

CAMPANIA

Coniglio all'ischitana

Dosi per 4-6 persone

1 coniglio da 1 kg circa
il fegato del coniglio
5 pomodori
3 spicchi d'aglio
1 bicchiere di vino rosso
1 peperoncino
alloro, rosmarino, salvia, basilico
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

mettere sul fuoco un recipiente di terracotta con l'olio e farvi appassire l'aglio vestito con le erbe aromatiche tritate.

Togliere l'aglio tenendolo da parte e rosolare nel fondo il coniglio a pezzi; bagnare con il vino e farlo evaporare a fuoco medio.

Unire i pomodori sminuzzati, l'aglio, il peperoncino senza semi tritato, salare e cuocere a recipiente coperto per mezz'ora, bagnando di tanto in tanto con acqua calda.

Scoperchiare, unire il fegato a dadini e cuocere ancora 5 minuti. Servire subito.

Panzerotti alla napoletana

Dosi per 10 persone

800 g di farina bianca
500 g di mozzarella
15 g di lievito di birra
5 uova
olio per friggere
2 cucchiataie di zucchero
sale
pepe

Preparazione:

impastare la farina con lo zucchero sulla spianata, con un pizzico di sale, il lievito, le uova, poco pepe e aggiungere un po' di farina o di acqua per ottenere un impasto piuttosto sodo.

Far riposare la pasta per almeno 30 minuti a temperatura ambiente, quindi stenderla in una sottile sfoglia e ricavarne tanti dischi di eguale misura.

Disporre al centro di ogni disco un pezzetto di mozzarella e richiudere ogni panzerotto a metà, in modo da ottenere tante mezzelune; saldare molto bene la pasta sul bordo.

Friggere i panzerotti in abbondante olio di semi e servirli ben caldi e dopo averli passati su un foglio di carta assorbente da cucina.

Note: insieme alla mozzarella si possono aggiungere a piacere altri ingredienti, come pomodoro, acciughe, capperi, basilico.

Parmigiana di melanzane

Dosi per 10 persone

850 g di pomodori maturi privati della pelle e dei semi

400 g di mozzarella

8/10 melanzane

5 uova sode

1 cipolla grande

1 mazzetto di basilico

farina bianca

parmigiano grattugiato

olio di semi per friggere

olio extravergine di oliva

sale

Preparazione:

lavare le melanzane prima di eliminare il picciolo (altrimenti l'acqua penetrerà nella polpa), quindi tagliarle a fette regolari.

Disporle a strati su un tagliere e cospargerle di sale; posarvi sopra un peso e lasciarle riposare per almeno un'ora, in modo che fuoriesca la loro acqua amara.

Rassodare le uova.

Preparare un battuto con la cipolla e il basilico.

Soffriggere il battuto in poco olio e – quando la cipolla sarà ben dorata – unire i pomodori tagliati a pezzi.

Regolare di sale e cuocere per mezz'ora.

Dopo aver asciugato le melanzane con carta assorbente da cucina, passarle nella farina e friggerle in olio di semi.

Disporre uno strato di melanzane in una tortiera, spolverizzarle di formaggio grattugiato e disporvi le fettine di mozzarella e uovo sodo.

Condire con un poco di salsa di pomodoro.

Ripetere l'operazione sopra descritta con altri strati, fino all'esaurimento delle fette di melanzana.

Infernare la tortiera nel forno già caldo a 180 °C per circa mezz'ora.

Servire sia calda, sia fredda.

Pastiera napoletana

Dosi per 10 persone

Per il grano:

180 g circa di grano secco (per la preparazione ne occorrono 250 g bagnati)
5 dl di latte
2 albumi
cannella in polvere
zucchero
sale

Per il ripieno:

500 g di ricotta
250 g di zucchero
200 g di scorzetta di cedro e zucca candita
100 g di uvetta sultanina
100 g di zucchero semolato
6 tuorli
la buccia grattugiata di un limone
cannella in polvere
essenza di fiori di arancio
buccia di un limone

Per la frolla:

350 g di farina
200 g di burro o strutto
150 di zucchero semolato
4 tuorli
sale

Per la tortiera:

burro

Per guarnire:

zucchero a velo

Preparazione:

mondare il grano da eventuali impurità e metterlo a bagno per 2 o 3 giorni in acqua fredda.

Pesarne 250 g e metterlo a cuocere per 15 minuti circa in acqua pulita.

Scolare l'acqua e sostituirla con il latte bollente.

Aggiungere un pizzico di sale, la buccia del limone a pezzi, lo zucchero e un pizzico di cannella in polvere.

Coprire e lasciare cuocere lentamente fino a che il latte non sia completamente asciutto; travasare il grano in un piatto, togliere la buccia del limone e farlo raffreddare.

Per la frolla:

Con gli ingredienti elencati confezionare la pasta frolla.

Per il ripieno:

Lavare molto bene l'uvetta sultanina sotto un getto d'acqua tiepida, farla cuocere in un pentolino con un cucchiaino di zucchero e tanto rhum quanto basta a copirla.

Mettere la ricotta in una terrina, lavorarla energicamente con un cucchiaino di legno, aggiungere lo zucchero a velo e i tuorli.

Unire un pizzico di cannella, la scorza grattugiata del limone, l'essenza di fiori d'arancio, la scorzetta candita tagliata a piccoli dadini, l'uvetta e il grano cotto.

Montare gli albumi a neve ferma e unirli al composto, evitando che smontino.

Per la pastiera:

Ungere con un po' di burro una tortiera del diametro di 25 cm circa e foderarla con i due terzi della pasta frolla.

Versare nella teglia il composto a base di ricotta.

Spianare l'altro pezzo di pasta frolla e preparare delle fettucce larghe con le quali tracciare un reticolato sulla pastiera, come se si trattasse di una semplice crostata.

Mettere la teglia in forno già caldo a 180 °C e far cuocere per 45 minuti circa, sino a che la pastiera abbia assunto un colore dorato.

Servirla spolverizzata di zucchero a velo.

Pizza

Dosi per 10 persone

pasta da pizza
salsa di pomodoro
poca farina bianca
basilico fresco
olio extravergine di oliva
aglio
origano

Preparazione:

con l'ausilio delle mani stendere la pasta da pizza in una sfoglia rotonda del diametro di 30 cm circa, farcirla con salsa di pomodoro, aggiungere alcune foglie di basilico e qualche pezzetto d'aglio.

Spolverizzare con origano.

Cuocerla per pochi minuti nel forno a legna.

Note: la pasta è il segreto di ogni pizzaiolo; infatti è la base della perfetta riuscita della pizza. Si hanno due versioni di pizza: quella sottile e bassa e la pizza al trancio, che ha una pasta più lievitata.

Anche la qualità della farina è importante; la migliore è quella di "sacco" cioè quella venduta a sacchi da 50 kg, che deve essere di ottimo grano e bene agglutinata. Il lievito (molto fresco) va aggiunto in riferimento alla lievitazione voluta, dai 15-50 g circa per chilogrammo.

Pizza alla marinara: la pasta viene farcita con filetti di pomodoro, aglio tritato, origano, sale fino e olio extravergine di oliva.

Pizza Margherita: la pasta viene farcita con filetti di pomodoro, mozzarella tagliata a fettine sottili, pecorino grattugiato, foglioline di basilico, sale e olio extravergine di oliva.

Polpo alla luciana

Dosi per 10 persone

2,5 kg di polpo

1,2 kg di pomodori da sugo privati della pelle e dei semi

150 g di olio extravergine di oliva

3 spicchi di aglio

1 mazzetto di prezzemolo

sale

pepe

Preparazione:

mondare e lavare il polpo, metterlo in un recipiente di terracotta insieme ai pomodori tagliati a pezzi e irrorarlo con olio di oliva.

Coprire la pentola con un foglio di carta da forno, fermarlo con spago da cucina e coprirlo con il coperchio, in modo che non fuoriesca il vapore.

Cuocere a fuoco moderato per 2 ore circa, scuotendo la padella di tanto in tanto.

Servire il polpo (sia caldo, sia freddo) dopo averlo spolverizzato con un battuto di prezzemolo, aglio, sale e pepe.

Sartù di riso alla napoletana

Dosi per 10 persone

Per il ripieno:

800 g di pelati in scatola
350 g di salsiccia
300 g di funghi freschi
250 g di carne trita di manzo
200 g di mozzarella
150 g di piselli fini lessati
120 g di cipolla tritata
90 g di burro
80 g di mollica di pane ammollata e strizzata
70 g di prosciutto crudo
40 g di parmigiano grattugiato
25 g di funghi secchi
5 dl di besciamella
2 tuorli
olio di semi o strutto per friggere
basilico
brodo
farina
olio di oliva extravergine
sale, pepe

Per il riso:

800 g di riso
80 g di parmigiano grattugiato
50 g di burro
2 l di olio
2 uova
pane grattugiato per lo stampo

Preparazione:

prendere la carne trita di manzo, impastarla con un pezzetto di burro, la mollica di pane, 40 g di parmigiano, sale e pepe.

Formare tante polpettine piccolissime, non più grandi di una nocciola, passarle nella farina e friggerle nell'olio o nello strutto, badando a non farle colorire troppo.

Affettare i funghi freschi puliti e farli rosolare con 40 g di burro.

Far rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida per mezz'ora.

Unire i funghi secchi strizzati e tritati.

Regolare di sale e pepe.

Mettere in una casseruola 40 g di burro e una cucchiata di brodo.

Far rosolare lentamente, senza lasciare colorire, la cipolla.

Unire i piselli, condire con sale e pepe, e aggiungere un po' di brodo.
Portare a cottura a fuoco vivace, mescolando di tanto in tanto.
Prima di togliere dal fuoco, unire il prosciutto tagliato a julienne.
Punzecchiare le salsicce con un ago e porle in una padella senza alcun condimento, ricoprendole solo di acqua fredda.
Mettere la padella sul fuoco e lasciare cuocere. Quando l'acqua si sarà tutta ristretta, in sua vece rimarrà un poco di grasso; fare rosolare un poco le salsicce, voltandole ogni tanto finché non risultino ben colorite.
Tagliarle a fettine dopo averle private della pelle.
Rosolare mezza cipolla tritata finemente in 80 g di olio d'oliva, unire i pelati passati al passaverdura, qualche foglia di basilico, regolare di sale e cuocere per 40 minuti circa.
A fine cottura, il sugo dovrà risultare denso.
Tagliare a dadini la mozzarella.
Raccogliere in una ciotola tutti gli ingredienti sopra lavorati (tranne la mozzarella e il sugo).
Condire con metà del sugo e far scaldare affinché il ripieno possa insaporirsi.
Aggiungere il riso e cuocere come un risotto, unendo man mano il brodo e il resto della salsa di pomodoro.
Tenerlo molto al dente e condirlo con il parmigiano e le uova intere.
Versare questo risotto in un piatto e aspettare che si raffreddi.
Prendere uno stampo liscio senza buco.
Imburrarlo abbondantemente e spolverizzarlo con pane grattugiato.
Disporre il risotto sul fondo e intorno alle pareti dello stampo (lasciarne un poco da parte).
Farcirlo con il ripieno preparato, intramezzando con i dadini di mozzarella e la besciamella legata con i due tuorli.
Spolverizzare con qualche cucchiata di parmigiano.
Col riso lasciato da parte, chiudere la preparazione, spolverizzarla di pane grattugiato e disporvi sopra qualche altro fiocchetto di burro.
Mettere il timballo in forno con calore moderato e lasciarlo per mezz'ora.
Estrarre il timballo dal forno, aspettare una decina di minuti e capovolgerlo su un piatto di portata; servirlo caldo e filante.

Spaghetti alle vongole

Dosi per 10 persone

2 kg di vongole

850 g di spaghetti o vermicelli

120 g di pomodori maturi privati della pelle e dei semi

4 spicchi di aglio

100 g di olio di oliva

1 mazzetto di prezzemolo tritato

sale e pepe

Preparazione:

mettere a spurgare le vongole in acqua salata per 6/8 ore.

Lavare accuratamente le vongole sotto l'acqua corrente, quindi metterle in una padella larga e farle stufare. Separare i molluschi dalle valve (tranne una manciata abbondante, che sarà utilizzata per guarnire).

Far imbiondire l'aglio in un poco d'olio e toglierlo quando sarà ben colorito.

Unire i pomodori tagliati a pezzetti e il fondo di cottura delle vongole, dopo averlo filtrato.

Cuocere per circa 30 minuti, in modo da ottenere una salsa ben spessa.

Lessare gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.

Scolarli al dente e metterli nella pentola insieme alla salsa di pomodoro; farli saltare unendo le vongole (anche quelle ancora nelle valve).

Servire la pasta spolverizzandola con prezzemolo tritato e pepe di fresca macinatura.