

PRO LOCO DI ISOLA DEL GIGLIO

LA MIA NONNA DICEVA... 100 ANTICHE RICETTE DEL GIGLIO (Raccolta di Lucia Baffigi e Lucia Brizzi)

- Crostini e antipasti (n°13)
- Pizze (n°3)
- Salse (n°3)
- Paste (n°5)
- Zuppe (n°9)
- Minestre (N° 8)
- Secondi di carne (n°9)
- Secondi di pesce (n°11)
- Contorni (n°7)
- Dolci (n°22)
- Marmellate (n°6)
- Frutta da dessert (n°4)

CROSTINI E ANTIPASTI

CROSTINI CON ZIBBRA DI OLIVA O CON OLIO EXTRAVERGINE

Ingredienti

Zibbra di oliva o olio extravergine
Pane raffermo tagliato a fette
Aglio
Sale

Procedimento

Abbrustolire appena il pane, strofinare sopra il pane l'aglio a piacere, intingere nella libbra (o loio) e salare, servire caldo.

CROSTINI CON IL CAVOLO

Ingredienti

Cavolfiore
Pane raffermo
Salsa di acciugato

Procedimento

Lessare il cavolo e dividerlo in piccole porzioni da appoggiare su fette di pane appena abbrustolite e versare sopra la salsa di acciugato calda..

UOVA SODE DI PASQUA

Ingredienti:

uova
salsa d'acciugato

Procedimento

Lessare le uova, far raffreddare togliere il guscio e tagliarle a metà mettere in piatto da portata e versare sulle uova la salsa d'acciugato (vedi paragrafo SALSE)

CROSTINI CON FEGATINI DI POLLO

Ingredienti

3 fegatini di pollo
½ cipolla
olio di oliva
50 gr di capperi sott'aceto
4 acciughe salate
vino bianco secco

pane

Procedimento

Pulire le acciughe. Fare un soffritto con olio e cipolla tritata, sfumare con vino bianco e aggiungere tutti gli altri ingredienti tritati. Cuocere per 30/40 minuti e spalmare sul pane a piacere tagliato a fettine. Servire caldo.

PANE, OLIO, POMODORA E ACCIUGA

Ingredienti

Pane
Olio
Acciuga salata
pomodoro

Procedimento

Dissalare l'acciuga, tagliare il pane a fette, strusciare sopra il pane la pomodora (detto alla gigliese) spaccata, versare un filo di olio e appoggiare l'acciuga.

POLPETTE DI PATATE

Ingredienti

1 Kg di patate
1 uovo
prezzemolo tritato
uno spicchio di aglio
sale q.b.
olio di oliva per la frittura

Procedimento

Lessare le patate. Scolare e schiacciarle in una zuppiera, poi aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare velocemente. Formare con le mani delle palline della dimensione di circa 3 cm e schiacciarle, infarinare e friggerle in olio bollente. Scolare l'olio su carta assorbente.

FRITTELLE DI BACCALA'

Ingredienti

500 gr di baccalà dissalato e filettato
1 uovo
farina q.b.
una manciata di pinoli
un pizzico di lievito
olio di oliva per friggere

Procedimento

Fare una pastella con farina, uovo e lievito, aggiungere il baccalà e i pinoli e, mescolare il tutto e con un cucchiaino immergere il composto nell'olio bollente. Scolare dall'olio su carta assorbente e spolverare con zucchero semolato.

OLIVE SOTTO PESTO

Ingredienti

Olive noci appena raccolte
Olio di oliva
Aglio
Sale qb
Semi di finocchio
Peperoncino e buccia di arancia

Procedimento:

schiacciare appena le olive (si devono aprire leggermente) e metterle in bagno in abbondante acqua tiepida per 3 giorni cambiando spesso l'acqua, per far perdere l'amaro all'oliva. In un recipiente preparare l'aglio tritato, peperoncino spezzettato, semi di finocchio, olio, sale, la buccia di arancia tagliata a striscioline, le olive scolate, le asciugate, mescolare il tutto e servire. Si possono conservare per alcuni giorni in frigorifero, in un vaso di vetro ben chiuso.

TONNINA SOTT'OLIO

Ingredienti x 6 pers

400 gr di tonnina
Olio di oliva

Procedimento

Lavare la tonnina con acqua fresca e lasciarla in bagno in un litro di acqua per 12 ore, togliere la tonnina dall'acqua, asciugarla, strappare (non tagliare) a pezzetti e metterla immersa nell'olio. Si può servire accompagnata da un'insalata di pomodoro alla gigliese.

PALAMITA SOTT'OLIO

Ingredienti

500 gr palamita (trancio pulito)
2 chiodi di garofano
mezzo limone
qualche foglia di alloro
100 gr di sale grosso
1,5 litri di acqua
olio di oliva

Procedimento

Cuocere a fuoco lento tutti gli ingredienti per circa 2 ore e mezzo a pentola coperta. Scolare e asciugare il pesce, separare dal pesce la pelle, le spine e le parti scure, lasciando i filetti chiari che devono essere poi fatti asciugare su un panno pulito per qualche ora. Mettere il pesce nei vasi di vetro (dotato di tappo ermetico) con qualche grano di pepe e

foglie di alloro, ricoprire totalmente con olio di oliva. Il pesce si conserverà per qualche settimana.

PESCE IN SCAVECCIO

Ingredienti:

pesce da frittura
farina
olio di oliva
aceto caldo qb
1 manciata di uvetta sultanina
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino
sale qb

Procedimento

Pulire, asciugare e infarinare il pesce e friggerlo. Poi, all'olio caldo usato per la frittura aggiungere l'aceto caldo, l'uvetta, l'aglio schiacciato, il rosmarino e il sale. Cuocere per 15 minuti e versarlo sul pesce fritto, messo precedentemente in una pirofila, fino a copertura totale (a piacere si aggiunge il peperoncino). Questa salsa, oltre che a dare sapore, conserva per alcuni giorni il pesce fritto.

TORDI SOTT'OLIO

Ingredienti

Tordi ben puliti
Olio di oliva
1 cipolla
1 costa di sedano
1 pomodoro
1 carota
sale qb
pepe in grani

Procedimento

Far bollire per 1 ora e mezzo i tordi con acqua, sale, sedano, cipolla, carota e pomodoro. Fare raffreddare i tordi, asciugarli su di un panno pulito per qualche ora. Mettere in vaso di vetro (con tappo ermetico) i tordi con il pepe e l'alloro, ricoprire con l'olio. Consumare a breve scadenza.

TARATUFE

Ingredienti

Taratufe
Aglio
Prezzemolo
Olio
sale

Procedimento

Pulire bene e tagliare a fettine le taratufe, metterle in padella con olio, sale, aglio e prezzemolo tritati.

Note: La taratufa è della famiglia del tartufo, cresce sull'isola a rasoterra, si intravede appena in terreni secchi, può raggiungere le dimensioni di una palla di biliardo, è commestibile solo quando all'interno non presenta friabile e porosa, perché passata di maturazione. Durante la cottura in padella si può aggiungere delle uova che danno risalto al gusto della taratufa.

PIZZE

PASTA MADRE (lievito naturale)

Ingredienti

2 tazze di acqua
1 tazza di farina.

Procedimento

fare una pastella morbida mettere in un recipiente coprirla lasciarla per qualche giorno fino ad acidirsi.

SCHIACCIA CON LE AGGIUGHE (pizza gigliese)

Ingredienti

1 kg di pasta di pane
1/2 kg di cipolle bianche
10 pomodori pallini
6 acciughe salate
olio
sale

Procedimento

Stufare le cipolle con olio e sale, pulire le acciughe
Dividere l'impasto in due stendere la prima parte stenderla unta in una teglia, ricoprire con le cipolle le acciughe sparse e i pallini aperti in due, ricoprire il tutto con la rimanente pasta di pane si unge con olio e sale la superficie, far riposare circa 30 minuti prima di infornarla.

SCHIACCIA DI CICCIOI (lardo secco di maiale)

Ingredienti

Pasta di pane con strutto
ciccioi lessati
strutto
zucchero

Procedimento

Lavorare la pasta di pane con strutto assieme ai ciccioi lessati, mettere in teglia unta di strutto, schiacciare l'impasto (come una pizza) di uno spessore di un centimetro, ungere sopra con lo strutto e spolverare con zucchero semolato a piacere.

SALSE

SALSA DI POMODORO

Ingredienti

Pomodori maturi
Sedano,
cipolla
aglio
prezzemolo
e sale

Procedimento

Si cuociano tutti gli ingredienti insieme per circa un ora, si passava poi tutto la passata verdura
E si condiva con un filo d'olio

Procedimento

Pulire le acciughe e cuocerle nell'olio fino a quando sono disfatte completamente, quindi aggiungere gli altri ingredienti e fare andare la cottura per circa 15 minuti.

SALSA D'ACCIUGATO

Ingredienti

5 acciughe salate
1 bicchiere di olio di oliva
qualche goccia di aceto
prezzemolo
4 o 5 pomodori ciliegini

SUGO DI CARNE (ragù)

Ingredienti

Cipolla,
aglio
spezzatino di carne mista
olio
sale
ritagli di pollo,

Procedimento

Soffriggere nell'olio o nel battuto di lardo la cipolla l'aglio e il prezzemolo poi mettevano la carne un po' di vino bianco e una volta sfumato il vino mettevano la passata di pomodoro e facevano cuocere il tutto per tre ore

PASTE

CAVATELLI (gnocchi) AL SUGO DI CARNE

Ingredienti per 6 persone

2 kg Patate
farina db
sale,
un uovo

Procedimento

Cuocere le patate, sbuciarle schiacciarle con il passata verdura aggiungere la farina dividere l'impasto in bastoncini e tagliarli con il coltello formando tanti piccoli gnocchetti.

spicchio d'aglio
e pomodoro
peperoncino facoltativo
olio
sale

Procedimento

Pulire il pesce sfilettarlo e togliere la pelle e fare a striscioline, fare un battuto aglio olio prezzemolo far rosolare con il pesce sfumare con po' di vino bianco, continuare la cottura con la Passata di pomodoro per circa 30 minuti.

PASTA AL SUGO DI MENDOLE (ragù di pesce)

Ingredienti per 4 persone

1/2 kg di mendole
1/2 cipolla
1/2 bicchiere di vino bianco

PASTA CON RICOTTA E ZUCCHERO

Ingredienti per 4 persone

3 etti di ricotta
Zucchero a piacere
Pasta corta di grano duro

Procedimento

Mentre si cuoce la pasta ammorbidire a parte la ricotta aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura

della pasta. Mettere lo zucchero a piacere e condire la pasta scolata.

PASTA AL SUGO DI LUPACANTE (ragù di astice)

Ingrediente per 6 persone

1 kg di aragosta o lupacante
una cipolla
prezzemolo
una costina di sedano
olio
sale
1 kg salsa di pomodoro

Procedimento

tagliare a tranci i pesci con trito di cipolla sedano e prezzemolo si fa il soffritto si sfuma con il vino bianco si aggiunge la salsa e si finisce di cuocere

SPAGHETTI AL SUGO DI LAMPADE (Patelle)

Ingredienti per quattro persone

1 kg di lampade
500 gr di pomodoro pelato
½ cipolla
Olio
Cipolla prezzemolo peperoncino
vino bianco

Procedimento

Le lampade vanno pulite e lavate e scottarle con pochissima acqua separate dal guscio, filtrare l'acqua di cottura tenendola da parte

Fare il soffritto con cipolla e prezzemolo, sfumare con il vino mettere le lampade tritate o intere aggiungere un po' dell'acqua di cottura che abbiamo messo da parte un po' di pomodoro e peperoncino.

ZUPPE

PAPPA AL POMODORO

Ingredienti

Pane raffermo
Olio sale
Pomodori pallini
Aglio

Procedimento

Scaldare olio e aglio poi si aggiunge il pomodoro fresco si aggiunge il pane a tozzetti, si fa cuocere per circa 30 minuti.

600 gr di zeri salarli a strati aglio e semi di finocchio e peperoncino, si coprono e si mette sopra un peso il tutto per due giorni.

Lo stesso procedimento base delle zuppa di lampade aggiungere le patate e l'acqua per la cottura di misura desiderata

A cottura ultimata versare sul pane la zuppa

ZUPPA di Lampade (Patelle)

Ingredienti per quattro persone

1 kg di lampade
200gr di pomodoro pelato
½ cipolla
600 gr di patate
pane raffermo tostato
Olio
Cipolla
Prezzemolo un mazzetto
peperoncino
,vino bianco

Procedimento

Lo stesso procedimento base aggiungere le patate e l'acqua per la cottura di misura desiderata

A cottura ultimata versare sul pane la zuppa

ZUPPA DI PESCE (caciucco)

Ingredienti per 4 persone

Una Cipolla media
Prezzemolo
Olio
Vino bianco
Peperoncino
Per la salsa di pomodoro 200 or di pomodori pelati
2 foglie di alloro
Un polpo di circa 500 or
Pesce prete
Cappone (scorfano)
Sconsiglio
Triglie

Pesci di tramaglio a piacere

Procedimento

Preparare a parte con piccoli pesci un brodetto, fare il soffritto con cipolla prezzemolo tritati foglie di alloro si aggiunge il peperoncino sfumare con il vino bianco, aggiungere il pomodoro e il polpo, cuocere piano piano e a fine cottura del polpo aggiungere gli altri pesci e il brodetto preparato precedentemente ultimare la cottura per almeno 20 minuti. Versare il brodetto sul pane abbrustolito e appoggiarci il pesce.

ZUPPA DI ZERRI SALATI

Ingredienti per quattro persone

600 gr di Zerri
200
gr di pomodoro pelato
½ cipolla
600 gr di patate
pane raffermo tostato
Olio
Cipolla
Sedano
peperoncino
,vino bianco

procedimento per gli Zerri salati

ZUPPA CON BIETOLA E FINOCCHIO SELVATICO

Ingredienti per 4 persone

Pane raffermo
Finocchio selvatico mezzo kg di punte tenere
½ kg di bietola
4 uova
pecorino grattugiato qb
mezza cipolla
5-6 pomodorini
olio e sale

Procedimento

Soffriggere la cipolla nell'olio e aggiungere le verdure crude tagliate a pezzetti fare insaporire e cuocere per circa venti minuti aggiungendo il brodo man mano che serve, quando sono cotte le verdure aggiungere le uova in camicia per almeno 4-5 minuti, servire nel piatto di portata con pane abbrustolito con sopra con il brodo di verdura pecorino e uova per ultime.

ZUPPA DI BACCELLI E CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone

2 etti di fave
2 etti di bietola
4 carciofi
2 carote
due patate
un mazzetto di finocchietto
una cipolla
una costa di sedano
4 uova
lardo
pane raffermo
sale e olio

Procedimento

Soffritto con il lardo la carota il sedano e la cipolla, aggiungere la bietola tagliata a striscioline il finocchietto tagliato, patate tocchetti e le fave, cuocere per almeno 30 minuti, mettere i carciofi tagliati a spicchi e per ultimo le uova cotte in camicia. Servire con pane tostato come la zuppa precedente

ZUPPA DI VERDURE MISTE

Ingredienti

Olio e sale
1 cipolla
sedano
conserva di pomodoro o pomodoro
¼ di cavolo

2 patate
3 etti di bietola
4 uova
pane raffermo

Procedimento

Fare il soffritto con olio, sale, cipolla e sedano, aggiungere il pomodoro o la conserva, la bietola e il cavolo tagliati sottili, le patate tagliate a tocchetti e poi l'acqua a copertura completa degli ingredienti. Fare cuocere per circa 1 ora, poi aggiungere le uova in camicia per almeno 4-5 minuti, servire nel piatto di portata con pane raffermo con sopra con il brodo con verdure e uova per ultime.

ACQUA PAZZA

Ingredienti per 4 persone

Un filo di olio di oliva
sale
cipolla
un cucchiaino di conserva di pomodoro fatta in casa
acqua q.b.
pane raffermo q.b. oppure 4 patate

Procedimento

In una padella mettere l'olio, sale, la cipolla tagliata sottile e un po' di acqua. Aggiungere la conserva di pomodoro e la rimanenza di acqua (circa un coppino a persona), facoltative la patate tagliate a tocchetti. Cuocere il tutto per 30 min e versare sul pane raffermo.

LO SCOTTINO

Ingredienti

Ricotta con il siero
Pane raffermo
Sale e olio

Procedimento

Scaldare ricotta con il siero e versare sul pane raffermo. Condire con sale e olio.

MINESTRE

MINISTRA DI MARGHERITA (Granseola)

Ingredienti

Una margherita
Cipolla sedano
Qualche pomodorino

Procedimento

Fare un soffritto con la cipolla e il sedano e i pomodorini fare stufare il soffritto aggiungendo l'acqua, si aggiungeva la margherita allungavano l'acqua a mo' di minestra, si filtrava e si condivano con olio abbondante.

MINISTRA DI PESCE

Ingredienti

Pesci di piccolo taglio ½ kg
Cipolla
Qualche Pomodorino
Prezzemolo

Procedimento

Soffritto con olio e cipolla e prezzemolo tritati, si mette il pesce si allunga l'acqua con sale e pomodoro e si cuoce per circa un ora abbondante, una volta cotto si filtra e strizzano bene bene i pesci.

MINISTRA DI RISO E TOTANO

Ingredienti per 4 persone

2 ciuffi di un totano di un kg

una cipolla
olio
prezzemolo
una costa di sedano
un cucchiaino di conserva
2 etti di riso
1 lt acqua

Procedimento

si tagliano i ciuffi a pezzettini e si mette nel battuto di cipolla prezzemolo e sedano si soffrigge il tutto nell'olio si aggiunge la conserva e l'acqua per almeno 40 minuti, aggiungi il riso cuocere per altri 20 minuti.

MINISTRA DI FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

200 grammi di fagioli cannellini
100 gr di pasta all'uovo
una cipolla
una costa di sedano
finocchietto selvatico
lardo
olio
¼ di verza
sale e olio q.b.
1 pomodoro

Procedimento

Mettere in bagno in acqua fredda i fagioli per 24 ore. Preparare un soffritto con olio, cipolla, sedano e la verza tagliata sottile. Cuocere per 30 min., aggiungere il pomodoro e il finocchietto e lasciare andare la cottura per altri 10 min. A parte far bollire i fagioli cannellini e, a fine cottura, con la loro stessa acqua, unirli al soffritto, introdurre la pasta, facendo cuocere quanto basta.

MINISTRA DI CECI

Ingredienti per 4 persone

200 gr di ceci
1 cipolla
1 costa di sedano
1 pomodoro o conserva di pomodoro
sale e olio
pasta all'uovo

Procedimento

Cuocere per circa 2 ore, in acqua fresca, i ceci precedentemente messi in ammollo. Preparare un soffritto con olio, sale, cipolla e sedano. Aggiungere il ceci con la loro acqua, il pomodoro e lasciare andare la cottura per altri 60 min. Introdurre la pasta e cuocere q.b.

Note

Normalmente, quando si metteva in bagno il baccalà per dissalarlo, si usava mettere in bagno anche i ceci con il baccalà (i ceci si arricchivano della giusta dose di sale) e poi utilizzarli per la minestra..

MINISTRA DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone

Pasta o riso
1 litro di acqua
200 gr di lenticchie
1 cipolla
sedano
sale e olio

conserva di pomodoro o pomodoro

Procedimento

Fare il soffritto con olio, sale, cipolla e sedano. Aggiungere l'acqua, il pomodoro e le lenticchie. Cuocere per circa 1 ora e introdurre la pasta fino a cottura desiderata.

BRODO DI TORDI

Ingredienti per 4 persone

4 tordi
acqua 1,5 litri
1 cipolla
2 coste di sedano
1 carota
sale q.b.

Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti a cuocere per circa due ore a fuoco basso. A fine cottura filtrare e cuocere con la pasta a piacere.

RISO E PATATE

Ingredienti per 4 persone

4 patate
Una costa di sedano
Una carota
Due spicchi di aglio
Un pomodoro
4 etti di riso
Olio
sale

Procedimento

Tagliare il sedano e la carota a fettine, il pomodoro a quadretti, tritare l'aglio e mettere tutto in una casseruola con olio e sale. Stufare per una decina di minuti, aggiungere le patate tagliate a quadretti, mettere circa un litro e mezzo di acqua calda. Quando le patate sono cotte aggiungere il riso e ultimare la cottura.

SECONDI DI CARNE

CORATELLA

Ingredienti

1 Kg di coratella (misto di interiora di agnello)
2 cipolle
olio, sale
qualche foglia di alloro
peperoncino
qualche cucchiaino di salsa di pomodoro
vino bianco

Procedimento

Fare un soffritto con olio, sale, alloro, cipolla tritata, aggiungere contemporaneamente il polmone, rognoni e animelle tagliati a cubetti. Sfumare con il vino, aggiungere la salsa di pomodoro, il peperoncino e infine il fegato tagliato a cubetti. Fare andare la cottura a piacere, aggiungendo acqua se necessario.

TORDI ALLA CACCIATORA

Ingredienti

Tordi
Olio di oliva
Sale qb
Aglio
Rosmarino
Vino bianco
Passata di pomodoro

Procedimento

Pulire molto bene i tordi metterli in una padella con 1 filo d'olio. Aggiungere l'aglio schiacciato, il rosmarino e cuocere

per 20 minuti. Poi sfumare con il vino e mettere la passata con il sale, cuocere ancora per 1 ora.

TORDI IN ARROSTO MORTO

Ingredienti

Tordi ben puliti
Aglio rosmarino
Sale qb
Olio di oliva
Peperoncino

Procedimento

Mettere i tordi in una padella con l'olio, l'aglio schiacciato, il rosmarino, il sale e far rosolare bene, dopo di che sfumare con il vino, mettere il peperoncino e portare a fine cottura aiutandosi con un filo di acqua di tanto in tanto

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Ingredienti

un coniglio selvatico
olio di oliva
sale qb
rosmarino
aglio
peperoncino piccante
passata di pomodoro
vino bianco
aceto di vino bianco

Procedimento

Pulire e lavare con acqua e aceto il coniglio, tagliarlo a pezzi e metterlo in una padella ,coprire la padella con un coperchio e cuocere x qualche minuto, poi togliere dal fuoco e buttare il liquido.

Nella stessa padella con il coniglio aggiungere l'olio, il rosmarino e l'aglio schiacciato, rosolare bene sfumare con il vino, poi aggiungere il sale, qualche cucchiaio di passata, il peperoncino e cuocere per circa un ora a fuoco lento

LUMACHE DI TERRA

Ingredienti

lumache 1 kg

1 cipolla

qualche fogliolina di basilico e prezzemolo

sale qb

olio di oliva

peperoncino

pecorino grattugiato qualche

Procedimento.

Spurgare le lumache in una pentola ben chiusa con 1 foglia di lattuga per 2 o 3 giorni. Poi lavarle molto bene e scottarle per 4 o 5 minuti in acqua. In un tegame mettere l'olio, la cipolla, il basilico e il prezzemolo tritati, le lumache, il peperoncino, il sale, il pomodoro e cuocere per circa 40 minuti. Prima di servire mettere il pecorino grattugiato a piacere.

FEGATELLI DI MAIALE

Ingredienti

Fegato di maiale

Rete intestinale

Sale

Pepe

Qualche foglia di alloro

Olio extra vergine

Procedimento

Tagliare il fegato a quadrotti, avvolgerlo nella rete intestinale a formare un sacchettino del diametro di circa 4 centimetri.

Chiuderlo con un stuzzicadente e foglia di alloro, condire con sale e pepe, poi cuocere nell'olio extra vergine

BURRISCHIO

Ingredienti

Sangue di maiale

Grasso di maiale tagliato a cubetti

Uvetta sultanina

pinoli

Procedimento

Fare bollire il sangue di maiale, togliere dal fuoco e freddare fino a portarlo ad una temperatura tiepida. Aggiungere il grasso a cubetti, l'uvetta, i pinoli e amalgamare. Mettere tutto in un budello, chiudendo bene gli estremi. Si serve tagliato a fette e scaldato in olio di oliva.

SANGUE COTTO

Ingredienti

Sangue di animale (capra o maiale)

Cipolla

olio

Procedimento

Portare all'ebollizione dell'acqua in una pentola capiente, versare il sangue nell'acqua, al momento che il sangue assume una forma consistente toglierlo dall'acqua e raffreddarlo. In una padella cuocere la cipolla tagliata a fettine con l'olio e sale, poi scaldarci il sangue tagliato a fette.

POLPETTONE IN BRODO

Ingredienti

Carne macinata

Uova

Pecorino

Aglio

Prezzemolo

Pane grattugiato

sale

Procedimento

Amalgamare la carne macinata con tutti gli altri ingredienti, avvolgere il composto in un tovagliolo pulito legando le estremità e metterlo in una pentola riempita per metà di acqua, Cuocere per almeno un'ora. Raffreddare e tagliarlo a fette per il servizio. Il liquido rimasto nella pentola (brodo) si consumava in tazza.

SECONDI DI PESCE

POLPO AFFOGATO

Ingredienti per 3 o 4 persone

1 Kg di polpo intero lavato

3 spicchi di aglio

1 peperoncino

qualche foglia di basilico

vino bianco

olio di oliva

300 gr di salsa di pomodoro

Procedimento

In una casseruola con il bordo alto mettere tutti gli ingredienti e cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, aggiungere il sale a fine cottura solo se necessario.

INSALATA DI BACCALA'

Ingredienti per 4 persone

1 kg di baccalà

4 cipolle

4 o 5 patate

acqua q.b.

olio e aceto

Procedimento

Dissalare il baccalà: mettere in bagno in acqua fresca il baccalà per 2 giorni, cambiando l'acqua almeno 2 o 3 volte al giorno.

In una pentola con acqua lessare per circa 30 minuti le patate e le cipolle. Aggiungere il baccalà e fare andare la cottura per altri 15 minuti. Scolare e mettere il tutto su di un piatto di portata, condire a piacere con olio e aceto.

BACCALA' IN UMIDO

Ingredienti

1 kg di baccalà dissalato

1 cipolla

prezzemolo

salsa di pomodoro fresca

una manciata di pinoli

una manciata di uva secca (sultanina)

vino bianco

qualche foglia di alloro

olio di oliva

Procedimento

Rosolare nell'olio la cipolla e il prezzemolo tritati. Sfumare con il vino. Aggiungere la salsa di pomodoro i pinoli e l'uva

secca precedentemente ammollata in acqua e strizzata, il baccalà tagliato a quadretti e l'alloro. Fare andare la cottura per 30 minuti, girando il baccalà a metà cottura. A piacere si può aggiungere anche un peperoncino.

TOTANO CON CIPOLLE

Ingredienti

1 kg totani
1kg cipolle bianche
olio di oliva
sale qb
2 o 3 cucchiari di passata di pomodoro

Procedimento

Lavare e tagliare a striscioline i totani, tagliare a fettine sottili le cipolle, mettere il tutto, con il resto degli ingredienti, in una padella e cuocere a fuoco basso. Aggiungere un po' di acqua calda se necessario fino a cottura desiderata.

TOTANO CON PATATE

Ingredienti

1 kg totani
1 cipolla
4 patate
1 cucchiaino di passata di pomodoro
olio di oliva
sale qb
vino bianco

Procedimento

Lavare e tagliare a striscioline i totani, metterli in una padella con la cipolla, l'olio e il sale. Cuocere per circa 15 minuti e sfumare con il vino. Sbucciare e tagliare a cubetti le patate (lavate bene in acqua molto calda). Aggiungere le patate con il pomodoro e cuocere il tutto ancora x 30 minuti.

TOTANO CON BIETOLA

Ingredienti

1kg di totani
1 cipolla
olio di oliva
sale qb
1 peperoncino
mezzo kg di bietola
2cucchiari di passata di pomodoro
vino bianco

Procedimento

Pulire e tagliare i totani. Lavare e tagliare la bietola, cuocerla in poca acqua per qualche minuto in padella, aggiungere i totani, la cipolla tritata, l'olio, il sale e il peperoncino. Dopo 15 minuti sfumare con il vino, poi aggiungere la bietola e cuocere ancora per 30 minuti.

TOTANI RIPIENI

Ingredienti per il RIPIENO:

2 totani medi
1 uovo
la mollica di 2 fette di pane
un po' di latte
sale
olio di oliva
1 spicchio di aglio
prezzemolo
qualche fetta di mortadella (facoltativa)

Ingredienti per la SALSA:

300 gr passata di pomodoro
vino bianco
1 spicchio d'aglio
prezzemolo e basilico

Procedimento

Pulire i totani, separare il ciuffo con i tentacoli. Tritare il ciuffo con i tentacoli in un recipiente e aggiungere la mollica strizzata (precedentemente messa in ammollo nel latte), l'aglio e il prezzemolo tritato, l'uovo, il sale e la mortadella

tritata (facoltativa). Fare un impasto morbido e riempire per 3/4 i totani (come fossero dei sacchetti), serrare il lato aperto del totano con degli stuzzicadenti.

Preparare il sughetto per cuocere poi il totano: in una padella mettere l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il basilico, sfumare con il vino, aggiungere la passata e totani ripieni. Durante la cottura, con una forchetta, bucherellare i totani, cuocere x circa 30 min

Prima di servire a tavola tagliare a fette il totano e condire con il sughetto della cottura.

PALAMITA IN UMIDO (O PESCE A TRANCIO)

Ingredienti x 4 pers

800gr palamita a trancio
2 pomodori maturi
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro
prezzemolo
1 cipollotto fresco
olio di oliva
sale qb
1 peperoncino vino bianco

Procedimento

In una padella capiente mettere l'olio, l'aglio, il cipollotto e il prezzemolo tutti tritati, soffriggere, sfumare con il vino bianco. Aggiungere il pomodoro tagliato a cubetti, il sale, il peperoncino, la foglia di alloro ed infine il pesce, facendo cuocere 10 min ambo le parti del pesce.

TONNINA O GOLETTO IN PADELLA(TONNO SALATO)

Ingredienti x 4 pers

300gr di tonnina dissalata
4 cipolle
4 patate
olio di oliva 1 peperoncino
vino bianco
qualche cucchiaino di salsa di pomodoro

Procedimento

Dissalare la tonnina (lavarla con acqua fresca lasciarla in acqua x qualche ora). In una padella mettere l'olio, la cipolla tagliata a fettine sottili e soffriggere, poi aggiungere la tonnina tagliata a pezzetti e sfumare con il vino. Poi aggiungere il pomodoro, il peperoncino e le patate pulite e tagliate a cubetti, cuocere fino a cottura delle patate.

ZERRI O BOGHE SALATI

Ingredienti:

1/2 kg di zerri
300 gr di sale
aglio
peperoncino e semi di finocchio selvatico

Procedimento

Lasciare gli zerri integri in un recipiente di coccio fare degli strati con pesce spolverata di sale

Pezzetti di aglio peperoncino e semi di finocchio alla fine mettere un coperchio con sopra un peso lasciare il tutto x 2 giorni poi cuocere sulla griglia x pochi min poiché il sale li ha già cotti

STOCCAFISSO CON PATATE

Ingredienti

Stoccafisso
Cipolla
Aglio
Pomodoro
Peperoncino piccante
Vino bianco
Pinoli

Olive nere
Patate
sale

Procedimento

Mettere a bagno lo stoccafisso per qualche giorno cambiando spesso l'acqua. Sfilare lo stoccafisso e metterlo in una casseruola con la cipolla, l'aglio, pomodoro, peperoncino e

olio. Lasciare cuocere lentamente, aggiungere i pinoli, le olive e le patate tagliate a cubetti. Aggiungere il sale solo se necessario. Cuocere ancora per circa venti minuti, a cottura delle patate.

CONTORNI

MELANZANA ALLA PARMIGIANA

Ingredienti: x 4 pers

4 melanzane
farina qb e parmigiano grattugiato a piacere
2 uova
sale qb
olio di oliva x friggere
500 gr passata di pomodoro
1 spicchio di aglio qualche fogliolina di basilico

Procedimento

Lavare e asciugare le melanzane, tagliarle a fettine poi passarle nella farina e nell'uovo battuto friggerle e farle scolare dall'olio di cottura su carta assorbente e salare la salsa con la passata, l'aglio tritato, l'olio, basilico e il sale cuocere il tutto x 20 min circa

In una pirofila mettere 1 strato di salsa 1 strato di melanzane e il parmigiano così via fino ad ottenere ¾ strati finire con parmigiano abbondante e servire (la salsa dovrà essere ben calda)

INSALATA DI POMODORO ALLA GIGLIESE

Ingredienti x4 pers

!kg pomodori del giglio
2 coste di sedano con foglie del giglio
2 cipollotti freschi
sale qb olio di oliva

Procedimento

Lavare le verdure in una zuppiera, mettere i pomodori tagliati a pezzi non grandi, il sedano e i cipollotti tagliati sottili, aggiungere il sale e l'olio. Si può servire subito ma sarà più gustosa se preparata 1 ora prima.

CAVOLO TORZO LESSO E TRASCINATO

Ingredienti

Cavolo torzo
Olio
Aglio
Peperoncino piccante

Procedimento

Lessare il cavolo intero in acqua abbondante. una padella scaldare l'olio, l'aglio schiacciato, il peperoncino, avendo cura di non far bruciare l'aglio. Aggiungere il cavolo tagliato a cubetti e cuocere per qualche minuto.

Note:

Il cavolo lessato è buono condito con la salsa di acciugato.

CAVOLO TORZO IN UMIDO

Ingredienti

Cavolo torzo
Olio
Aglio
Peperoncino piccante
Qualche cucchiaino di passata di pomodoro.

Procedimento

Pulire e tagliare a quadretti il cavolo, metterlo in una padella con tutti gli ingredienti e salare (a piacere si possono cuocere insieme delle salsicce). Cuocere per circa 40 minuti a padella coperta.

CIPOLLATA

Ingredienti x4 pers

5 cipolle
3 uova
sale qb olio di oliva

Procedimento

Pulire e tagliare le cipolle a fettine sottili e metterle in una padella con pochissima acqua e un filo di olio. A parte battere bene con il sale le uova, che verranno aggiunte alle cipolle cotte. Cuocere soltanto pochi minuti mescolando bene gli ingredienti. (a piacere si può aggiungere 1 cucchiaino di conserva nelle cipolle)

CICORIA (TARASSACO) IN PADELLA

Ingredienti.:

cicoria di campo
Aglio
Olio di oliva
Sale qb
Peperoncino

Procedimento

Pulire e lessare la cicoria. In una padella scaldare l'olio, l'aglio schiacciato, il peperoncino, avendo cura di non far bruciare l'aglio. Aggiungere la cicoria e cuocere per qualche minuto

Note:

(l'acqua di cottura della cicoria se filtrata e bevuta a digiuno 1/2 bicchiere al dì è un ottimo depurativo per il fegato)

BACCELLI IN UMIDO

Ingredienti

Bacelli (fave)
Pomodoro
Aglio
Olio

Procedimento

Mettere tutto insieme in una casseruola e cuocere per circa 40 minuti. In cottura si può abbinare l'uovo in camicia oppure lo spezzatino di vitello.

DOLCI

MIGLIACCI

Ingredienti

-farina
-acqua
-zucchero

Procedimento

S'impasta la farina con l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo e fluido.

In una padella appena unta d'olio si versa un cucchiaio dell'impasto. Ne risultano delle sottili crepes che possono essere addolcite con zucchero e riempite anche di marmellata.

FRITELLE DI RISO

Ingredienti

500 g. di riso
due uova più un tuorlo,
scorza di limone grattugiato,
farina qb,
pizzico di sale,
olio per friggere

Procedimento

Si cuoce il riso con acqua e sale il giorno prima, nel riso freddo ci si mette le uova sbattute e il limone, il pizzico di sale e si friggono in olio bollente, si scolano bene e si cospargono di zucchero semolato.

SCHIACCIA DI PATATE

Ingredienti

1 kg Patate,
farina quanto basta,
50-60 g d'uva passa,
pizzico di sale,
zucchero

Procedimento

Lessare le patate, schiacciarle e lavorale con la farina, aggiungere l'uva passa, il sale.

Mettere in teglia unta con un filo d'olio d'oliva, cospargerla con abbondante zucchero e cuocere per 45 minuti circa in forno.

FRITELLE DI PATATE

Con lo stesso impasto della schiaccia. Si friggono e si aggiunge a fine cottura lo zucchero.

COROLLO SBATTUTO

Ingredienti

6 uova,
tre etti e mezzo di zucchero,
tre etti e mezzo di farina,
scorza di limone.

Procedimento

Battere i tuorli con lo zucchero e lavorali molto bene per almeno mezz'ora, aggiunger le chiare montate a neve, continuare a battere il composto per un'altra mezz' ora. Informare a forno moderato per almeno 40 minuti.

COROLLO DURO

Ingredienti

6 uova, 4 etti di farina,
3 etti di zucchero,
scorza di limone,
un bicchiere di latte
un bicchiere d'olio d'oliva,
una bustina di lievito per dolci

Procedimento

Come la ricetta del Corollo sbattuto

SCHIACCIA DI PASQUA

Ingredienti

Tre uova più un tuorlo
200 g di latte,
500 g di zucchero,
un kg di farina,
20 g d'anice,
75 g di lievito di birra
una bustina di lievito bertolini,
vermouth o marsala.

Procedimento

Fare il primo lievito, sciogliere nel latte tiepido il lievito di birra ed aggiungere un po' di farina, quando è raddoppiato aggiungere gli altri ingredienti un po' alla volta e formare con l'impasto tre filoni e imbararli in un canovaccio, quando è raddoppiato, spennellarli con un tuorlo d'uovo vanno cotti per 45minuti.a cottura ultimata tagliarli a biscotti

BISCOTTI

Ingredienti

6 uova
2 etti di latte
4 etti di zucchero
un kg di farina,
anice
e levito bertolini,

Procedimento

lo stesso procedimento per il primo lievito, vanno messe a lievitare in teglia, quando è raddoppiato si mette in forno spennellandolo con l'uovo.

PANFICATO

Ingredienti

1/2 kg Pasta di pane
2 kg di fichi neruccioli,
pinoli,
nocciole,
mandorle,
marmellata d'uva,
vinella o vino
mele cotogne cotte con il vino rosso
buccia d'arancia
cannella
cioccolato a scaglie

Procedimento

Mettere in bagno i fichi per un giorno intero. Scolarli bene e tritarli con una mezzaluna insieme alla pasta di pane, poi unire all'impasto tutti gli altri ingredienti. Formare delle pagnottine e cuocere in forno a 180° per circa 40 minuti.

SCHIACCIA D'UVA SECCA

Ingredienti

Come il panficato, sostituendo i fichi con l'uva sultanina.

Procedimento

Come il panficato.

CROSTATA

Ingredienti

2 uova
4 cucchiaini di zucchero colmi,
2 cucchiaini d'olio,
1 cucchiaino di bicarbonato,
farina quanto basta.

Procedimento

Impastare la farina con le uova fino a raggiungere la consistenza di una palla, stendere la pasta su una teglia unta d'olio, si cosparge di marmellata a piacere e si cuoce inforno per circa mezz'ora

CASTAGNACCIO

Ingredienti

Farina di castagne
uva passa,
pinoli,
semi di finocchio,
un pizzico di sale
acqua

Procedimento

Impastare con l'acqua la farina fino ad ottenere un composto omogeneo e, si lavora un po' aggiungendo l'uva passa. Si stende su una teglia unta d'olio con uno spessore di un centimetro, si cosparge con i pinoli e finocchio e s'inforna per 40 minuti circa.

FRITTELLE DI FARINA DOLCE

Ingredienti

Farina di castagne, acqua, e uvetta(facoltativa)

Procedimento

Friggere il composto in olio bollente

LA ZEPPA

Ingredienti

Farina di mais,
acqua,
rosmarino
un pizzico di sale
zucchero

Procedimento

Con acqua tiepida sciogliere la farina di mais si aggiunge l'uvetta fino ad ottenere un composto omogeneo e fluido, si in una teglia unta e si cosparge con zucchero e rosmarino.

ZEPPA 2

Ingredienti

1/2 kg di farina di mais
acqua calda
un etto di zucchero
60 g di uva passa,
una bustina di lievito

Procedimento

Fare l'impasto come sopra aggiungere lo zucchero la bustina di lievito.

FRITTELLE DI PATATE DI PASQUA

Ingredienti

1 kg di patate tre uova
tre cucchiaini di zucchero
un bicchiere di sassolino o di mistrà
un bicchierino di cognac, pizzico di sale
farina qb

Procedimento

Lessare le patate aggiungere gli ingredienti e impastare fino ad ottenere un composto abbastanza liquido versarlo in una padella con olio bollente con un cucchiaino. A fine cottura si cosparge di zucchero.

MARMELLATA D'UVA

Ingredienti

2 kg di uva

Procedimento

Si cuoce la frutta, divisa in chicchi lavati e asciugati per circa 30 minuti, si fa' raffreddare e passare al setaccio dopo si ricuoce il succo ottenuto e si cuoce fino ad ottenere la consistenza desiderata.

FIOCCHI DI CARNEVALE

Ingredienti

500 g di farina
50 g di burro
zucchero
un bicchiere di vino
due tuorli e un uovo intero

Procedimento

Fare l'impasto stendere con il matterello, tagliarle a piacere, e friggerle in olio bollente e si cospargono con lo zucchero a velo

CASTAGNOLE (di carnevale)

Ingredienti

½ kg di Farina
zucchero 4 cucchiaini
tre uova
un bicchiere di olio
una bustina di lievito
scorza grattugiata di limone,
un pizzico di sale
un bicchiere di vermut o marsala..

Procedimento

fare delle palline e friggerle in olio caldo e cospargerle di zucchero, facoltativo bagnarle con l'alchermes

DITALI DI FARINA DOLCI

Si riempivano i ditali da cucito di farina di castagne e si mettevano sotto la brace nei camini, si capovolgevano e si mangiavano

POLENTA DI FARINA DOLCE

Ingredienti

100 g di farina
100 g di acqua fredda
1 pizzico di sale

Procedimento

Cuocere per 20 minuti il composto, la polenta non deve risultare troppo solida

PANE VINO E ZUCCHERO

S'intinge il pane nel vino e poi si ricopre con strato abbondante di zucchero.

FRITELLE INVENTATE

Ingredienti

1 uovo
un goccio di vino
1 pizzico di bicarbonato

Procedimento

la pasta deve risultare ne liquida né solida, con un cucchiaino si versano nell'olio bollente e si tuffano nello zucchero

MARMELLATE

MARMELLATA DI PESCHE SANGUIGNE

Ingredienti

1 kg di pesche
6 etti di zucchero

Procedimento

Si cuoce la frutta e poi si aggiunge lo zucchero e cuocere ancora per circa un ora e mezza
Fino a consistenza desiderata.

MARMELLATA DI BACOCOLE (frutti di corbezzolo)

Ingredienti

1 kg di bacocole
6 etti di zucchero

Procedimento

Lavare e asciugare la frutta cuocerla per circa mezz'ora e poi passarla al setaccio, mettere lo zucchero e cuocere per almeno un ora e mezzo.

MARMELLATA DI SARACE (ciliegie amarasche)

Ingredienti

1 kg di frutta
1 kg di zucchero

Procedimento

lavare e asciugare la frutta cuocerla per 30 minuti denocciare e cuocere per un ora abbondante con un kg di zucchero

MARMELLATA DI MORE (di rovo)

Ingredienti

1 kg di more
6 etti di zucchero

Procedimento

Lavare e asciugare la frutta cuocerla per circa mezz'ora e poi passarla al setaccio, mettere lo zucchero e cuocere per almeno un ora e mezzo.

MARMELLATA DI MUGNACA (albicocca)

Ingredienti

1 kg di frutta
1 kg di zucchero

Procedimento

lavare ed asciugare e denocciare prima della cottura si mette a cuocere per mezz'ora si aggiunge lo zucchero e si cuoce per un'altra ora circa

FRUTTA DA DESSERT

SARACE SOTTO ZUCCHERO

Lavare e asciugare la frutta lasciare il picciolo, invararla ricoprirla completamente con zucchero semolato, chiudere il vaso e mettere al sole finché lo zucchero si scioglie e diventa sciroppo.

UVA IN GUAZZO

Lavare e asciugare l'uva lasciare il picciolo, invararla e ricoprirla con liquore preferito liquore (cognac o liquore all'anice)

ZIBIBBO (uva sultanina)

Ingredienti

Ranno
Uva passita

Procedimento

Preparazione del ranno: fare bollire per circa 1 ora in due litri di acqua un mazzetto di paglia e un 2 Kg. di cenere. Freddare la soluzione e filtrare. La soluzione di acqua filtrata è il ranno.

Portare il ranno all'ebollizione, immergere il grappolo di uva passita per circa 30 secondi, poi adagiare il grappolo su di una cote (sasso di granito) o appeso ad un filo. Lasciare i grappoli esposti al sole per circa cinque giorni, fino all'essiccazione, facendo attenzione di mettere al riparo il grappolo nel caso di piovvaschi.

Note

Il ranno veniva usato anche per imbiancare il bucato.

FICHI SECCHI

Si mettono al sole ad asciugare, quando sono secche si mettono in forno e si conservano in scatole con foglie di alloro