



ACQUACOTTA

Ingredienti per 4 persone Pomodori pelati 1 kg Brodo vegetale 1 tazza Cipolle 4 Pane Parmigiano Reggiano 80 g Menta 1 ciuffo Sale

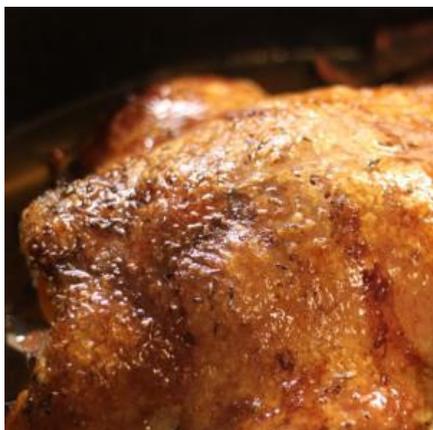
Procedimento In un recipiente di terracotta mettiamo i pomodori pelati tagliati a pezzi, le cipolle tritate finemente, una decina di foglie di menta e versiamoci poi una mezza tazza di brodo vegetale. Dopo aver regolato di sale, mettiamo sul fuoco per circa mezz'ora a fiamma media; nel caso durante la cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungiamo altro brodo. Nel frattempo tostiamo il pane, disponiamolo nei piatti e condiamolo con un filo d'olio, sale e pepe. Quando il composto è pronto, versiamolo nei piatti, spolveriamo con Parmigiano e serviamo la nostra acquacotta.



AGNELLO SCOTTADITO

Ingredienti per 4 persone Agnello 8 costole Olio Extra Vergine di Oliva Rosmarino Salvia Limone Sale Pepe

Procedimento Distribuiamo le costole di agnello in un recipiente e condiamole con olio extra vergine di oliva, un battuto di salvia, del rosmarino, sale, pepe e qualche goccia di limone (si consiglia di non esagerare per evitare che possa coprire troppo il gusto della carne). Dopo aver lasciato la carne a marinare per circa 30 minuti, facciamola cuocere a fuoco vivo sulla brace o su una bistecchiera elettrica per 5/6 minuti, a seconda del grado di cottura preferito; quindi giriamola e facciamo lo stesso per l'altro lato. Serviamo ben caldo il nostro agnello scottadito



ANATRA IN PORCHETTA

Ingredienti per 4 persone Anatra 1 Kg Grasso di prosciutto 100 g Rosmarino 2 rametti Finocchio selvatico 1 mazzetto Salvia Olio Extra Vergine di Oliva Aceto di vino rosso Sale Pepe.

Procedimento Tagliamo in pezzi l'anatra precedentemente ben pulita. Prepariamo un battuto contenente il grasso di prosciutto, 2 cucchiari di olio, 2 cucchiari di aceto, il rosmarino, la salvia, il finocchio, sale e pepe. Disponiamo i pezzi di anatra in un tegame da forno spalmandoci sopra il battuto e lasciamo riposare per circa 2 ore, cosicché la carne si insaporisca molto bene. Inforniamo a 180 C° per circa 1 ora, avendo l'accortezza di bagnare di tanto in tanto la carne con un cucchiario di olio e aceto mescolati. Per gli ultimi 10 minuti di cottura, aumentiamo la temperatura del forno a 200 C°, dopodiché siamo pronti per servire la nostra anatra in porchetta.



Ingredienti Farina Olio Extra Vergine di Oliva Sale

Procedimento Prepariamo un impasto piuttosto fluido mescolando farina, sale ed acqua. In una padella antiaderente con un diametro di circa 20 cm, versiamo l'olio Extra Vergine di Oliva lasciando che si scaldi bene. Versiamo quindi delicatamente in padella parte dell'impasto, fino a ottenere uno spessore di circa 3 mm; lasciamo cuocere, dopodiché rivoltiamo la pastella per effettuare la cottura dall'altro lato. Togliamo quindi l'arvoltolo dalla padella con l'aiuto di una schiumarola e poniamolo ad asciugare su della carta assorbente. Possiamo cospargere l'arvoltolo di sale e consumarlo ben caldo, oppure possiamo farcirlo con prosciutto o salumi vari. La sua versatilità lo rende ottimo anche con l'aggiunta di zucchero.



ATTORTA

Ingredienti per 4 persone Farina 250 g Zucchero 100 g Mele 3 Prugne secche 40 g Fichi secchi 40 g Mandorle 50 g Uva sultanina 100 g Gherigli di noci 10 Olio extra vergine di oliva ½ bicchiere Sale.

Procedimento Impastiamo la farina con lo zucchero, l'olio, un pizzico di sale e un po' di acqua tiepida, fino ad ottenere un impasto abbastanza consistente. Mettiamo nel frattempo a bagno l'uva sultanina. Stendiamo quindi una sfoglia sottile ricoprendola con le mandorle spezzettate, i gherigli di noce, le mele affettate, le prugne, i fichi secchi tagliati a pezzi e l'uva sultanina strizzata. Arrotoliamo la sfoglia su se stessa spolverizzandola prima di zucchero in modo da formare un serpente attorcigliato, a cui si possono fare gli occhi con 2 chicchi di caffè o 2 ciliegie, la lingua con una mandorla e le squame con dei confettini. Mettiamo poi in forno per 40 minuti a calore moderato, poi lasciamo raffreddare e la nostra attorta è pronta.



BACCALÀ' ALLA PERUGINA

Ingredienti per 4 persone Baccalà 1,2 kg circa Polpa di pomodoro Prugne secche 8 Cipolla 1 Sedano 1 Carota 1 Prezzemolo fresco 1 manciata Vino bianco 1 bicchiere Pinoli 1 manciata Sale Pepe

Procedimento Prima della lavorazione, è necessario mettere il baccalà in ammollo per un giorno intero, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua almeno 3 volte. In una padella capiente facciamo soffriggere sedano, cipolla, prezzemolo e carota; aggiustiamo quindi di sale e pepe e, dopo aver tagliato a pezzi il baccalà, unitelo per farlo dorare. Quando siamo a metà cottura, giriamo il baccalà e sfumiamo con il vino. Aggiungiamo quindi la polpa di pomodoro, i pinoli, le prugne secche e lasciamo cuocere a fuoco lento per 2 ore. Servire ben caldo il nostro baccalà alla perugina.



BRIGNOLI

Ingredienti per 4 persone Farina 400 g Acqua Sale.

Procedimento Disponiamo la farina a fontana su di una spianatoia, ricavando un cratere al centro dove versiamo acqua e sale. Mescoliamo fino ad ottenere un impasto di media consistenza, né troppo morbido, né troppo duro. Tagliamo quindi l'impasto a pezzetti tirandolo a mano sulla spianatoia, fino ad ottenere dei grossi spaghettoni lunghi circa 15 cm ed un diametro di 3 mm circa. Lasciamo asciugare su di un vassoio cosparso di farina fino a che i nostri bringoli non saranno secchi



CAPPELLETTI IN BRODO

ingredienti per 6 persone RIPIENO Brodo di carne Carni miste (maiale, pollo, vitello, tacchino) 800 g Parmigiano 150 g Uovo 1 Carota 1 Sedano 1 costa Cipolla 1 Olio extra vergine di oliva Sale Pepe Noce moscata SFOGLIA Farina 1 kg Uova 12.

Procedimento RIPIENO Prepariamo un trito di carota, sedano, cipolla, uniamo l'olio e facciamo soffriggere il tutto in una casseruola. Aggiungiamo quindi la carne tagliata a pezzi, sale, pepe e portiamo a cottura. A fine cottura, maciniamo la carne con il suo sugo; una volta raffreddato, al macinato andranno aggiunti il parmigiano, la noce moscata e l'uovo. Regoliamo poi di sale e pepe. SFOGLIA Versiamo sulla spianatoia la farina a fontana, unendo le 10 uova e dell'acqua tiepida Lavoriamo l'impasto per alcuni minuti, quindi stendiamo la sfoglia che andrà successivamente tagliata in tanti quadrati. Sopra di essi andremo ad adagiare delle piccole porzioni di macinato, poi a ripiegare la sfoglia su se stessa includendo il ripieno; la chiusura a triangolo si effettua congiungendo le estremità attorno ad un dito della mano. I cappelletti andranno stesi singolarmente sulla spianatoia sopra un sottile strato di farina. Il brodo di carne precedentemente preparato andrà messo sul fuoco e, una volta portato ad ebollizione, andranno versati i cappelletti. A cottura ultimata, serviamo i cappelletti ben caldi in abbondante brodo con una spolverata di parmigiano.



CIARAMICOLA

Ingredienti per una ciambella di 26 cm circa Farina 450 g Uova 2 Albumi 3 Zucchero semolato 250 g Zucchero a velo Burro 100 g Alchermes 1 bicchierino Limone 1 Lievito istantaneo per dolci 1 bustina Confettini colorati.

Procedimento Iniziamo con l'impasto montando prima le 2 uova con lo zucchero e la buccia di limone grattugiata; aggiungiamo poi la farina, il burro morbido, il lievito e il liquore. Andremo ad imburrare ed infarinare uno stampo a ciambella dove verseremo il composto che poi metteremo nel forno a 180° (precedentemente scaldato) per una circa mezz'ora. Sforbiamo, lasciamo riposare sul tavolo e trasferiamo poi la ciambella sul piatto da portata. La preparazione della meringa di copertura avviene montando gli albumi con lo zucchero a velo; terminata la preparazione, verseremo il composto sulla ciambella, decoreremo con i confettini colorati e metteremo ancora in forno per 5 minuti con sportello aperto. Servire solo dopo che la Ciaramicola sarà completamente raffreddata.



CICERCHIATA

Ingredienti per 8 persone Farina 300 g Uova 3 Zucchero 70 g Miele 300 g Arancia 1 Frutta candita Olio.

Procedimento Montiamo le uova con lo zucchero in una terrina, fin quando non si ottenga un composto chiaro e spumoso. Dopo aver setacciato la farina, aggiungiamone quanta ne occorre per rendere l'impasto morbido. Prendiamone un po' alla volta, facciamone dei rotolini e tagliamoli a tocchetti, modellandoli a forma di palline della grandezza di ceci. In una piccola casseruola con bordi alti colma di olio ben caldo, friggiamo lentamente le palline che andranno successivamente lasciate asciugare su carta assorbente da cucina. A parte, in una casseruola facciamo sciogliere il miele; dopo 5 minuti, aggiungiamo le palline fritte e la buccia d'arancia grattugiata mescolando velocemente. Versiamo quindi il composto su un foglio di carta da forno spennellato d'olio, dandogli la forma di una ciambella. Infine, decoriamo con i canditi a pezzetti, lasciamo raffreddare la nostra cicerchiata e serviamo.



CICERCHIE CON SALSICCE

Ingredienti per 4 persone Ciccherie 400 g Salsicce fresche 4 Pane tostato Olio al peperoncino Pomodori 2 Cipolla Sedano Carota Sale.

Procedimento Dopo averle tenute a bagno per 12 ore, lessiamo le cicerchie. Sbricioliamo le salsicce e soffriggiamole con l'olio e le verdure a pezzetti. Successivamente, aggiungiamo al soffritto le cicerchie lessate, lasciando insaporire per qualche minuto. Serviamo le cicerchie con fette di pane tostato in ogni piatto.



CIRIOLE ALLA NORCINA

Ingredienti per 4 persone Ciriolo Ternane 500 g Salsicce 200 g Funghi secchi Parmigiano Panna 2 cucchiaini.

Procedimento In una casseruola facciamo cuocere a fuoco lento nel burro le salsicce e i funghi secchi tritati finemente. Togliamo il tutto dal fuoco, aggiungiamo due cucchiaini di panna ed una spolverata di parmigiano. Facciamo cuocere le ciriolo in abbondante acqua salata; quando pronte, scoliamo, mescoliamo con il sugo e serviamo



CIRIOLE ALLA TERNANA

Ingredienti per 4 persone Farina 500 g Acqua.

Procedimento Su di una spianatoia, versiamo la farina a fontana creando un cratere nel mezzo dove verseremo dell'acqua. Mescoliamo, quindi, fino ad ottenere un composto ben amalgamato e compatto che lasceremo riposare per un'ora in un panno umido. Trascorso questo tempo, andremo a staccare delle porzioni di impasto che lavoreremo con le mani ricavando degli "spaghettoni" lunghi circa 15 cm, dello spessore di circa 3 mm. Le nostre ciriolo sono pronte per essere cucinate.



CONIGLIO AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone Coniglio 800 g Vino bianco 1 bicchiere Cipolla 1 Alloro qualche foglia Rosmarino 2 rametti Pomodori pelati 600 g Olio Extra Vergine di Oliva Farina Sale Pepe

Procedimento Puliamo il coniglio e tagliamolo a pezzi. In una casseruola mettiamo dell'olio e facciamo appassire la cipolla tritata finemente; successivamente, una volta diventata trasparente, aggiungiamo i pezzi di coniglio infarinati facendoli rosolare uniformemente su tutti i lati. Aggiustiamo di sale e pepe, uniamo le erbe aromatiche e sfumiamo poi con vino bianco, lasciando evaporare a fiamma alta. Aggiungiamo i pomodori pelati con la loro salsa schiacciandoli con il dorso di un cucchiaio; abbassiamo la fiamma e cuociamo coprendo con un coperchio per 50 minuti circa. Nel caso in cui il fondo di cottura tendesse ad asciugarsi troppo, è opportuno aggiungere del brodo vegetale caldo poco alla volta.



CORATELLA DI AGNELLO

Ingredienti Coratella di agnello Alloro 1 foglia Limone 1 spicchio Cipolla 1 Rosmarino Peperoncino Sale Pepe Olio Extra Vergine di Oliva Vino bianco 2 bicchieri Pomodoro fresco a pezzetti 1 bicchiere.

Procedimento Tagliamo sottilmente la cipolla e soffriggiamo nell'olio con una puntina di peperoncino; uniamo quindi la coratella tagliata a piccoli pezzi. Quando la carne è ben rosolata, aggiungiamo la foglia di alloro, il rosmarino, sale, pepe e limone. Lasciamo ulteriormente insaporire, quindi versiamo il vino e lasciamo cuocere lentamente. A fine cottura, aggiungiamo il pomodoro e serviamo la nostra coratella di agnello.



COSTOLETTE DO AGNELLO FRITTE

Ingredienti per 4 persone Costolette di Agnello 350 g Parmigiano Reggiano DOP grattugiato 20 g Uova 2 Pane grattato Olio Extra Vergine di Oliva 800 g Sale Pepe.

Procedimento Poniamo in un recipiente basso e largo le uova intere e sbattiamole con una forchetta. Dopo aver aggiunto il Parmigiano Reggiano, il sale e il pepe, mescoliamo il tutto per ottenere un composto omogeneo. Prendiamo una costoletta di agnello alla volta passandola nell'uovo sbattuto lasciando scoperto l'ossicino; rotoliamole quindi nel pane grattato (che avremo precedentemente versato in una ciotolina), poi ancora nell'uovo e di nuovo nel pane grattato. Questa doppia panatura renderà le costolette di agnello ancora più croccanti. A questo punto versiamo l'olio di oliva in un tegame dai bordi alti, riscaldiamolo ad una temperatura non superiore a 170° e friggiamo le costolette di agnello (una alla volta per mantenere costante la temperatura dell'olio); il tempo di cottura varia a seconda della dimensione delle costolette. Trasferiamo quindi le costolette di agnello su di un vassoio con carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.



CRESCIONDA

Ingredienti per 4 persone Amaretti 200 g Biscotti secchi 80 g Uova 4 Zucchero semolato 80 g Farina 2 cucchiari Cioccolato fondente 100 g Liquore all'amaretto 1 bicchierino Latte ½ litro Scorza di limone grattugiata Burro.

Procedimento Con l'aiuto di un frullatore, frulliamo gli amaretti. Rompiamo le uova e separiamo i tuorli per montarli con lo zucchero; una volta ottenuto un composto chiaro e spumoso, andiamo ad aggiungere il latte, il cioccolato tritato e il liquore all'amaretto. Facciamo amalgamare ed aggiungiamo quindi la farina e gli amaretti. Successivamente, per rendere il composto molto liquido, uniamo delicatamente gli albumi montati a neve e la scorza di limone grattugiata. Imburriamo una tortiera, versiamo il tutto e mettiamo in forno a 180° per un'ora. Una volta raffreddata, la crescionda è pronta da servire.



FEGATINI

CROSTINI AL PATE' DI FEGATINI

Ingredienti Fegatini e cuori di pollo 400 g Salsiccia 1 Prosciutto 1 fetta spessa Pane alcune fette Capperi sotto sale 1 cucchiario Sedano 1 costa Carota 1 Cipolla ½ Aglio 1 spicchio Acciuga 1 Alloro 1 foglia Salvia 5 foglie Burro 1 ricciolo Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiario Brandy 1 bicchierino Aceto 1 cucchiario Procedimento In un pentolino facciamo scaldare il burro e l'olio, poi aggiungiamo le interiora; facciamo rosolare e sfumiamo con il brandy. Aggiungiamo poi tutte le verdure (che avremo precedentemente pulito, lavato e tagliato in pezzi piuttosto grossi) e i condimenti. Facciamo cuocere per circa mezz'ora, quando il fegato è morbido; a 5 minuti dalla fine cottura, aggiungiamo l'aceto. Dopo aver eliminato l'alloro, passiamo tutto nel mixer fino ad ottenere una crema liscia e omogenea che spalmeremo sulle fette di pane abbrustolite; i nostri crostini al patè di fegatini sono pronti.



CROSTINI AL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Tartufi a fettine 100 g Pane 6 fette Aglio 1 spicchio Olio Extra Vergine di Oliva Succo di limone Sale Pepe.

Procedimento Pestiamo i tartufi e l'aglio insieme, poi condiamo con olio, un pochino di succo di limone sale e pepe. Amalgamiamo bene il tutto a crudo. Spalmiamo quindi la salsa ottenuta sulle fette di pane abbrustolite, avendole prima insaporite con un filo d'olio extra vergine di oliva. Serviamo quindi i nostri deliziosi crostini al tartufo.



CROSTINI ALLE OLIVE

Ingredienti per 2 persone Pane 4 fette Olive Nere snocciolate 60 g Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

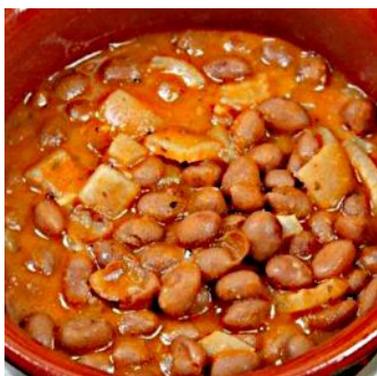
Procedimento Poniamo le olive in uno scolapasta e laviamole con cura in acqua corrente. Trasferiamole poi su di un tagliere, sminuzziamole finemente e mettiamo da parte il composto. Foderiamo con della carta da forno il fondo di una teglia, distribuiamo le fette di pane una accanto all'altra e mettiamo in forno (precedentemente riscaldato) per 10 minuti. Una volta sfornate, dopo aver disposto le fette di pane su di un tagliere, aggiustiamo singolarmente di sale, cospargiamo di olio e spalmiamo il composto di olive.



FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti per 4 persone Fagioli borlotti lessati 300 g Polpa di pomodoro 300 g Aglio 2 spicchi Salvia 1 rametto Olio Peperoncino.

Procedimento In una pentola scaldiamo l'olio con aglio e il peperoncino. Successivamente, aggiungiamo la polpa di pomodoro e saliamo. Dopo circa 10 minuti, aggiungiamo i fagioli e la salvia e facciamo cuocere per altri 10 minuti. I nostri fagioli all'ucelletto si possono servire accompagnandoli, in particolare, a secondi di carne di maiale come puntine, salsicce e spezzatino.



FAGIOLI CON LE COTICHE

Inviata da Lorenza F. Ingredienti per 4 persone Fagioli secchi 400 g Cotiche di maiale 150 g Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiaio Pomodori pelati 500 g Aglio 1 spicchio Cipolla 1 Carota 1 Sedano 1 gambo Prezzemolo Sale Pepe.

Procedimento Mettiamo a mollo i fagioli per 12 ore, scoliamoli e lessiamoli per circa due ore; a fine cottura, saliamo. Sgrassiamo le cotiche, facciamole a strisce sottili e sbollentiamole in acqua non salata per qualche minuto. Trasferiamole quindi su di un tagliere, ricavandone striscioline che andranno cotte in acqua non salata per circa un'ora. Nel frattempo, tritiamo la cipolla e soffriggiamola nell'olio insieme con l'aglio, la carota, il sedano e il prezzemolo. Aggiungiamo poi il pomodoro e lasciamo asciugare il sugo. Alla salsa uniamo quindi i fagioli e le cotiche e facciamo cuocere ancora per circa 40 minuti, regolando sale e pepe.



FARAONA ALLA LECCARDA

Ingredienti per 4 persone Faraona 1 Aglio 3 spicchi Vino bianco 1 bicchiere Rosmarino 3 rametti Origano Maggiorana Salvia Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe Fegatini di Pollo Prosciutto crudo 2 fette Olive nere Capperi 1 cucchiaio Aceto di vino bianco Prezzemolo Limone 1 Scorza.

Procedimento Riduciamo in polvere e mescoliamo bene in una ciotola la salvia, il rosmarino, l'origano e la maggiorana; aggiungiamo il sale e il pepe macinato. Puliamo la faraona e tagliamo in grossi pezzi, tenendo da parte i fegatini che, insieme a quelli di pollo, serviranno per la leccarda. Insaporiamo i singoli pezzi di faraona cospargendoli con la miscela in polvere preparata, insistendo in particolar modo nelle parti interne; disponiamoli quindi in un capiente contenitore, intervallando i pezzi con delle fette di limone, spicchi d'aglio e rosmarino. Versiamo poi un bicchiere di vino bianco, avendo cura di farlo scorrere sopra tutti i pezzi di carne e lasciamo marinare per almeno 2 ore. Dopo la marinatura, andiamo a trasferire i pezzi di faraona ben scolati in una grossa teglia cosparsa di un filo d'olio sul fondo e mettiamo ad arrostitire in forno a 200° per un'ora. Nel frattempo prepariamo la leccarda: in una padella capiente versiamo dell'olio, uno spicchio d'aglio, il prosciutto crudo fatto a striscioline, le foglie di un rametto di rosmarino, le olive snocciolate, i capperi, le scorze di limone. Dopo aver fatto rosolare tutti gli ingredienti per 4 minuti, uniamo i fegatini di pollo precedentemente lavati, puliti e tagliati in piccoli pezzi, lasciandoli rosolare ed insaporire nel soffritto. È opportuno mescolare continuamente in modo da cuocere bene i fegatini, anche all'interno. Una volta ottenuta la giusta cottura dei fegatini, sfumiamo con un po' di aceto di vino bianco e mescoliamo per lasciarlo evaporare completamente. Andiamo quindi a versare nel mixer il soffritto, frullando il tutto per ottenere un composto omogeneo. Dopo l'ora di cottura, sforniamo la faraona, distribuiamo i vari pezzi su di un vassoio, ricoprendoli accuratamente con la leccarda. Passiamo quindi a guarnire con le olive nere, le scorze di limone e serviamo ben calda la nostra faraona alla leccarda.



FILETTO AL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Filetto 4 fette Tartufo a fettine 50 g Olio Extra Vergine di Oliva Aceto balsamico Sale Pepe.

Procedimento Prepariamo un tegame con olio, sale, pepe e qualche goccia di aceto balsamico. Cuociamo il filetto alla griglia e disponiamolo quindi nel tegame per insaporirlo. Aggiungiamo le fettine di tartufo e serviamo il nostro delizioso filetto.



FOJATA O BISCIO

Ingredienti Farina 200 g Spinaci, Bietole o Erbe di campo 1 kg Pecorino grattugiato 100 g Olio Extra Vergine di Oliva 3 cucchiai Acqua Sale.

Procedimento In una spianatoia versiamo la farina a fontana, unendo al centro l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale. Mescoliamo aggiungendo gradualmente dell'acqua; lavoriamo il composto fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo che metteremo a riposare per circa 2 ore. Puliamo e laviamo accuratamente la verdura sotto acqua corrente, quindi facciamola appassire in un tegame per circa 10 minuti. A questo punto strizziamola eliminando completamente l'acqua, tritiamola ed infine passiamo ad insaporirla con pecorino e sale. Trascorse le 2 ore di riposo, stendiamo la pasta con il matterello fino a ottenere uno spessore molto sottile e adagiamoci sopra il ripieno; arrotoliamo poi la sfoglia formando una spirale e spennelliamo con olio extra vergine di oliva. Mettiamo nel forno, precedentemente riscaldato, a 180° gradi per circa mezz'ora. Lasciamo raffreddare prima di servire la Fojata o Biscio



FRAPPE

Ingredienti Farina 200 g Burro 40 g Uova 2 Zucchero 1 cucchiaio Zucchero a velo Olio di arachidi per friggere Limone 1 Sale.

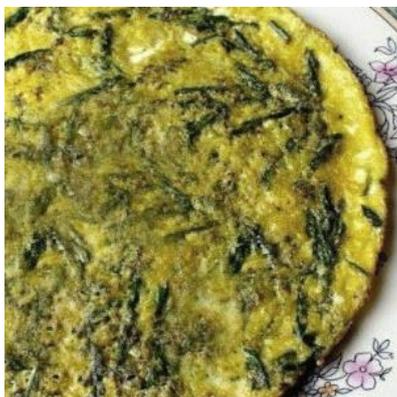
Procedimento Su di una spianatoia, andiamo ad impastare farina, uova, zucchero, burro, un pizzico di sale e la scorza del limone precedentemente grattugiata. Lasciamo riposare la palla di pasta in un posto fresco per una mezz'ora circa, dopodiché tiriamola con il matterello per farne una sfoglia di circa 4 mm. Tagliamo la sfoglia a strisce di 5 cm circa con un coltello o con una rotella dentellata. A questo punto versiamo l'olio di arachidi in un tegame e portiamo a temperatura per friggere. Poniamo in frittura le strisce di sfoglia fino a che il loro colore non risulterà bello dorato, quindi scoliamole su della carta assorbente per asciugarle completamente. Infine, una bella spolverata di zucchero a velo e le nostre frappe sono pronte.



FRICCO' ALL' EUGUBINA

Ingredienti per 4 persone Pollo 1 Guanciaie 100 g Acciuga 1 Pomodori 3 Rosmarino 1 rametto Aglio 2 spicchi Vino bianco ½ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Dopo averlo pulito, tagliamo il pollo a pezzi non troppo grandi. In un'ampia casseruola versiamo l'olio, aggiungiamo il guanciaie tagliato a striscioline, l'aglio e lasciamo rosolare. Uniamo quindi i pezzi di pollo avendo cura di girarli spesso in modo da scottarli uniformemente su tutta la superficie. Sfumiamo con il vino lasciandolo evaporare; aggiungiamo poi l'acciuga fatta a pezzettini, il rametto di rosmarino, aggiustiamo di sale e pepe. Lasciamo cuocere per mezz'ora, verificando di tanto in tanto che la carne non si attacchi sul fondo della casseruola; all'occorrenza, aggiungiamo qualche cucchiaio di brodo. Dopo questa fase di cottura, uniamo i pomodori tagliati a dadini e facciamo cuocere ancora per almeno altri 30 minuti. A questo punto togliamo dal fuoco e serviamo il friccò all'eugubina ben caldo.



FRITTATA CON GLI ASPARAGI

Ingredienti per 2 persone Asparagi 200 g Uova 4 Cipolla ½ Parmigiano Reggiano 25 g Olio di Oliva extra vergine Sale Pepe.

Procedimento La frittata agli asparagi è una pietanza semplice da preparare e sempre affascinante da gustare. Peraltro, gli asparagi (siano essi coltivati o selvatici) hanno delle proprietà davvero uniche: oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, infatti, sono disintossicanti, diuretici e antiossidanti. Per prima cosa puliamo gli asparagi e facciamoli cuocere a vapore per due minuti. Versiamo un filo d'olio in una padella dove facciamo appassire la cipolla tritata; successivamente uniamo gli asparagi tagliati a pezzetti, un pizzico di sale e lasciamo insaporire per un paio di minuti. A questo punto spegniamo la fiamma e lasciamo raffreddare. Nel frattempo, rompiamo le uova in una ciotola con il parmigiano, del sale e del pepe e mescoliamo; uniamo poi il composto di asparagi mescolando ancora. Ora andiamo a versare il composto con le uova nella padella con un filo d'olio e facciamo cuocere la frittata per 2 minuti ogni lato, avendo cura di girarla delicatamente con l'aiuto di due spatole. Serviamo la frittata di asparagi bella calda.



FRITTATA COL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Uova 4 Tartufo 1 Olio Extra Vergine di Oliva Parmigiano Reggiano grattugiato Sale.

Procedimento Rompiamo le uova in una ciotola e sbattiamole bene per alcuni minuti. Aggiungiamo quindi il sale, il parmigiano e il tartufo a scaglie o grattugiato; mescoliamo ancora per amalgamare il tutto, dopodiché versiamo in una padella dove avremo precedentemente scaldato un filo di olio extra vergine di oliva. Facciamo cuocere qualche minuto la frittata al tartufo da un lato, poi dall'altro e servire ben calda.



FRITTELLE DI SAN GIUSEPPE

Ingredienti per 6 porzioni Riso 300 g Uova 2 Farina 4 cucchiari Zucchero 4 cucchiari Latte 1 lt Limone 1 scorza Cannella Burro 1 cucchiario Sale 1 pizzico Olio di semi.

Procedimento In una pentola capiente facciamo scaldare il latte, il burro e la scorza di limone. Raggiunta l'ebollizione, versiamo il riso e lasciamo cuocere a fiamma bassa per una mezz'ora. Spegliamo quindi il fuoco, togliamo la scorza e lasciamo che si raffreddi del tutto, dopodiché spostiamo il riso in frigo dove lo lasceremo per tutta la notte. Il giorno seguente uniamo al riso lo zucchero, la farina, i due tuorli d'uovo, il sale, la cannella e amalgamiamo bene il tutto, dopodiché montiamo gli albumi a neve ferma e aggiungiamoli al composto senza farli smontare. Versiamo poi in un tegame abbondante olio di semi e, quando avrà raggiunto la temperatura giusta, con l'aiuto di due cucchiari immergiamo il riso modellato a palline. Lasciamo friggere fino a quando non avremo ottenuto una bella doratura, quindi scoliamole su della carta assorbente. Spolveriamo poi con zucchero semolato. Le Frittelle di San Giuseppe possono essere servite sia tiepide che fredde.



GNOCCHI AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 4 persone Gnocchi 500 g Funghi Porcini 200 g Aglio 1 spicchio Olio Extra Vergine di Oliva Prezzemolo Sale Procedimento Laviamo i funghi porcini e tagliamoli a pezzetti. Versiamo dell'olio In una padella capiente dove faremo dorare lo spicchio d'aglio; non appena avrà preso colore, lo elimineremo, uniamo i funghi porcini, saliamo, aggiungiamo mezzo bicchiere d'acqua e mescoliamo fino ad ottenere una cremina. A questo punto copriamo la padella e lasciamo cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti, avendo cura di mescolare spesso. Quando gli gnocchi, cotti in un recipiente con abbondante acqua salata, saliranno in superficie, scoliamoli con un mestolo bucato e trasferiamoli nella padella, aggiungendo del prezzemolo fresco. Mescoliamo bene amalgamando il tutto e serviamo gli gnocchi ai funghi porcini.



GNOCCHI AL RAGU' DI AGNELLO

Ingredienti per 4 persone Gnocchi di Patate 400 g Agnello 400 g Pomodori pelati Rosmarino 1 rametto Aglio 2 spicchi Cipolla 1 Vino bianco Olio Extra Vergine di Oliva Pecorino grattugiato Sale Pepe Procedimento In una padella prepariamo un soffritto con olio, cipolla tritata, aglio e rosmarino. Dopo aver tagliato la carne di agnello a piccoli pezzi, aggiungiamola al soffritto e lasciamola rosolare per circa 10 minuti, sfumando con vino bianco. Versiamo quindi i pomodori pelati lasciando cuocere per circa un'ora. A questo punto il ragù è pronto, possiamo cuocere gli gnocchi, condirli con il ragù di agnello, spolverare del pecorino e servire



GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti per 4 persone Patate 1 kg Farina 300 g Uovo 1 Sale.

Procedimento Facciamo bollire le patate con la buccia in un recipiente capiente; quando saranno lessate, scoliamole e sbucciamole. Passiamole quindi nello schiacciapatate, avendo cura di farle ricadere direttamente sulla spianatoia, pronte per essere lavorate. Apriamo le patate a fontana creando un cratere nel mezzo in cui verseremo la farina e l'uovo. Impastiamo il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Preleviamo da esso delle porzioni che modelleremo con le mani a formare dei lunghi cilindri del diametro di circa 2 cm, dopodiché tagliamo i nostri gnocchi di patate con un coltello.



IMBRECCIATA

Ingredienti per 4 persone Fagiolina del Trasimeno 70 g Fave 50 g Ceci 50 g Fagioli borlotti 70 g Lenticchie 50 g Farro 70 g Passata di pomodoro 200 g Cipolla 1 Olio Extra Vergine di Oliva Sale Peperoncino.

Procedimento In un recipiente con acqua versiamo la Fagiolina del Trasimeno, le fave, i ceci e i fagioli borlotti. Dopo almeno 24 ore di ammollo, scoliamoli, sciacquiamoli bene in acqua corrente e passiamoli nella pentola a pressione insieme al farro e alle lenticchie. Versiamo acqua fino a coprire il tutto, saliamo, chiudiamo la pentola e mettiamo a cuocere per 25 minuti. Nel frattempo, versiamo dell'olio extra vergine di oliva in una pentola e facciamo soffriggere a fuoco lento la cipolla tagliata sottilmente. Quando il soffritto sarà ben imbiandito, aggiungiamo il pomodoro e facciamo cuocere per circa 15 minuti, dopodiché uniamo i legumi, saliamo, spolveriamo il peperoncino e lasciamo ancora sul fuoco per altri 20 minuti. Serviamo la Fagiolina del Trasimeno con fette di pane abbrustolito e un filo d'olio.



INSALATA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone Farro 200 g Melanzana 1 Peperone giallo 1 Peperone rosso 1 Zucchine 2 Basilico fresco 1 mazzetto Pomodori 2 Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Iniziamo con lo sciacquare bene il farro sotto acqua corrente fredda fino non avremo eliminato tutte le impurità. Versiamo dell'acqua in una pentola e facciamola bollire, quindi saliamo e facciamo cuocere il farro per circa 40 minuti. Intanto puliamo e laviamo tutte le verdure, tagliamole a pezzetti, poi versiamole in un'ampia padella dove avremo scaldato un filo d'olio. Aggiustiamo di sale, mettiamo il coperchio e lasciamo cuocere per circa 10 minuti; qualora tendessero ad asciugarsi, aggiungiamo un po' di acqua di cottura. A questo punto chiudiamo la fiamma e aggiungiamo il basilico fresco a pezzetti. Scoliamo quindi il farro, blocchiamo immediatamente la cottura passandolo sotto acqua corrente fredda e versiamolo in una ciotola capiente in cui uniremo le verdure. Coniamo con olio extra vergine di oliva e mescoliamo bene per amalgamare il tutto. Lasciamo quindi riposare in frigorifero la nostra insalata di farro.



LEPRE ALLA CACCIATORA

Ingredienti Lepre 1 Prosciutto crudo 1 hg Filetti di acciuga 2 Vino bianco Aceto Cipolla 1 Rosmarino Capperi Olio di oliva Peperoncino Sale Pepe.

Procedimento La lepre alla cacciatora è un piatto classico, sempre molto affascinante; la cottura deve necessariamente essere lenta affinché il gusto della pietanza risulti particolarmente intenso. È una vera e propria prelibatezza per palati raffinati. Dopo aver pulito e tagliato a pezzi la lepre, laviamola bene con aceto; facciamola poi ritirare a fuoco lento in una pentola antiaderente. Soffriggiamo quindi in una padella il prosciutto a pezzetti e la cipolla; uniamo i pezzi di lepre e condiamo con sale e pepe facendo rosolare il tutto. Successivamente, uniamo i filetti di acciughe tritati, un cucchiaino di capperi, il rosmarino e del peperoncino innaffiando con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino è ritirato, copriamo e facciamo cuocere per 2 ore, dopodiché la nostra lepre alla cacciatora è pronta per essere servita.



MACCO DI FAGIOLI

Ingredienti Farina gialla di Granturco 350 g Fagioli Secchi 150 g Cipolla rossa 1 Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Facciamo rinvenire i fagioli ponendoli per 12 ore in ammollo in acqua tiepida. Successivamente, bolliamo dell'acqua salata e facciamo cuocere i fagioli a fuoco lento fino a quando risulteranno ben cotti, cioè molto teneri (1 ora e 30 minuti circa), dopodiché scoliamoli. In un paiolo di rame facciamo bollire 1,5 litri di acqua salata; raggiunta l'ebollizione, versiamo la farina a pioggia e cuociamo mescolando lentamente per circa 40 minuti. Sbucciamo la cipolla, affettiamola e soffriggiamola con circa 6 cucchiaini di olio, fino a che non prende colore. Quando la polenta è cotta, aggiungiamo i fagioli, la cipolla e mescoliamo per amalgamare il nostro macco di fagioli.



MANFRICOLI

Ingredienti per 4 persone Farina 400 g Acqua Sale-

Procedimento Disponiamo la farina a fontana sul piano di lavoro con un pizzico di sale. Dopo aver praticato un buco al centro, versiamo dell'acqua ed impastiamo. Una volta ottenuta una palla di media consistenza, lasciamola riposare per una quindicina di minuti, dopodiché stacciamo con le mani tanti pezzetti formando dei serpentelli lunghi quanto uno spaghetti, dello spessore di 4/5 millimetri: ed ecco i nostri manfricoli.



OCA IN PORCHETTA

Ingredienti per 4 persone Oca 1 da 2 kg circa Lardo 100 g Aglio 4 spicchi Finocchio 1 mazzetto Vino Bianco 1 bicchiere Sale Pepe.

Procedimento Puliamo bene l'oca fiammeggiandola per eliminare tutti i residui di piume; laviamola quindi accuratamente in acqua corrente ed asciugamola con carta assorbente. Passiamo poi a farcirla internamente con gli spicchi di aglio pelati, il finocchietto intero lavato, sale e pepe, mentre all'esterno la condiremo soltanto con sale e pepe. Posizioniamo l'oca in una teglia rivestita con della carta forno e inforniamola a 170° per circa un'ora; dopo questa prima cottura bagnamola con del vino bianco e ripassiamola in forno per un'altra ora e mezza a 200°, fino a che prenderà una bella colorazione dorata. A cottura ultimata, sforniamo e tagliamo l'oca in pezzi eliminando aglio e finocchietto, condiamo i pezzi con il fondo di cottura e serviamo la nostra oca in porchetta.



PALOMBE ALLA TODINA

Ingredienti per 4 persone Colombacci 2 Pane 4 fette Vino rosso 1,5 bicchieri Aceto ½ bicchiere Alici 2 Salvia alcune foglie Chiodi di garofano Aglio 3 spicchi Rosmarino 2 rametti Limone 1 buccia Pepe in grani Olio Extra Vergine di Oliva 8 cucchiari Sale Pepe-

Procedimento Emulsioniamo in una ciotola 2 cucchiari d'aceto con 4 cucchiari d'olio, sale e pepe. Versiamo poi il vino, il restante aceto, 4 cucchiari d'olio, il rosmarino, la buccia di limone, la salvia, 2 spicchi d'aglio, dei grani di pepe e due chiodi di garofano. Appoggiamo la ciotola sul fuoco a fiamma bassa in modo che la leccarda possa bollire molto lentamente. Dopo aver pulito ed eviscerato i colombacci, saliamoli sia dentro che fuori, spennelliamo bene con l'emulsione preparata ed infiliamoli nello spiedo, posizionandolo in maniera tale che durante la cottura il sugo cada nella leccarda. Lasciamo cuocere i colombacci per circa 35 minuti, avendo cura di spennellarli di tanto in tanto con un rametto di rosmarino immerso nell'emulsione. Quando la cottura è a metà, uniamo alla leccarda le acciughe spezzettate. A fine cottura, sfilati i volatili dallo spiedo, tagliamoli a metà, adagiamo i quattro pezzi sulle fette di pane precedentemente tostate e strofinate con l'aglio e impiattiamo le palombe alla todina. Infine, filtriamo l'intingolo della leccarda e versiamolo a filo ben caldo sulle fette di pane.



PANZANELLA

Ingredienti Pane raffermo 400 g Pomodori 500 g Cipolla 1 Cetriolo 1 Basilico 15 foglie Aceto di vino bianco 15 g Olio Extra Vergine di Oliva 4 cucchiari Sale Pepe

Procedimento Disponiamo le fette di pane di circa 1 cm di spessore in una pirofila ampia, versiamo dell'acqua per inzupparle bene e lasciamole riposare per circa 45 minuti. Nel frattempo mondiamo la cipolla, tagliamola a fettine sottili e mettiamola per 20 minuti in un recipiente insieme a 70 g di acqua e 70 g di aceto di vino, mescolando di tanto in tanto. Passiamo quindi a lavorare il cetriolo spuntandolo, sbucciandolo ed affettandolo sottilmente; poi i pomodori, maturi e sodi, che taglieremo a cubetti. Ora strizziamo leggermente il pane ammolato e sbricioliamolo in una grande ciotola; uniamo le cipolle sgocciolate, i cubetti di pomodoro, le fettine di cetriolo e il basilico spezzettato a mano. Mettiamo in frigo a riposare per circa un'ora. Prima di servirla, condiamola la nostra panzanella con l'olio, l'aceto, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.



PANPEPATO

Ingredienti per 10 unità circa Farina 00 150 g Noci sgusciate 300 g Mandorle pelate 500 g Nocciole 500 g Uvetta 10 g Cioccolato fondente 300 g Pinoli 100 g Miele 150 g Cedro candito 500 g Cacao amaro 2 cucchiaini Cannella ½ cucchiaino Noce moscata 1 cucchiaino Pepe 1 cucchiaino Mosto cotto ½ tazza Caffè 2 tazzine Brandy 1 bicchierino.

Procedimento In un recipiente con acqua poniamo l'uvetta in ammollo per circa 20 minuti, dopodiché strizziamola. Intanto mettiamo in forno a tostare i pinoli, le mandorle e le nocciole; trascorsi 10 minuti, sforniamo, trasferiamo in una ciotola piuttosto grande aggiungendo il cedro candito sminuzzato, l'uvetta e mescoliamo il tutto. Sciogliamo la cioccolata a bagnomaria in un pentolino, quindi versiamo miele, caffè, brandy, mosto cotto e spezie; spegniamo il fuoco e lasciamo sciogliere per un paio di minuti il composto che, passati i quali, verseremo nella ciotola insieme alla frutta secca mescolando bene tutti gli ingredienti. Ora versiamo la farina setacciata in modo da compattare il composto che con le mani inumidite staccheremo in piccole quantità per ricavarne delle palline che disporremo in una teglia ricoperta da carta forno. Inforniamo quindi in forno caldo a 180° per circa 15-20 minuti, prestando attenzione a non lasciarli seccare troppo, dopodiché, sfornati, lasciamo raffreddare. Poiché la cottura potrebbe modificarne la forma, una volta tiepidi con le mani si potranno ancora modellare a piacimento. Lasciamo poi raffreddare definitivamente per incartarli singolarmente nella carta di alluminio; quindi gustiamoci il panpepato.



PAPPARDELLE AL CINGHIALE

Ingredienti per 4 persone Pappardelle 300 g Cinghiale polpa 500g Salsicce di maiale 100 g Carota 1 Cipolle 2 Sedano 2 gambi Alloro 2 foglie Pomodori passata 500 ml Vino rosso 1 lt Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Dopo aver tagliato in piccoli pezzi la polpa del cinghiale, laviamola bene in acqua corrente, quindi scoliamola e mettiamola in una capiente ciotola di vetro. Aggiungiamo un gambo di sedano e una cipolla tagliati a pezzi, l'alloro, quindi versiamo il vino rosso fino a coprire tutta la carne; copriamo il recipiente con la pellicola e lasciamo macerare in frigorifero per almeno 12 ore. A marinatura ultimata, eliminiamo il vino; risciacquiamo quindi la carne, il sedano e l'alloro e trasferiamo il tutto in una pentola con acqua fredda che porteremo ad ebollizione cuocendo per 15 minuti circa. Intanto, in una padella capiente versiamo un filo d'olio, un pizzico di sale, i restanti sedano e cipolla tagliati a pezzi, la carota sbucciata e facciamo soffriggere per 5 minuti, dopodiché uniamo la salsiccia privata della pelle e sgranata facendola rosolare. Quando la carne di cinghiale è pronta, scoliamola dall'acqua di cottura e tritiamola grossolanamente con un coltello o con l'aiuto di un mixer. Fatto ciò, versiamola nella pentola con il soffritto lasciandola rosolare per 2 minuti, quindi aggiungiamo un bicchiere di vino rosso fino a che evapori completamente. Ora versiamo la passata di pomodoro, aggiungiamo due bicchieri di acqua calda e lasciamo cuocere ancora il sugo a fuoco lento per circa 50 minuti, mescolando di tanto in tanto e tenendo la pentola coperta per il primo quarto d'ora. A questo punto il sugo è pronto: facciamo bollire le pappardelle in abbondante acqua salata, scoliamole, versiamole nella ciotola e condiamo. Gustiamoci ben calde le nostre pappardelle al cinghiale.



PARMIGIANA DI CARDI

Ingredienti per 4 persone Coste di cardi 700 g Sugo di carne ½ litro Burro 40 g Parmigiano Reggiano 60 g Uova 2 Farina Olio per friggere.

Procedimento Dopo aver pulito bene i cardi, tagliamoli in pezzi di circa 10 cm. Dividiamo le coste: a quelle più grandi andremo ad eliminare i filamenti per lasciare soltanto la parte tenera centrale. Poniamo quindi i cardi scelti in un recipiente con acqua e succo di limone. Successivamente li trasferiremo in un altro recipiente contenente acqua salata, dove li faremo bollire fino a che non diventeranno così teneri da essere facilmente bucati con una forchetta; quindi scoliamoli, passiamoli prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine saliamo. A questo punto friggiamoli nell'olio caldo e, una volta ben dorati, adagiamoli su della carta assorbente per asciugarli dall'olio in eccesso. Disponiamoli quindi a strati in una pirofila e condiamo ogni singolo strato con il sugo, spolveriamo poi il parmigiano grattugiato. Mettiamo in forno caldo per circa 20 minuti e quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata, sforniamo la parmigiana di gobbio e serviamola calda direttamente dalla pirofila.



PENNE ALLA NORCINA

Ingredienti per 4 persone Penne rigate 500 g Salsicce di Norcia 450 g Tartufo nero Cipolla ½ Panna fresca 200 ml Vino bianco ½ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe
Procedimento Per prima cosa, spelliamo le salsicce e sbricioliamole. Dopo aver versato un filo d'olio in una padella capiente, mettiamo la carne delle salsicce insieme alla cipolla tritata e facciamo rosolare, sfumando con il vino bianco. Aggiungiamo quindi la panna, una grattugiata di tartufo, sale e pepe. Dopo aver cotto la pasta in abbondante acqua salata, scoliamola bene al dente e versiamola nella padella, dove faremo saltare il tutto per 1 minuto. Impiattiamo le penne alla norcina aggiungendo scaglie di tartufo.

