

LIGURIA

Castagnaccio

Dosi per 10 persone

50 g di farina di castagne

100 g uvetta sultanina

70 g di pinoli

semi di finocchio

olio di oliva

sale

Preparazione:

mettere l'uvetta in ammollo.

Setacciare la farina di castagne per eliminare i grumi.

Diluire la farina con acqua sufficiente ad ottenere una pastella fluida, quindi salare.

Ungere bene una tortiera larga e dai bordi bassi; versare il composto e guarnire con l'uvetta, i pinoli e i semi di finocchio.

Irrorare la superficie con poco olio e infornare a 190 °C per circa 45'.

Servire sia tiepido, sia freddo.

Cima ripiena alla genovese

Dosi per 10 persone

1,2 kg circa di pancia di vitello
2 l circa di brodo di verdura
200 g di animella
150 g di cervella
150 g di polpa di vitello
150 g di piselli
80 g di poppa (tettina) di vitello
80 g di parmigiano grattugiato
50 g di pinoli
50 g di burro
15 g di funghi secchi
5-6 uova
2 spicchi di aglio
maggiorana, cannella
sale, pepe
noce moscata

Preparazione:

incidere la pancia di vitello e ricavarne una tasca.
Tagliare a bocconcini tutte le carni per il ripieno.
Rosolare nel burro le carni tagliate, scolarle e macinarle finemente.
Versare tutto in un recipiente largo, aggiungere i piselli lessati, i pinoli e l'aglio tritati, abbondante maggiorana e i funghi, spugnati e tritati.
Sbattere le uova e unirle a freddo al composto.
Insaporire con il sale, il pepe e le spezie, aggiungere il parmigiano grattugiato e amalgamare.
Farcire per due terzi la pancia di vitello (prestare attenzione al fatto che la carne cuocendo si ritira, mentre il ripieno si gonfia).
Cucire l'apertura della tasca, avvolgere un canovaccio di tela bianca e legare il tutto con spago da cucina.
Stufare la cima in una casseruola, con il brodo, per 2 ore e 30 minuti.
Lasciarla raffreddare comprimendola leggermente con un peso e servirla affettata fredda.

Ciuppin (passato di pesce)

Dosi per 10 persone

2,5 kg di pesci assortiti (pesce prete, capone, scorfano rosso, ecc.)

600 g di pomodori maturi

200 g di cipolla

150 g di coste di sedano

150 g di carote

60 g di prezzemolo

7 spicchi di aglio

2 dl di vino bianco secco

olio di oliva

fettine di pane casereccio

sale

pepe

Preparazione:

tritare cipolla, sedano, carota, prezzemolo e 6 o 7 spicchi d'aglio.

Pelare i pomodori, dividerli a metà e privarli dei semi.

Soffriggere con olio di oliva tutti gli ingredienti tritati in una casseruola capiente e unire il vino.

Quando il vino sarà quasi completamente evaporato, aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti, 2,5 litri di acqua bollente e cuocere per 20 minuti circa a fuoco moderato.

Pulire e lavare tutti i pesci, e unirli al sugo a cominciando dalle qualità con carni più sode.

Quando i pesci saranno cotti, passarli con il loro brodo al setaccio, raccogliendo il passato in una casseruola (se risultasse troppo denso, allungarlo con poca acqua bollente).

Salare, pepare e riportare a bollire.

Tostare in forno le fettine di pane, condirle con olio e sale, disporle nei piatti e versarvi sopra il passato ben caldo.

Note: questo passato di pesce può essere utilizzato, rendendolo più denso, anche per condire ogni tipo di pastasciutta.

Farinata (torta di ceci)

Dosi per 10 persone

500 g di farina di ceci
1,5 l di acqua fredda
olio di oliva extravergine
sale, pepe

Preparazione:

versare in una bacinella la farina di ceci e diluirla con 1,5 litri circa di acqua fredda.

Mescolare con una frusta (in modo che non si formino grumi) e salare.

Lasciar riposare per almeno sei ore (meglio se per tutta la notte); trascorso questo tempo, levare la schiuma che si sarà formata in superficie, poi rimescolare il composto.

Ungere una teglia (scegliere il diametro in riferimento allo spessore desiderato) con l'olio e rovesciarvi il composto rimescolandolo con un cucchiaio di legno sino a quando l'olio sarà stato assorbito dalla farinata.

Cuocere in forno già caldo a 200 °C.

Servire la farinata bollente, spolverizzata di pepe e tagliata a losanghe.

Note: volendo si può cospargere la superficie della farinata, prima di infornarla, con cipolla cruda tagliata finissima o rosmarino; la farinata può essere servita come stuzzichino, oppure può essere un'antipasto rustico accompagnato da un'insalata assortita.

Latte dolce fritto

Dosi per 10 persone

1 l di latte
160 g di zucchero
150 g di farina
8 uova
un limone
olio per frittura
zucchero al velo
pane grattugiato

Preparazione:

sbattere in una bacinella lo zucchero con quattro uova intere, quattro tuorli e profumare con la scorza del limone grattugiata.

Unire poco alla volta la farina e il latte.

Versare il tutto in una casseruola e cuocere a fuoco moderato.

Portare ad ebollizione e lasciare cuocere per 25 minuti circa, rimescolando sempre con attenzione.

Quando tenderà a staccarsi dalle pareti della casseruola, versare la crema in una pirofila rettangolare bagnata di acqua, e di dimensioni adeguate a che lo spessore risulti di 3 cm circa.

Raffreddare la crema, tagliarla a losanghe di quattro o cinque cm di lato e passarle una per una prima negli albumi sbattuti, poi nel pane grattugiato.

Friggere in abbondante olio bollente, scolare, disporre i dolcetti fritti su un vassoio e servirli caldi cosparsi di zucchero a velo.

Pizza all'Andrea

Dosi per 10 persone

1 kg pasta per focaccia
800 g pomodori freschi
120 g acciughe dissalate
150 g cipolla bianca
120 g olive taggiasche
olio di oliva extravergine
basilico
aglio

Preparazione:

tagliare la cipolla a rondelle e farla appassire in una casseruola con poco olio. Tagliare i pomodori a pezzi e unire alla cipolla, quindi lasciar cuocere 30' circa; salare e preparare.

Stendere la pasta e disporla nella teglia ben unta di olio, guarnire la pasta con la salsa di pomodoro (fredda), i filetti di acciuga e qualche foglia di basilico.

Condire con filo d'olio e lasciar lievitare per 30' circa.

Completare con pezzetti di aglio e olive snocciolate, quindi infornare a 220 °C e cuocere per circa 20'.

Seppie in zimino

Dosi per 10 persone

1,8 kg di seppie

1,2 kg di biette (erbette)

500 g di pomodori da sugo

180 g di cipolla

150 g di sedano

prezzemolo

olio di oliva

sale e pepe

Preparazione:

pulire le seppie, tagliarle a listarelle, lavarle e farle sgocciolare.

Togliere alle biette la parte del gambo più dura e filamentosa, lavarle, quindi tagliarle grossolanamente.

Mondare sedano e cipolla e tritarli con il prezzemolo.

Scaldare sul fuoco, in una casseruola, quattro cucchiainate di olio e farvi soffriggere il trito preparato.

Unire le biette, coprire la casseruola e lasciare stufare per una decina di minuti.

Aggiungere le seppie, i pomodori tagliati a pezzi, il sale, e il pepe.

Mescolare e cuocere per 45 minuti circa.

Servire le seppie ben calde.

Trofie al pesto

Dosi per 10 persone

Per la pasta

1 kg di farina bianca (dura)
sale

Per il pesto:

350 g circa di olio di oliva
50 g di basilico ligure
50 g di pinoli
40 g di pecorino (dolce)
40 g di parmigiano
2-3 spicchi d'aglio
sale

Preparazione:

versare la farina sulla spianatoia, unire un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne necessita per ottenere una pasta piuttosto soda.

Lavorare gli ingredienti e lasciar riposare l'impasto per almeno 30 minuti.

Pestare in un mortaio gli altri ingredienti, unendo l'olio poco alla volta; in sostituzione del mortaio si può utilizzare un frullatore (è importante che il frullatore non si surriscaldi troppo, altrimenti si comprometterebbe la freschezza del pesto stesso).

Riprendere la pasta, staccare dei pezzi della dimensione di un fagiolo e strofinarli sul tavolo con il palmo della mano (volendo, si possono strofinare anche tra le due mani).

Produrre dei piccoli gnocchetti attorcigliati e assottigliati alle estremità, lunghi tre o quattro centimetri.

Lessare le trofie in abbondante acqua bollente salata, quindi scolarle e disporle in una zuppiera.

Condirle con la salsa e servire.

Note: alla farina bianca si può aggiungere una piccola parte di farina di castagne, che ben si accorda con il sapore del pesto; un'altra variante consiste nel preparare la pasta e cuocerla con patate affettate grossolanamente e fagiolini tagliati a metà; il pesto può essere condito con della cagliata tipica ligure (prescinsoa), che sostituisce in parte il pecorino.