ancora acqua (se necessario) e un pizzico di sale, portatela a bollire dolcemente e fate cuocere almeno quindici minuti, senza che la polentina di roveja diventi troppo solida.



5 Servite un mestolo di polenta accompagnandola con la zucca e la bieta saltate.



BRUSCHETTA

AL POMODORO

M. Liburdi



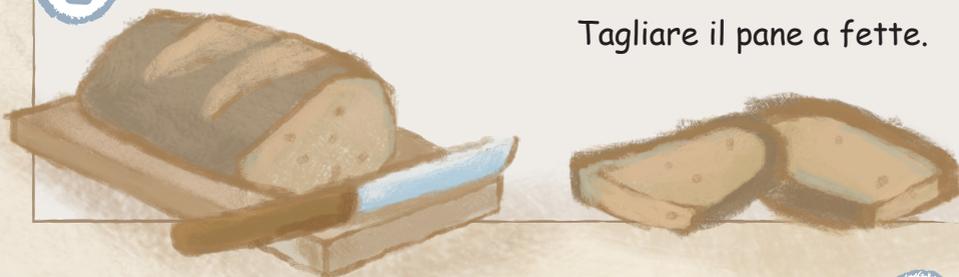
Ingredienti:

- Pomodori 1Kg
- Filone di pane 1Kg
- Olio EVO 1Lt
- Sale QB

Procedimento:

1

Tagliare il pane a fette.



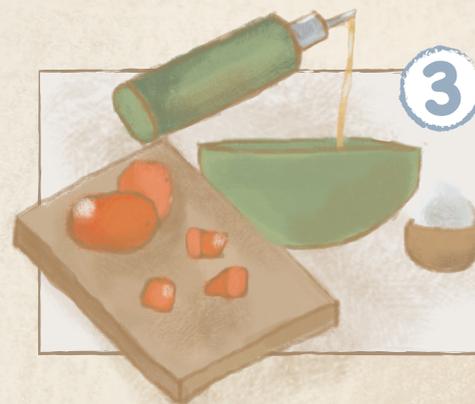
2

Lavare in una ciotola con acqua e bicarbonato i pomodorini, scolarli, asciugarli e tagliarli a cubetti.



3

In una ciotola condire i pomodorini con olio EVO e sale.

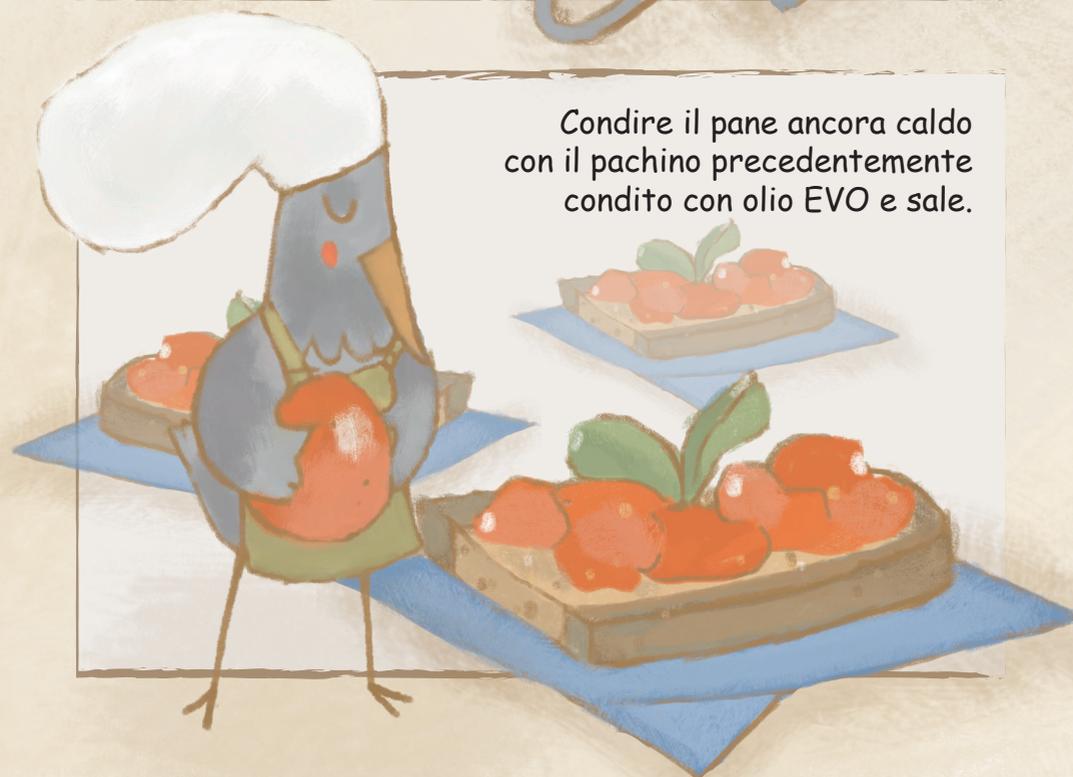


4

Tostare il pane su entrambi i lati stando attenti a non bruciarlo.



Condire il pane ancora caldo con il pachino precedentemente condito con olio EVO e sale.



PALLOTTE

CACIO E OVA



Ingredienti:

- Pane raffermo mollica 1Kg
- Pecorino 0,400 Kg
- Parmigiano Reggiano 0,400 Kg
- Uova 25 pezzi
- Passata di pomodoro 1Lt
- Cipolla 0,300 Kg
- Aglio 3 spicchi
- Prezzemolo QB
- Basilico QB
- Olio EVO 1Lt
- Farina tipo 0 1Kg
- Olio di semi di arachide 1Lt
- Olio di semi di arachide 1Lt

Procedimento:

1



Ponete in una bastardella la mollica di pane sbriciolata, unite il Parmigiano, il pecorino, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato e il pepe.

In un altro recipiente sbattete le uova e aggiungetele al resto degli ingredienti. Impastate tutto con il palmo fino a ottenere un composto morbido ma omogeneo e lasciatelo riposare per 30 minuti in frigorifero.

2



3



Tritate finemente la cipolla e lasciatela passire a fiamma dolce con un fondo di olio EVO in un tegame basso e largo. Unite la passata di pomodoro, coprite il tegame e lasciate cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti.

4

Una volta che l'impasto delle pallotte avrà riposato, formate delle polpettine di circa 40 g alla volta, dandogli la classica forma arrotondata con le mani unte d'olio. Passatele quindi una a una nella farina.



5



In una pentola per frittura scaldate l'olio di arachidi a 155° e friggete le pallotte finché non diventeranno dorate. Immergete le pallotte nella salsa e cuocete in umido per circa 30 minuti a tegame coperto finché la passata si sarà addensata.

6

Fate attenzione durante la cottura a non girare la salsa con il mestolo, altrimenti rovinerete le polpettine. A cottura ultimata, aggiungete le foglie di basilico fresco lavate e un pizzico di sale.



CASARECCE

ALLA NERANO

D.Ciliberti



Ingredienti:

- Casarecce integrali 1Kg
- Zucchine 1,5Kg
- Pomodorini datterini 0,500 Kg
- Aglio 1 testa
- Olio EVO 2Lt
- Basilico QB
- Sale e Pepe QB

Procedimento:

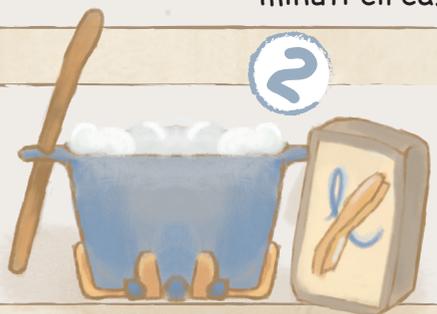
1



Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili di 2 mm, asciugatele e friggetele in padella con abbondante olio extravergine bollente per 2 minuti circa.

2

Ponete l'acqua della pasta con una manciata di sale.



3



In una padella, aggiungete un filo generoso d'olio e gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, lasciate soffriggere 1 minuto, aggiungete le zucchine fritte e una manciata di basilico tritato, lasciate cuocere il tutto a fiamma dolce per 2 minuti.

4

Intanto cuocete le casarecce la metà del tempo indicato sulla confezione e scolate direttamente nella padella delle zucchine, aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta.



5



CORNETTO

SAN GERARDO

M. Carpentieri



Ingredienti:

- Farina di semola 1Kg
- Farina 00 1Kg
- Acqua 1Lt
- Passata di pomodoro 1Lt
- Pecorino moliterno 500gr
- Scamorza podolica 500gr
- Salame piccante 250gr
- Cipolla 1Kg
- Peperoncino QB
- Basilico QB
- Origano QB
- Sale QB

Procedimento:



1 Impasto di pizza a lunga lievitazione (12-36 ore).

2 Per il ripieno affettare le cipolle, olio, acciuga e salame a pezzetti in padella e lasciar cuocere qualche minuto.



3 Aggiungere la passata di pomodoro e ultimare la cottura.



4 Stendere la pasta e ritagliare il triangolo posizionare al centro un cucchiaino di ripieno e aggiungere scamorza e formaggio.

5 Arrotolare a formare il cornetto, punzecchiare con la forchetta e mettere in forno ventilato a 250 gradi per 20 minuti.



ORECCHIETTE ALLA SALENTINA

G.Fedele, M.Nocco, A.Polo, C.L. Aloisi,
G.Presicce, G.Lagrotteria, A.Muci.



Ingredienti:

- Semola rimacinata di grano duro 1Kg
- Acqua tiepida 0,500 Lt
- Pomodorini ciliegini 2Kg
- Acciughe 0,200Kg
- Burrate pugliesi 1Kg
- Aglio 1Teste
- Peperoncino QB
- Olio EVO 0,500 Lt
- Basilico QB

Procedimento:

Disporre la farina, cospargendola d'un pizzico di sale, su una spianatoia, facendo un buco al centro, all'interno del quale versare l'acqua poco alla volta. Amalgamare il tutto utilizzando le mani, finché non si formerà un panetto omogeneo. Lasciarlo riposare 15/20 minuti coprendolo con un canovaccio.



Prendere un pezzo di impasto e creare un filoncino spesso circa 1 cm. Tagliare dunque piccoli quadrati di 1 cm. Con un coltello a lama liscia, dare la tipica forma alla pasta, trascinandola verso di sé. Rigirare l'orecchietta.



Lavare e tagliare a metà i pomodorini e disporre una padella antiaderente con l'olio.

Pulire lo spicchio d'aglio e aggiungerlo.

Una volta scaldato l'olio, aggiungere i pomodorini, precedentemente tagliati e lasciar rosolare per un paio di minuti.

Rimuovere dunque l'aglio

e coprire la padella con un coperchio.

Lasciare cucinare i pomodori per altri 7/8 minuti.

Aggiungere sale e qualche foglia di basilico fresco.

Mettere da parte il sugo ottenuto.



Sbriciolare i tarallini e farli tostare in una padella con un filo d'olio.

Per la cottura delle orecchiette, mettere a bollire acqua,

metterla a bollire e versare le orecchiette.

Cuocere per 10 minuti.

Scolare e far saltare insieme al sugo preparato precedentemente.

Impiattare con una spolverata di parmigiano, i tarallini tostati, la burrata fresca e un paio di foglie di basilico fresco crudo.

Una volta aperta, la burrata darà cremosità e freschezza,

in contrasto con la croccantezza dei tarallini.



STRONCATURA CALABRESE



Ingredienti:

- Stroncatura 1Kg
- Sarde sotto sale 0,300Kg
- Capperi 0,300Kg
- Pomodori secchi 0,300Kg
- Pangrattato 0,500Kg
- Sale e pepe QB
- Olio EVO QB

Procedimento:

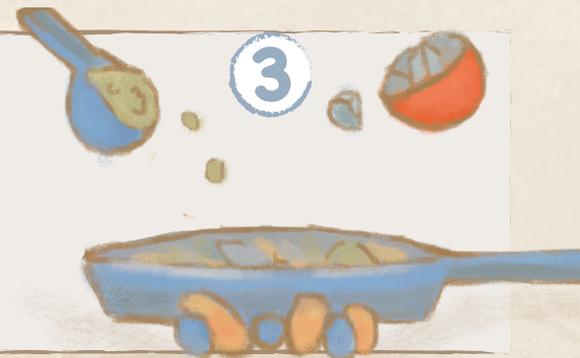
1
Sciacquate bene le sarde sotto l'acqua corrente, scolatele e tagliate a pezzi. Tagliate i pomodori secchi e le cime di capperi a pezzi non troppo piccoli. Volendo puoi usare i fiori di capperi, ricorda solo di dissalarli e di tenerli a bagno in acqua corrente per una decina di minuti.



2
Tostate in una padella il pangrattato, facendo attenzione a non farlo scurire troppo.



3
Scaldate in padella l'olio extravergine d'oliva, aggiungete le sarde dissalate e tagliate a pezzi. Quando le sarde saranno quasi "sciolte" aggiungete i capperi ed i pomodori secchi.



4
Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata. Una volta cotta, scolate e mantecate in padella con il fondo di olio, sarde, capperi e pomodori secchi, aggiungendo acqua di cottura se necessario e infine insaporite con il pangrattato tostato.



TORTA ALL'ARANCIA

G. Sorace



Ingredienti:

- Uova 3
- Farina 00 250g
- Zucchero 200g
- Arancia 1
- Succo d'arancia 130ml
- Olio di semi 130ml

Procedimento:

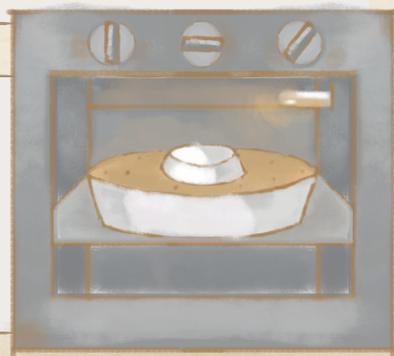


1

Amalgamare uova, zucchero ed olio.
Aggiungere il succo d'arancia
e la scorza, la farina ed il lievito.

Amalgamare bene il tutto
ed infornare in forno
ventilato preriscaldato
a 170 gradi per 45 minuti.

2



Sfornare e decorare con zucchero a velo
e fettine d'arancia.

La ricetta descritta è una ricetta
della nostra famiglia, con prodotti
semplici ma genuini che sanno di "casa",
di "nonna", di "famiglia",
la nostra.



3



4

Ogni volta che sforniamo questa torta,
il profumo ci ricorda momenti felici,
prodotti semplici
e le arance della nostra terra
adatta sia a colazione che a merenda.



MELANZANE ALLA SARDA



Ingredienti:

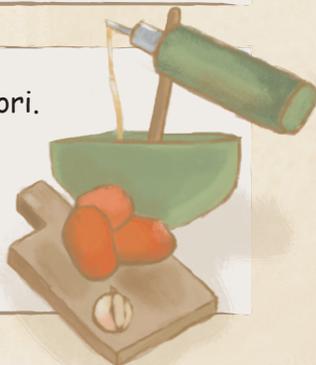
- Melanzane 2Kg
- Pomodori ramati 1Kg
- Olio EVO 1Lt
- Aglio 1Teste
- Sale e pepe QB

Procedimento:

- 1** Lavare le melanzane. Tagliarle a fette spesse mezzo cm. Salare le fette di melanzana e posizionarle in uno scolapasta. Coprire le melanzane con un piatto su cui verrà adagiato un peso. Lasciar riposare per almeno 30 minuti, in modo tale da spurgare tutto il liquido di vegetazione delle melanzane ed eliminare il sapore amarognolo.

Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i pomodori. Tritare il prezzemolo. Tritare l'aglio. Mettere i pomodori in una ciotola e aggiungere il prezzemolo, l'aglio, abbondante olio evo, il sale e il pepe. Mescolare e far macerare.

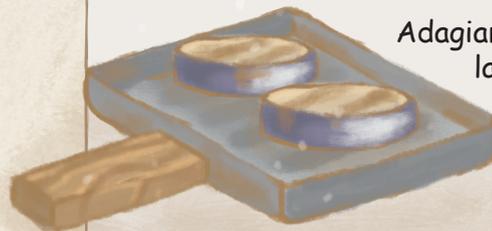
2



3

Far scaldare la griglia per cuocere le melanzane. Una volta passati i 30 minuti, schiacciare delicatamente una ad una le fette di melanzane e asciugarle con della carta assorbente.

Adagiare le fette di melanzane sulla griglia, lasciandole cuocere da entrambi i lati.



Versare sul fondo di una pirofila abbondante olio evo, e iniziare a posizionare un primo strato di melanzane grigliate.

Coprire poi con uno strato di pomodorini.

Continuare a strati fino ad esaurimento ingredienti.

Infernare la pirofila in forno statico già caldo a 180° per 40 minuti.



4

5



Si ringraziano per il contributo:
Gli studenti del IPSSEOA Amerigo Vespucci Roma
Il nutrizionista Dottor Marco Angelini
e i Collaboratori e Volontari.
Noemi Pietrandrea, Illustrazioni e progettazione grafica.

