

BASILICATA

Ciauedda

Dosi per 4-6 persone

8 carciofi

600 g di patate

700 g di fave fresche sgranate

2 cipolle

100 g di pancetta o lardo magro

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Preparazione:

in un tegame di coccio con l'olio far soffriggere la pancetta con la cipolla affettata.

Unire le patate sbucciate e tagliate a rondelle sottili, i carciofi puliti e tagliati a quarti e le fave private della pellicina.

Salare e pepare, coprire e far cuocere per 45 minuti a fuoco dolce, bagnando di tanto in tanto con poca acqua calda. Servire la ciauedda ben calda.

Involtini ai pinoli

Dosi per 4-6 persone

400 g di carne di vitello in 8 fettine
200 g di polpa di vitello macinata
250 g di pomodori pelati
50 g di pinoli
50 g di funghi secchi
50 g di mollica di pane
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 spicchio d'aglio
basilico e maggiorana
1 uovo
1 dl di vino bianco
3 cucchiaini di latte
3 noci di burro
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
noce moscata
sale e pepe

Preparazione:

far rinvenire i funghi in acqua tiepida, sgocciolarli e strizzarli. In una terrina unire la polpa macinata con i pinoli, gli odori e l'aglio tritati, la mollica bagnata nel latte e strizzata, metà dei funghi, l'uovo e il parmigiano. Salare, pepare, insaporire con la noce moscata, mescolare bene e distribuire il composto sulle fettine di carne.

Formare gli involtini, legarli con uno spago e rosolarli in un tegame con olio e burro; bagnare con il vino e far evaporare. Unire i pomodori tritati e i funghi rimasti, salare, pepare e cuocere a fuoco dolce e recipiente coperto per 20 minuti.

Melanzane al forno

Dosi per 10 persone

10 melanzane non grosse
250 g di olive nere denocciolate
120 g di olio extravergine
100 g di pane
100 g di acciughe sotto sale diliscate
80 g di capperi
80 g di parmigiano
4 pomodori maturi privati della pelle e dei semi
2 spicchi d'aglio privati dell'anima
1 mazzetto di prezzemolo tritato
origano
sale

Preparazione:

lavare le melanzane prima di togliere il picciolo (altrimenti l'acqua penetrerà nella polpa, rendendola acquosa), quindi eliminare il picciolo e tagliarle a metà; incidere la polpa interna con tagli a reticolato, cospargerle di sale e lasciarle riposare per almeno un'ora in modo da far fuoriuscire la loro acqua amara.

Sbriciolare la mollica dei panini e passarla in forno, in modo da farla quasi seccare.

Mettere in una terrina le olive tagliuzzate, le acciughe ridotte a piccoli pezzetti, la mollica di pane, il prezzemolo, l'aglio finemente tritato, i capperi e l'origano. Lavorare bene il tutto, fino ad ottenere un composto ben omogeneo.

Asciugare le melanzane e disporle in una pirofila leggermente unta con la parte tagliata verso l'alto.

Distribuire sulle melanzane il composto preparato e su di esso accomodare i pomodori tagliati a rondelle.

Bagnare abbondantemente la preparazione con olio extravergine di oliva, cospargere di parmigiano e infornare a 160 °C per un'ora circa.

Pollo alla ponentina

Dosi per 10 persone

3 kg di pollo

700 g di pomodori maturi privati della pelle e dei semi

180 g di cipolla

2,5 dl di vino bianco secco

1 mazzetto di basilico tritato

1 mazzetto di prezzemolo tritato

olio extravergine di oliva

peperoncino in polvere

sale

Preparazione:

spennare il pollo e fiammeggiarlo, liberandolo così della peluria.

Accomodarlo sul tagliere e tagliarlo a pezzi con un coltello.

Rosolare la cipolla sottilmente affettata in poco olio di oliva; quando sarà appassita, unire il pollo e farle rosolare. Bagnare con il vino bianco e, una volta evaporato, aggiungere i pomodori sminuzzati.

Ricoprire il recipiente e far cuocere per un'ora circa, bagnando se necessario con qualche cucchiata d'acqua.

Pochi minuti prima di terminare la cottura, spolverizzare la preparazione con il prezzemolo e il basilico.

Regolare di sale e di peperoncino.