

CALABRIA

Macco di fave

Dosi per 10 persone

800 g di spaghetti

750 g di fave fresche sgranate

500 g di pomodori freschi privati della pelle e dei semi

200 g di olio extravergine

2 cipollotti freschi

pepe

sale

Preparazione:

mondare le fave e metterle a bagno per 5 minuti circa in abbondante acqua bollente.

Rosolare dolcemente nell'olio di oliva la cipolla sottilmente affettata; una volta appassita, unire le fave sgocciolate e i pomodori tagliati a pezzetti.

Coprire la preparazione d'acqua e portare le fave a cottura.

Lessare gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.

Aggiungere la pasta alle fave ormai cotte.

Regolare di sale e di pepe e condire con mezzo bicchiere d'olio.

Servire il macco ben caldo.

Nepitelle

Dosi per 10 persone

500 g di farina bianca
250 g di uvetta sultanina
125 g di strutto
125 g di zucchero
50 g di cioccolato grattugiato
50 g di granella di mandorle
4 uova
la scorza di un limone grattugiata
mosto cotto
cannella

Preparazione:

far rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.

Impastare la farina con le uova intere, 50 g di zucchero, lo strutto e la scorza di limone grattugiata.

Lavorare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Lasciare riposare l'impasto per almeno 30 minuti in frigorifero.

Mettere in una ciotola il cioccolato, le mandorle, l'uvetta ben strizzata, il mosto cotto e un pizzico di cannella.

Con due terzi della pasta foderare degli stampi rotondi del diametro di 10 cm circa.

Farcire con il ripieno e, con la restante pasta, preparare dei dischi da sovrapporre come un coperchio sulle nepitelle.

Praticare un foro con diametro di 1 cm al centro del dolce e saldare con le dita la pasta del bordo con quella del coperchio.

Infornare a 170 °C per 40 minuti.

Servire fredde.

Peperoni alla calabrese

Dosi per 10 persone

2,7 kg di peperoni

800 g di pomodori maturi privati della pelle e dei semi

180 g di olio extravergine

35 g di concentrato di pomodoro

sale e pepe

Preparazione:

rosolare nell'olio d'oliva i peperoni tagliati a losanghe.

Unire i pomodori tagliati a filetti e un cucchiaio di concentrato di pomodoro, quindi diluire con un mestolo d'acqua bollente.

Salare e pepare.

Cuocere a fuoco moderato per 40 minuti circa.

Sagne chine

Dosi per 10 persone

800 g di farina di grano duro
650 g di funghi freschi
500 g di bracirole di maiale
450 g di piselli freschi già sgranati
250 g di carne trita di maiale
250 g di mozzarella
5 carciofi
4 uova
2 foglie di alloro
1 costa tenera di sedano
1 cipolla
farina bianca
sugo d'arrosto
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide
pepe, sale

Preparazione:

per confezionare la pasta impastare la farina con il sale e 4 dl di acqua tiepida. Farla riposare e dopo mezz'ora stenderla in una sottile sfoglia.

Rosolare in poco olio la carne trita di maiale.

Mettere la carne in una terrina ed unirvi tre cucchiainate di formaggio grattugiato, un uovo, sale e pepe.

Ricavare dal composto tante piccole polpettine, infarinarle e friggerle in abbondante olio di semi, senza farle troppo indorare.

Mondare, lavare e affettare sottilmente sedano e cipolla; rosolarli in poco olio di oliva e – quando saranno appassiti – unire i carciofi tagliati a spicchi.

Cuocere per dieci minuti circa, quindi aggiungere i piselli e i funghi tagliati a fettine.

Portare a cottura, regolando di sale e di pepe.

Rassodare le uova tenendo morbido il tuorlo.

Cuocere le bracirole in una pentola con un poco d'olio e l'alloro; salarle, peparle e tagliarle a fettine sottili.

Tagliare la mozzarella a dadini e le uova a fettine.

Mettere in una terrina le polpettine, le verdure, la carne tagliata a fettine e mescolare.

Tagliare la pasta a rettangoli della dimensione desiderata.

Lessare le lasagne in abbondante acqua bollente salata.

Scolarle al dente, immergerle in acqua fredda per un attimo e riporle sopra un canovaccio.

Ungere d'olio una pirofila, disporvi uno strato di pasta e condire con un po' di ripieno; ripetere gli strati di pasta e ripieno sino al completamento della pirofila.

Velare l'ultimo strato di pasta con sugo d'arrosto e spolverizzare abbondantemente con pecorino.

Infnare per 30 minuti a 180 °C circa, facendo ben gratinare.

Servire calde.

Tonno in agrodolce

Dosi per 10 persone

4 tranci di tonno del peso di 150 g l'uno

80 g di cipolle

3 cipollotti

7 cl di aceto di vino

farina bianca

olio di semi di arachide

olio extravergine di oliva

zucchero

sale e pepe

Preparazione:

tagliare il tonno a piccoli pezzi e, dopo averlo infarinato, friggerlo in abbondante olio di semi non vari.

Scolare il tonno non troppo indorato e passarlo su un foglio di carta assorbente da cucina.

Mondare, lavare, asciugare e tagliare a spicchi i cipollotti; friggerli nello stesso olio del tonno.

Mettere in una padella poco olio di oliva e unire le cipolle; quando saranno calde, spruzzarle con l'aceto e spolverizzarle con un cucchiaino di zucchero, quindi lasciar ridurre per qualche minuto.

Unire il pesce e lasciarlo insaporire un poco. Sale e pepare.

Servire ben caldo con il suo fondo di cottura.