Cuori giovani
L'età d'Oro

Il Ricettario

Selezione di pietanze tipiche della cucina siciliana

Da tempo i nostri ospiti, in vacanza presso gli Hotel Club "Cuori Giovani", ci richiedevano le ricette specifiche delle pietanze preparate dai nostri Chef di cucina; pietanze che avevano avuto modo di gustare ed apprezzare durante il soggiorno in Sicilia.

Come scegliere però tra le oltre mille ricette tradizionali; quali pietanze preferire: quelle alla griglia con l'uso dell'aglio e dell'origano tipiche del periodo greco, quelle dei cuochi spagnoli e arabi che vennero al seguito di vicerè ed emiri o quelle rivisitate dai "monsù", cuochi francesi al seguito dei Borboni? A quale cucina dare la preferenza: a quella delle coste nella quale il pesce costituisce l'elemento base o quella dell'entroterra che predilige le verdure, i formaggi e la carne?

Ed infine, tra l'enorme ricchezza dei dolci, quali degni di rappresentare la rinomata pasticceria siciliana?

" Semplici da realizzare e di sicuro successo " : è questo il criterio che abbiamo voluto seguire nella scelta delle ricette che vi proponiamo. Tutti gli ingredienti sono facili da trovare, anche nel mercatino sotto casa. Ed ogni qualvolta che preparerete una pietanza siciliana sarà come ritornare in vacanza nella terra di Sicilia, con il ricordo di aromi e sapori antichi, ma sempre nuovi.

cuori giovani

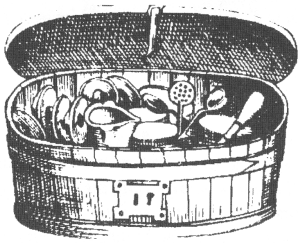
Frittella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:6 carciofi, 1 chilo di fave fresche, 300 grammi di piselli, 1 cipolla,30 grammi di burro, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b., alcune foglie di menta.

Tagliate i gambi dei carciofi, staccate le foglie esterne dure, tagliate a metà altezza, mondate le fave.
Fondete il burro in un tegame con l'olio; unite la cipolla finemente tritata e fate rosolare. Aggiungete le fave, i piselli ed i carciofi, lasciando cuocere per circa 20 minuti allungando con acqua di tanto in tanto. Salate e pepate. A fine cottura guarnite con foglie di menta. Lasciate riposare e servite in tavola la frittella tiepida o fredda.

Insalata di polpo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
Un polpo maiolino di circa 1 chilo, uno spicchio di aglio, 2 limoni, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b., 1 mazzetto di prezzemolo.



Fate bollire dell'acqua in una grande pentola e copritela con un coperchio. Non appena l'acqua bolle, gettate il polpo e lasciatelo cuocere per circa 20 minuti a pentola scoperta. Spegnete il fuoco e fate riposare il polpo dentro l'acqua, a pentola coperta, per altri 20 minuti. Scolate il polpo ed affettatelo. Sistemate i pezzetti in un piatto di portata. In una scodella preparate una salsa con olio, poco sale, pepe ed aglio tagliato a pezzetti. Versate la salsa così preparata sul polpo ed aggiungete il succo di limone. Spolverate con il prezzemolo finemente tritato e servite.

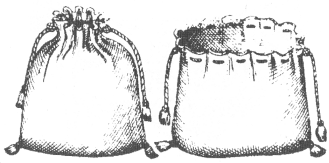
Caponata di melenzane

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
6 melanzane siciliane lunghe, 400 grammi di salsa di pomodoro, 200 grammi di olive bianche, 50 grammi di capperi salati, 1 mazzetto di sedano, due cipolle, un mazzetto di basilico, 30 grammi di zucchero, ½ bicchiere di aceto, sale q.b., olio di oliva extravergine.

Tagliate le melanzane a dadi senza eliminare la buccia e lasciatele in acqua salata per circa 30 minuti. Scolatele, asciugatele e friggetele in un tegame con olio abbondante. A parte sbollentate il sedano, tagliato a pezzetti, in acqua salata. Snocciolate le olive. Nel frattempo avrete cucinato la salsa di pomodoro con 400 grammi di pomidori maturi, due cipolle e basilico. Fate rosolare in un tegame con poco olio le olive snocciolate, i capperi ed i sedano. Aggiungete la salsa di pomodoro e condite con l'aceto e lo zucchero. Versate nel tegame anche le melanzane e lasciatele insaporire nel sugo a fuoco bassissimo. Servite la caponata fredda.

Maccu di fave

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
500 grammi di fave secche sgusciate, 1 mazzo di bieta, 1 cipolla, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.



Fate ammorbidire le fave secche ponendole dentro un tegame con l'acqua e lasciate riposate per circa 12 ore. In un tegame fate appassire la cipolla tritata con olio di oliva ed aggiungete le fave scolate. Fare insaporire e portate a cottura (in 20 minuti) aggiungendo dell'acqua calda di tanto in tanto. Schiacciatele con una forchetta fino a farle diventare una purea. Nel frattempo pulite la bieta e lessatela a parte. Mentre cuoce, rimettete nel tegame la purea di fave, aggiungete l'olio,sale e pepe ed amalgamate tutto. Sistemate le fave dentro una zuppiera ed unite la bieta lessata e tagliata a pezzetti. Condite con olio crudo e servite.

Insalata di aringhe e arance

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
6 arance sanguinelle o tarocchi,2 aringhe affumicate, 2 cipolline nuove fresche, 1 mazzetto di prezzemolo, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Sbucciate e tagliate con un coltello affilatissimo le arance riducendole a spicchi ed avere eliminato i semi eventuali. In una insalatiera aggiungete alle arance le aringhe sminuzzate e condite con olio sale e pepe. Tagliate le cipolline a listarelle sottili, unitele alle aringhe ed alle arance e servite in tavola guarnendo con una spolverata di prezzemolo.

PRIMI

Sedanini con pesce spada e melenzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di sedanini, 300 grammi di pesce spada a fette sottili, 2 spicchi di aglio, 1 melanzana, un mazzetto di foglie di menta, 2 pomidori, olio di oliva extravergine, 1 mazzetto di prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco, sale e pepe q.b.

Fate soffriggere in un tegame con l'olio, il pomodoro spellato, tagliato a pezzi, l'aglio intero e qualche foglia di menta. Condite con il sale, il pepe ed il prezzemolo tritato. Tagliate le fette di pesce spada a dadi, versateli nel tegame con il pomodoro, irrorate con il vino e lasciate cuocere per venti minuti a fuoco basso. A parte, tagliate anche la melanzana a dadi e friggetela in olio caldo. Togliete dal fuoco e lasciatela insaporire con la menta. Nel frattempo lessate i sedanini in acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo di pesce spada e le melanzane. Guarnite con ciuffi di menta fresca.

Pasta alla norma

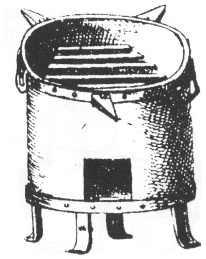
INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di spaghetti, 300 grammi di salsa di pomidoro, 750 di melanzane nere lunghe, 50 grammi di ricotta salata, 100 grammi di ricotta fresca, olio di oliva extravergine, 10 foglie intere di basilico, sale e pepe q.b.

Sbucciate le melanzane, tagliatele a tocchetti e lasciatele per un' ora circa in uno scolapasta dopo averle spolverate con un poco di sale. Preparate dell'olio caldo in una padella, scolate le melanzane e friggetele. Quindi fatele asciugare su un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio superfluo. Nel frattempo fate bollire l'acqua in una pentola, calate gli spaghetti ed al bollore salate. Non appena pronti, scolateli bene, sistemateli in una zuppiera ed aggiungete la ricotta fresca, il basilico stracciato e la salsa di pomodoro. Mescolate tutto e sistemate nei piatti gli spaghetti, ai quali avrete aggiunto i tocchetti di melanzana fritti. Grattugiate un poco di ricotta salata e guarnite i piatti con le foglie di basilico. Buon appetito.

Arancini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di riso originario, 200 grammi di carne tritata di vitello, 2 pomidori pelati,una bustina di zafferano, 100 grammi di piselli, 4 uova, 50 grammi di parmigiano grattugiato, 75 grammi di caciocavallo fresco, sale e pepe q.b., 100 grammi di burro, ½ cipolla, 150 grammi di farina, 250 grammi di pangrattato, olio di semi per la frittura.

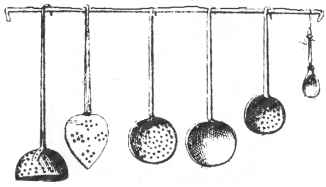
Lessate il riso e scolatelo bene al dente. Rimescolatelo con lo zafferano, un tuorlo, 50 grammi di burro ed il parmigiano. Stendetelo e lasciate raffreddare su un piano di marmo. Sbollentate i piselli, scolateli e rosolateli in 25 grammi di burro. In un altro pentolino, con il burro rimasto soffriggete la cipolla tritata, aggiungete la carne tritata, sale e pepe, i pomidori pelati e lasciate cuocere a fuoco basso, coperto. Appena il ragù sarà pronto mescolatelo ai piselli e iniziate a preparare gli arancini: prendete un po' dell'impasto fatto con il riso e fatene una conchetta, versate in essa un po' di ripieno, un dadino di caciocavallo fresco e coprite con altro riso, formando una palla. Passate gli arancini nella farina, nelle uova più l'albume rimasto sbattute con poco sale sale, quindi nel pan grattato. Friggete in olio abbondante.



Anelletti al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di anelletti, 250 grammi di carne di manzo tritata, 150 grammi di carne di maiale tritata, 100 grammi di parmigiano grattugiato, 250 grammi di piselli,1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 125 grammi di concentrato di pomodoro, 1 melanzana, 1 mazzetto di prezzemolo, sale e pepe q.b.

Fate imbiondire mezza cipolla tritata in olio a fuoco basso. Aggiungete i piselli e mescolate. Unite il prezzemolo tritato, lo spicchio di aglio intero che dovrà essere poi eliminato. Aggiungete quindi due bicchieri di acqua e lasciate cuocere. Preparate il ragù soffriggendo la carne con la cipolla rimasta. Aggiungete il concentrato di pomodoro allungando con due bicchieri di acqua, salate e fate cuocere coprendo per circa un'ora a fuoco basso, aggiungendo se necessario altra acqua calda. Tagliate a fette la melanzana, friggetela a parte in una padella. Appena cotta sistematela su un piatto con carta assorbente per eliminare l'olio superfluo. Lessate al dente gli anelletti in acqua salata, scolateli e conditeli con il ragù ormai cotto. Imburrate una pirofila, spolverate col pangrattato, aggiungete la melanzana. Sistemate quindi nella pirofila uno strato di anelletti col ragù ed i piselli ed un pò di parmigiano. Fate un secondo strato di pasta, ragù, piselli e spolverate in ultimo col parmigiano rimasto. Mettete in forno per venti minuti circa, sfornate e servite.



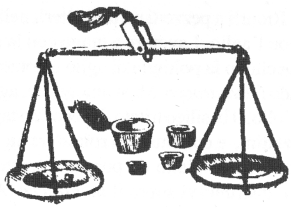
Pasta con zucchine fritte e ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di maccheroni, 3 zucchine napoletane, 1 spicchio di aglio schiacciato, 50 grammi di ricotta salata grattugiata, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b., foglie di basilico

Raschiate le zucchine, tagliatele a fettine ed asciugatele. Friggetele in una padella con olio caldo fino a farle dorare. Tolte dal fuoco fatele 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 zucchine. Aggiungete le zucchine e spolverate con la ricotta salata ed il pepe. Guarnite con foglie di basilico e servite.

Pasta con pesto alla trapanese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di maccheroni, 2 spicchi di aglio, 5 pomidori maturi, un mazzetto di basilico, 100 grammi di mandorle sgusciate, 50 grammi di pecorino grattugiato,un mazzetto di basilico, foglie di menta, olio di oliva extravergine, sale q.b.



Prendete gli spicchi di aglio, il basilico, la menta, le mandorle sgusciate, i pomidori spellati e privati dei semi, il pecorino ed un po' di olio. Frullate fino ad ottenere un composto cremoso. Lessate al dente i maccheroni, scolateli e condite la pasta con il pesto, aggiungendo a piacere altro pecorino grattugiato. Servite caldo.

Pasta con le sarde

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di bucatini, 700 grammi di sarde diliscate private della testa e delle interiora, 2 mazzi di finocchietto, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, una cipolla, 4 acciughe salate pulite e diliscate, un cucchiaio di pinoli, un cucchiaio di uva sultanina, una bustina di zafferano, olio di oliva extravergine, ½ bicchiere di vino, sale e pepe q.b.

Mondate il finocchietto e lessatelo in abbondante acqua salata per circa trenta minuti. Scolatelo e mettete da parte l'acqua della bollitura, quindi tritatelo grossolanamente. A parte fate dorare, a fuoco lento, la cipolla finemente tritata. Aggiungete le acciughe ed il concentrato di pomodoro, sciolto in ½ bicchiere di acqua e ½ bicchiere di vino bianco. Lavorate il composto con una spatola di legno ed unite la metà delle sarde diliscate, il finocchietto lessato, la sultanina con i pinoli e lo zafferano sciolto in un poco di acqua e lasciate cuocere a fuco lento per circa 20 minuti. Allungate il composto, se necessario, con l'acqua di cottura del finocchietto. A parte friggete l'altra metà delle sarde diliscate, e dopo averle dorate mettetele su carta assorbente per perdere l'olio in eccesso. Fate lessare i bucatini nella restante acqua dei finocchietti. Scolateli al dente, mescolateli con il condimento sistemateli in un piatto di portata guarnendo con le sarde fritte. Servite spolverando con pane grattugiato tostato.

Pasta con i broccoli in tegame

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
Per 4 persone: 400 grammi di bucatini, 800 grammi di cime di cavolfiore, 70 grammi di uva sultanina e pinoli, 4 acciughe salate, una bustina di zafferano, 1 cipolla media, Olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Lessate le cimette di cavolfiore in acqua leggermente salata per circa 10 minuti. In un tegame soffriggete la cipolla finemente affettata con olio, aggiungendo lo zafferano sciolto in poca acqua tiepida, l'uva sultanina ed i pinoli, lasciate insaporire e versate anche le cime di cavolfiore lessate. Lasciate soffriggere a fuoco vivo, condite con sale e pepe, aggiungete un mestolo di acqua di cottura del cavolfiore, e le acciughe sciolte nell'olio. Mescolate di tanto in tanto. A parte lessate la pasta nell'acqua del cavolfiore, scolatela al dente nel tegame dove sono stati soffritti i pezzi di cavolfiore ed amalgamate per qualche minuto. Lasciate riposare un poco prima di servire.

SECONDI DI PESCE

Pesce spada alla messinese

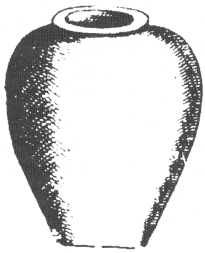
INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
800 grammi di pesce spada a fette spesse circa un centimetro,, ½ cipolla, un cuore di sedano, 30 gr di capperi salati ben lavati,1 carota, foglie di basilico, 50 grammi di olive verdi snocciolate, ½ bicchiere di vino bianco, 1 tazza di salsa di pomodoro, 3 spicchi di aglio, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Tritate finemente l'aglio, la cipolla, il sedano e le carote e soffriggete tutto con olio abbondante in un tegame basso e largo, sino a quando la cipolla non sarà quasi appassita. A parte sbollentate le olive snocciolate, scolatele ed aggiungetele con i capperi e la salsa di pomodoro al soffritto di verdure. Condite con sale e pepe e lasciate cuocere per 10 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Unite le fette di pesce spada. Aggiungete il vino e fatelo evaporare, e fate cuocere per 20 minuti a fuoco basso. Servite, disponendo le fette di pesce spada una accanto all'altra, versandovi sopra il sugo di cottura. Guarnite con le foglie di basilico e spolverate con una manciata di prezzemolo.

Acciughe all'agro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
1 chilo di acciughe freschissime, 5 pomidori maturi, 2 spicchi di aglio, 1 limone, foglie di basilico, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Pulite le acciughe, eliminate le interiora, la testa e la lisca. Lavatele. Cospargetele di sale ed adagiatele in un tegame con il fondo ricoperto di fettine sottili di limone. Pelate il pomidoro e privatelo dei semi, spezzettatelo avendo cura di raccogliere il succo prodotto in una fondina. Riunite quindi la polpa di pomidoro con il suo liquido, aggiungete 4 cucchiai di olio, il basilico stracciato, l'aglio a fettine, una presa di sale ed una spolverata di pepe. Distribuite il condimento sulle acciughe, irrorate con due cucchiai di olio e cuocete coperto, su fuoco moderato,. Per 20 minuti circa. Servite caldo.



Involtini di pesce spada

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
500 grammi di pesce spada , 25 grammi di pinoli, 25 grammi di uva sultanina, 2 acciughe diliscate, 50 grammi di pangrattato, 50 grammi di parmigiano, 1 mazzetto di prezzemolo,1 spicchio di aglio, 1 cipolla bianca, foglie di alloro, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Tagliate il pesce spada a fette piccole , regolari e spianatele con l'aiuto del batticarne (devono essere spesse ½ centimetro). Conservate 100 grammi di pesce spada per la farcia che preparerete nel modo seguente: in un piccolo tegame rosolate con olio, l'aglio, il pesce spada rimasto tritato ed il prezzemolo finemente tritato. A parte fate sciogliere, in poco olio le acciughe pulite, diliscate ed unitele, insieme all'uva sultanina, i pinoli, il pangrattato ed il parmigiano grattugiato, al soffritto che avete preparato. Amalgamate il tutto, pepate, salate poco e togliete dal fuoco. Sistemate una dose dell'impasto su ogni singola fettina di pesce spada ed avvolgetela come un involtino. Infilzatele insieme negli spiedini, alternando con foglie di cipolla ed alloro, e sistematele in una pirofila con poco olio ed infornate a forno caldissimo per 20 minuti. Servite ben caldi.

Calamari ripieni

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
4 calamari da 250 grammi ciascuno, 150 grammi di pangrattato, 1 cucchiaio di pecorino grattugiato, 3 acciughe diliscate, 20 grammi di capperi salati ben lavati, 25 grammi di uva sultanina, 25 grammi di pinoli, 1 spicchio di aglio tritato,1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Lavate bene i calamari, togliendo loro lo stomaco e la testa. Tritate i tentacoli e soffriggeteli brevemente in un piccolo tegame con olio. Aggiungete i capperi, i pinoli, l'uvetta sultanina, e le acciughe che avrete ammorbidito in un pentolino con poca acqua tiepida. A parte tostate in una padella il pangrattato ed unitelo al condimento insieme al prezzemolo tritato, all'aglio, al sale: Togliete dal fuoco dopo qualche secondo, aggiungete il pecorino e mescolate bene per amalgamare il tutto. Con questo composto, riempite i calamari e fermateli alla punta con uno stuzzicadenti, per evitare che il ripieno fuoriesca. Sistemate i calamari in una pirofila unta con olio, salate, pepate ed irrorate con olio. Passate la pirofila in forno caldo (180°) per circa 30 minuti. Servite ben caldo.

Sarde a beccafico

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
600 grammi di sarde, 100 grammi di pane tostato, 50 grammi di pecorino grattugiato, 30 grammi di uva sultanina e pinoli, 2 arance, 2 limoni, ½ bicchiere di olio di oliva extravergine, 1 cucchiaio di zucchero, foglie di alloro, sale e pepe q.b.

Togliete la testa, la lisca e le interiora alle sarde, lavatele, scolatele e disponetele aperte a libro sopra un piatto. Tostate il pangrattato in una padella con un cucchiaio di olio ed un pizzico di sale e mescolate sempre. Fate ammorbidire la sultanina in una scodellina con acqua tiepida, quindi unitela ai pinoli, al pangrattato ed al pecorino. Mescolate. Prendete le sarde una per volta e versate un poco di composto al centro. Arrotolatele e ponetele in una pirofila unta di olio, allineandole una accanto all'altra e separandole con una foglia di alloro. Irrorate con l'olio e mettete in forno a 180 gradi per 20 minuti circa. Sciogliete nel frattempo lo zucchero nel succo dei limoni e versatelo sulle sarde. Lasciate intiepidire e guarnite con fettine di limoni ed arance.

Dentice in acqua pazza

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
1.200 grammi di dentice a trance da 200 grammi ciascuna, 4 pomidori maturi,1/2 cipolla bianca, 1 spicchio di aglio, un mazzetto di prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

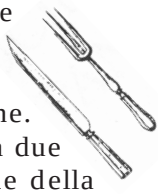
Soffriggete con olio, in una padella ampia e capiente, la cipolla finemente tritata insieme con lo spicchio di aglio. Quando la cipolla sarà quasi dorata aggiungete le trance di dentice, fatele dorare ed innaffiate con il vino. Fate evaporare, salate, pepate ed unite il pomidoro, pelati dalla buccia e dai semi, tagliati a filetti. Eliminate l'aglio, coprite con il coperchio e fate cucinare a fuoco moderato per circa 15 minuti. Durante la cottura., evitate di rimescolare ma agitate il tegame, affinché gli ingredienti si mescolino bene e non si attacchino al fondo ed aggiungete dell'acqua qualora ve ne fosse bisogno. Servite le trance di pesce calde, con il prezzemolo tritato.

SECONDI DI CARNE

Falso magro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
500 grammi di carne di vitellone (una fetta), 150 grammi di prosciutto cotto, 250 grammi di salsiccia, 100 grammi di caciocavallo fresco, 1 cipollina fresca,1 uovo, 1 spicchio dia aglio,1/2 bicchiere di vino rosso, un mazzetto di prezzemolo, un litro di salsa di pomodoro, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Preparate il ripieno tagliando a pezzetti il prosciutto, la salsiccia, il caciocavallo, l'aglio ed il prezzemolo. Unite all'impasto un uovo ed amalgamate tutto con le mani. Sistemate l'impasto sulla carne, arrotolatela e legatela con spago da cucina. Fate imbiondire la cipolla tritata in un tegame con l'olio. Appena sarà dorata, mettete la carne soffriggendola da tutti i lati. Bagnate con il vino e fate rosolare bene. Aggiungete la salsa di pomodoro e cucinate per circa due ore a fuoco molto basso, a tegame coperto. Alla fine della cottura, fate intiepidire e tagliate la carne a fette spesse. Servite con l' aggiunta della salsa di cottura.



Involtini siciliani

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
400 grammi di carne magra di vitello tagliata a fettine sottili e tutte uguali, 50 grammi di strutto, 180 grammi di pangrattato, 200 grammi di pecorino grattugiato, 1 spicchio di aglio, 2 cipolle bianche, 1 cucchiaio di pinoli, un cucchiaio di una passa sultanina, foglie di alloro, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Sulle fettine di carne spalmate la sugna. Preparate l'impasto con la maggior parte del pangrattato, che avrete tostato in padella, il pecorino, ½ cipolla finemente tritata, l' uva sultanina, i pinoli, sale e pepe , poco olio. Adagiate sulle fettine di carne l'impasto a mucchietti e avvolgetele su se stesse, avendo cura di chiudere bene le estremità per evitare la fuoriuscita del ripieno. Infilzate gli involtini su uno spiedino mettendo tra l'uno e l'altro una foglia di alloro ed una di cipolla: Oliateli e passateli nel rimanente pangrattato non abbrustolito, messo da parte. Gli involtini vanno bene cotti sulla brace, sulla piastra o in forno in una pirofila unta di olio. I tempi di cottura sono analoghi (20 minuti circa). Servire ben caldi.

Carne murata

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
600 grammi di carne di vitello a fette uguali, 600 grammi di patate, 6 pomidori, una cipolla bianca, origano e basilico, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Disponete in un tegame largo e basso alternando, la carne, le patate tagliate a fettine, i pomidori a pezzetti, la cipolla tritata, e condite di volta in volta con sale, pepe, basilico ed origano. Irrorate quindi con olio. Ponete su fuoco moderato con il coperchio per 30 minuti, aggiungendo se necessario un poco di acqua. Servire il piatto caldo.

Pollo al forno alla nissena

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
Un pollo di circa 2 chili, 1 cipolla, 1 carota, un cuore di sedano,un mazzetto di prezzemolo, 100 grammi di caciocavallo grattugiato,400 grammi di pangrattato, 2 limoni, origano, olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Lessate il pollo in una pentola insieme alla carota ed il sedano a pezzi, la cipolla affettata, il trito di prezzemolo ed il sale. Appena pronto, tagliate il pollo a pezzi, asciugatelo e passatelo in un battuto di olio, origano, sale, pepe ed il succo dei due limoni. Passate poi ogni pezzo di pollo nel caciocavallo grattugiato ed infine nel pangrattato. Disponete il pollo in una teglia unta di olio e passate in forno a180° per circa 30 minuti. Servire caldo.

Lacerto aggrassato con i piselli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
800 grammi di lacerto (girello) in un solo pezzo, 2 grosse cipolle bianche, un cuore di sedano, una carota, un ciuffo di prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco, 2 pomidori, 250 grammi di piselli,olio di oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Affettate finemente le cipolle e fatele appassire in un tegame con 6 cucchiai di olio ed uno di acqua. Unite la carne, legata con spago da cucina, e rosolatela nel condimento, rigirandola spesso. Quando sarà dorata, aggiungete il vino e fate evaporare. Coprite fino a metà con acqua calda ed aggiungete il pomidoro pelato a filetti, il trito di prezzemolo, la carota ed il sedano a pezzetti. Regolate di sale e pepe, e cuocete a fuoco moderato ed a tegame coperto per circa 1 ora e mezza. Negli ultimi 15 minuti aggiungete i piselli. A fine cottura estraete la carne ed i piselli e lasciate intiepidire. Se necessario addensate il fondo di cottura e passatelo al setaccio. Affettate, quindi, il lacerto e rimettetelo nel tegame con i piselli ed i suo sugo.

Cannoli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
250 grammi di farina 00, 20 grammi di cacao amaro,30 grammi di strutto o margarina,1 albume, un cucchiaio di Marsala, 500 grammi di ricotta di pecora, 250 grammi di zucchero semolato,1/2 bustina di vanillina, 50 grammi di cioccolato fondente a scagliette, zucchero a velo, scorzette di arancia candite, olio di semi per friggere, sale q.b.

Per le scorze: impastate la farina con lo strutto, 1 cucchiaio di zucchero, il cacao, il Marsala ed una presa di sale. Fate un impasto omogeneo (se necessario aggiungete pochissima acqua), avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigo per circa 30 minuti. Dopo di che, stendete la pasta in una sfoglia non troppo sottile e ricavate delle forme ovali che avvolgerete diagonalmente attorno agli appositi cannelli di alluminio. Bagnate le estremità con l'albume e pressate bene per farle aderire. Friggete quindi in olio abbondante. Appena dorate, sgocciolatele e fatele asciugare e freddare, sfilando i cannelli con molta cura. Amalgamate la ricotta con lo zucchero, un pizzico di vanillina e passate al setaccio. Incorporate il cioccolato. Qualche minuto prima di servire, riempite le scorze con la crema di ricotta, decorate con le scorrette di arancia e spolverate con zucchero a velo. In alternativa, se non avete voglia di preparare le scorze, potrete acquistarle già pronte presso qualunque supermercato e riempirle con la nostra crema di ricotta.

Torrone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
1 chilo di mandorle sgusciate, 1 chilo di zucchero semolato,1/2 limone (da usare per spianare il torrone caldo). Olio di oliva extravergine q.b.

Eliminate la pellicola dalle mandorle, immergendole per qualche minuto in acqua calda. Asciugatele e versatele in un tegame, aggiungete lo zucchero, mescolando in continuazione per evitare che lo zucchero si attacchi al fondo. Quando lo zucchero si sarà sciolto e il composto avrà assunto un bel colore dorato, togliete il tegame dal fuoco. Versare velocemente il composto su un ripiano di marmo già unto con olio e spianatelo con l'aiuto di ½ limone ed una spatola di legno, ricavandone dei mucchietti di torrone. Quando sarà raffreddato, ponetelo in pirottini di carta e conservatelo in una scatola di latta (se resistete,anche per un mese !)

Sfinci di San Giuseppe

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
500 grammi di farina 00, 6 uova, 200 grammi di zucchero,1 bustina di vanillina, 25 grammi di lievito di birra, 250 grammi di latte, miele fuso, cannella, olio di semi per friggere

Impastate la farina con tre tuorli e tre uova intere, aggiungete il lievito sciolto nel latte tiepido, la vanillina e lo zucchero. Lavorate energicamente fino ad ottenere un impasto morbido, che lascerete lievitare, coperto, fino a che sulla superficie non si formino delle bollicine (circa due ore). In un tegame versate abbondante olio di semi e appena bollente tuffatevi cucchiaiate di composto. Appena dorate togliete le sfinci e fatele asciugare su carta assorbente. Appena tiepide spolverate con lo zucchero e servite. Sono buone anche fredde con miele fuso e cannella in polvere.

Semifreddo alle mandorle con salsa di cioocolato caldo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:
100 grammi di zucchero, ½ litro di panna da montare, 3 uova, 200 grammi di mandorle pelate e leggermente tostate, una fialetta di essenza di mandorle, 100 grammi di cioccolato fondente, latte q.b., sale q.b.

Montate la panna e tritate non troppo finemente le mandorle. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ferma con un pizzico di sale. Lavorate i rossi a bagnomaria con lo zucchero, fino ad ottenere un composto spumoso ed incorporatevi le mandorle tritate. Unite la panna a cucchiaiate, la fialetta di essenza e gli albumi, rimestando dolcemente. Trasferite il composto in uno stampo da plum-cake o in stampini individuali e ponete in freezer per almeno una notte. Dieci minuti prima di servire, estraete il semifreddo dal freezer e lasciate che si ammorbidisca un poco a temperatura ambiente. Nel frattempo, fate fondere il cioccolato a bagnomaria con poco latte. Sformate il semifreddo e servitelo ricoperto con la salsa di cioccolato caldo.

Dolcetti di mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
500 grammi di mandorle pelate, 500 grammi di zucchero a velo, 4 albumi, 1 limone non trattato, 1 bustina di lievito per dolci, 1 bustina di vanillina

In un robot da cucina tritate molto finemente le mandorle pelate con 2 cucchiai di zucchero, trasferitele in una ciotola ed aggiungete la vanillina, il lievito, lo zucchero rimanente e la scorza grattugiata del limone. Incorporate infine dolcemente gli albumi montati a neve con un pizzico di sale, fino ad ottenere un composto omogeneo. Con un cucchiaio o con un sacco a poche deponete il composto a mucchietti su una placca rivestita di carta da forno. Infornate a 240° e cuocete per circa 15 minuti. Lasciate raffreddare e guarnite con pezzetti di ciliegia o arancia candita. In una scatola di latta si conservano per circa 20 giorni.

Pan di spagna

INGREDIENTI PER 8 PERSONE:
6 uova, 180 grammi di farina 00, 180 gr. di zucchero semolato, la scorza grattugiata di un limone non trattato.

Battete a lungo i tuorli con lo zucchero e la scorza del limone grattugiata fino ad ottenere un composto omogeneo giallo paglierino. Aggiungete alternativamente e dolcemente cucchiaiate degli albumi, montati a neve ferma con un pizzico di sale, e cucchiaiate di farina setacciata, fino ad esaurimento degli ingredienti. Versate il composto ottenuto in una teglia rotonda imburrata e infarinata e cuocete a 180° per circa 30 min.

LIQUORI

Limoncello di Noto

PER PIU' PERSONE:
6 limoni non trattati, verdello di Noto, ½ litro di alcool da pasticceria a 90°, 400 grammi di zucchero semolato.

Lavate ed asciugate i limoni. Asportate le bucce (solo la parte verde/giallo), con un coltello affilato, e raccoglietele in recipiente di vetro a chiusura ermetica. Versate l'alcool, tappate e lasciate macerare per circa 10 giorni. Trascorso questo tempo filtrate il preparato. Preparate quindi uno sciroppo facendo sciogliere lo zucchero in 6 dl. di acqua calda. Lasciate raffreddare lo sciroppo e aggiungetelo all' alcool filtrato. Imbottigliate e lasciate riposare per una settimana (se ci riuscite!). Si serve molto freddo.