

LAZIO

Abbacchio alla romana

Dosi per 10 persone

1 kg di agnello che comprenda il cosciotto e la rognonata

80 g di olio extravergine di oliva

5 dl di aceto bianco

4 acciughe sotto sale

4 spicchi di aglio

1 rametto di rosmarino

sale e pepe

Preparazione:

tagliare l'agnello a pezzetti come per uno spezzatino, quindi lavarlo e asciugarlo.

Soffriggere nell'olio 3 spicchi d'aglio; una volta dorati, eliminarli dalla casseruola e unire la carne, facendola ben rosolare.

Spruzzare con l'aceto diluito in poca acqua; coprire e portare a cottura in un quarto d'ora circa.

Pestare in un mortaio le acciughe lavate e diliscate, uno spicchio d'aglio, le foglioline del rosmarino e qualche cucchiata del fondo di cottura della carne.

A cottura ultimata (della carne), versare la salsa nella casseruola; regolare di sale e pepe e disporre la preparazione nel piatto di portata.

Servire ben caldo.

Baccalà in guazzetto

Dosi per 10 persone

1 kg di baccalà già ammollato
300 g di cipolle
100 g di olio extravergine di oliva
70 g di concentrato di pomodoro
70 g di concentrato
50 g di pinoli
50 g di uvetta sultanina
pepe

Preparazione:

far rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.

Imbiondire nell'olio la cipolla affettata.

Mondare accuratamente il baccalà e tagliarlo a pezzi; metterlo nella padella con la cipolla e farlo colorire un poco da entrambi i lati.

Bagnare con il concentrato di pomodoro diluito in una mestolo di acqua calda, quindi unire i pinoli e l'uvetta, ben scolata e strizzata.

Regolare di sale e pepe all'occorrenza.

Cuocere a fuoco moderato per 30 minuti circa, bagnando di tanto in tanto - se necessario - con poca acqua calda.

Servire in piatti caldi cosparsi di prezzemolo tritato.

Bocconotto di ricotta

Dosi per 10 persone

300 g di farina
500 g di ricotta romana
250 g di zucchero
3 uova e 4 tuorli
50 g di agrumi canditi
1 limone
50 g di burro
cannella

Preparazione:

in una terrina lavorare la farina con le uova intere, 150 g di zucchero, il burro, la scorza di limone grattugiata, una presa di cannella e l'acqua necessaria per un impasto sodo.

In una ciotola amalgamare la ricotta con 3 tuorli, 100 g di zucchero, i canditi sminuzzati e un pizzico di cannella.

Stendere la pasta in due sfoglie di cui una leggermente più grande; usare quest'ultima per foderare una tortiera ben imburata.

Versare il ripieno, livellarlo e ricoprire con l'altra sfoglia; far aderire i bordi e spennellare la superficie con il tuorlo sbattuto.

Cuocere in forno a 160° per 30' e lasciar intiepidire prima di servire.

Bucatini all'amatriciana

Dosi per 10 persone

850 g di bucatini
650 g di guanciale senza cotenna
100 g di pecorino
romano grattugiato
peperoncino rosso
olio di oliva extravergine
sale

Preparazione:

tagliare a julienne il guanciale, metterlo in una padella e farlo soffriggere dolcemente.

Insaporire con un poco di peperoncino.

Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata.

Scolarla al dente e metterla nella padella del guanciale.

Far saltare la pasta con il suo intingolo.

Spolverizzare con il formaggio grattugiato e servire.

Carciofi alla giudìa

Dosi per 10 persone

300 g di olio di oliva
carciofi primaticci romani
2 limoni
sale e pepe

Preparazione:

mondare i carciofi, eliminando le foglie esterne e lasciando attaccato a ognuno 4 cm circa di gambo, quindi spuntarli leggermente.

Con un coltellino molto affilato, tornire i carciofi in modo che, a operazione finita, risultino piuttosto rotondi; poi pulire il gambo e immergere i carciofi, mano a mano che sono pronti, in acqua acidulata con succo di limone.

Scolarli bene, asciugarli e, tenendoli per il torsolo, batterli un poco su un tagliere per allargarne le foglie; spolverizzarli all'interno con sale e pepe.

Versare in un tegame di terracotta un po' di olio e quando questo sarà caldo, ma non bollente, mettere i carciofi con il torsolo verso l'alto in modo che possano cuocere pian piano.

Dopo qualche minuto, coricare i carciofi per cuocere anche il torsolo; quando questo sarà ben dorato e morbido, rimettere i carciofi nella posizione iniziale e, senza romperli, appiattirli contro il fondo del tegame alzando un po' la fiamma in modo che l'ortaggio acquisisca un bel colore oro scuro.

Estrarli dall'olio e metterli a colare su un foglio di carta assorbente da cucina. Accomodarli sul piatto di portata e servirli subito, accompagnati da spicchi di limone.

Note: questa è una ricetta celebre sin dai tempi antichi, quando i romani andavano a gustare questi carciofi al Ghetto, il quartiere degli ebrei. Da qui il nome.

Crostini con alici

Dosi per 10 persone

600 g di provola romana o mozzarella

15 fette di pane casereccio

100 g di burro

10 fettine di alici dissalate

olio di oliva extra vergine

prezzemolo

sale

pepe

Preparazione:

tagliare a fette regolari il formaggio e condirlo con sale e pepe.

Dividere in tre fette il pane e tostarle leggermente in forno.

Disporre nella pirofila le fette di pane alternandole alle fette di formaggio.

Fondere il burro con poco olio, unire i filetti di alici e farli stemperare a fuoco moderato.

Irrorare le fette di pane con il condimento preparato, quindi infornare a 220 °C per alcuni minuti.

Servire ben caldi.

Fave alla romana

Dosi per 10 persone

700 g di fave fresche sgranate

50 g di pancetta

2 cipollotti

½ bicchiere di vino bianco

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

in un tegame con l'olio far appassire i cipollotti tritati, unire la pancetta a listarelle e rosolare qualche minuto.

Aggiungere le fave lavate e asciugate e dopo 3 minuti sfumare con il vino.

Bagnare con un bicchiere d'acqua calda, dosare sale e pepe, coprire e cuocere a fuoco dolce per un quarto d'ora.

Servire le fave ben calde.

Panzerotti alla romana

Dosi per 10 persone

600 g farina
250 g provola romana
60 g strutto
150 g prosciutto crudo
parmigiano
6 uova
sale
pepe

Preparazione:

impastare la farina con lo strutto, 4 tuorli, sale e acqua sufficiente ad ottenere una pasta liscia e morbida.

Tritare il formaggio e il prosciutto, riunirli in una ciotola e incorporare un uovo, sale, pepe e parmigiano.

Stendere la pasta e ritagliarla in dischi, quindi spennellare i bordi dei dischi con uovo sbattuto.

Distribuire il ripieno sui dischi, chiuderli piegandoli a metà, e sigillarne bene i bordi.

Friggere i panzerotti in abbondante olio (oppure strutto) caldo a 175° C.

Saltimbocca alla romana

Dosi per 10 persone

1,3 kg di fettine di vitello sottili (non molto grandi)

250 g di prosciutto crudo

80 g di burro

15 dl di vino bianco

salvia

sale

Preparazione:

disporre su ogni fettina di carne una mezza fetta di prosciutto e una fogliolina di salvia; fissare il prosciutto e la salvia sulla carne con uno stecchino.

Mettere in una padella larga il burro e, non appena questo sarà sciolto, farvi cuocere velocemente la carne, rigirandola da una parte e dall'altra, spruzzandola con un poco di vino.

Disporre i saltimbocca su un piatto di portata; mettere nella padella 2 o 3 cucchiaiate d'acqua, far prendere bollore alla salsa, versando poi sulle fettine di carne; servire il tutto ben caldo.

Supplì alla romana

Dosi per 10 persone

700 g di riso
250 g di mozzarella
200 g di burro
200 g di polpa di vitello
150 g di fegatini di pollo
120 g di cuore di vitello
120 g di animelle
80 g di cipolla tritata finemente
70 g di parmigiano
70 g di prosciutto crudo
40 g di concentrato di pomodoro
40 g di funghi secchi
5 uova
salsa di pomodoro fresco
olio d'oliva
farina
vino bianco
pane grattugiato
olio per friggere
sale

Preparazione:

mettere in una casseruola la salsa di pomodoro fresco, 1,2 l d'acqua, poco sale e 70 g di burro; quando si alzerà il bollore, tuffarvi il riso e cuocere per 20 minuti, facendo in modo che assorba tutto il liquido.

Allontanare la preparazione dal fuoco e unirvi due uova intere e tutto il formaggio grattugiato, quindi stendere il composto uniformemente su un vassoio e lasciarlo raffreddare.

Mettere a bagno i funghi in un poco d'acqua tiepida.

In una casseruola soffriggere la cipolla nel burro e in due cucchiainate d'olio di oliva; quando sarà ben appassita, unire il cuore, la polpa di vitello, il prosciutto, i fegatini e le animelle (tutte le carni dovranno essere tagliate a piccoli dadini), facendoli rosolare anch'esse.

Spruzzare con un po' di vino bianco; quando questo sarà del tutto evaporato, unire il concentrato di pomodoro diluito in un mestolo d'acqua e i funghi scolati e ben mondati. Coprire e cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti.

Con l'impasto a base di riso, preparare delle polpette grandi circa quanto un uovo.

Al centro di ognuna ricavare una cavità e riempirla con un poco di ragù e dei pezzettini di mozzarella, richiudendola con del riso. Passare i supplì così ottenuti prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e quindi nel pane grattugiato.

Friggerli in abbondante olio di semi ben caldo; scolarli e passarli su un foglio di carta assorbente da cucina: sistemarli infine su un piatto di portata e servirli ben caldi.