

## **MOLISE**

### **Calcioni di ricotta**

*Dosi per 10 persone*

**400 g di farina bianca**  
**300 g di ricotta**  
**100 g di prosciutto crudo**  
**100 g di provolone**  
**80 g di strutto**  
**4 uova**  
**1 limone**  
**prezzemolo**  
**olio per friggere**  
**sale**

#### **Preparazione:**

impastare la farina con lo strutto e le uova leggermente sbattute e condire con sale e la scorza del limone grattugiata.

Avvolgere la pasta e lasciarla riposare per almeno 30 minuti in un luogo fresco.

Mettere la ricotta in una ciotola, tagliare sia il prosciutto, sia il provolone in dadolata e unirli alla ricotta.

Amalgamare gli ingredienti e aggiungere due tuorli, sale e pepe, unendo il prezzemolo tritato.

Stendere la pasta in sfoglia sottile e tagliarla in strisce larghe 8 cm.

Distribuire sulle strisce di pasta piccoli mucchietti di ripieno, equamente distanziati tra loro, e ripiegarvi sopra la pasta facendo combaciare il bordo.

Ritagliare a mezza luna i ravioli con un tagliapasta rotondo.

Friggere in abbondante olio caldo (175 °C) i ravioli e servirli ben caldi; salare solamente prima di servire.

## **Carciofi ripieni**

*Dosi per 10 persone*

**15 carciofi**  
**300 g tonno sott'olio**  
**60 g capperi dissalati**  
**10 filetti di acciuga dissalati**  
**prezzemolo**  
**olio di oliva extra vergine**  
**aglio**  
**limoni**

### **Preparazione:**

pulire i carciofi e levare le foglie esterne più dure, eliminare parte del gambo; durante la lavorazione tenere i carciofi puliti in acqua e limone per evitare l'ossidazione.

Preparare il ripieno tritando insieme il tonno, le acciughe, i capperi, il prezzemolo e due spicchi di aglio.

Sgocciolare i carciofi dall'acqua, allargare le foglie centrali e farcirli con una piccola parte di ripieno.

Disporli in una casseruola con molto olio e un mestolo di acqua.

Coprire la casseruola e lasciarli stufare per circa 45 minuti.

Durante la cottura inumidire con poca acqua per non farli seccare.

## **Involtini coi fagioli**

*Dosi per 4-6 persone*

**600 g di carne di manzo a fettine**  
**150 g di polpa di vitello macinata**  
**100 g di salsiccia**  
**2 spicchi d'aglio**  
**1 cipolla**  
**300 g di pomodori**  
**200 g di fagioli lessati**  
**2 cucchiaini di farina**  
**1 cucchiaio di pecorino grattugiato**  
**1 uovo**  
**1 dl di olio extravergine d'oliva**  
**prezzemolo**  
**sale e pepe**

### **Preparazione:**

in una terrina mescolare la carne macinata con la salsiccia spezzettata, l'aglio e il prezzemolo tritati, l'uovo sbattuto, il pecorino, sale e pepe.

Dividere il composto in polpette e adagiarne una al centro di ogni fetta di carne; formare gli involtini, fissarli con uno stecchino e infarinarli.

In una casseruola con l'olio far appassire la cipolla tritata e rosolare gli involtini; aggiungere i pomodori a pezzetti, sale, pepe e bagnare con una tazza d'acqua.

Coprire e far cuocere 30 minuti a fuoco dolce; unire i fagioli lessati e proseguire 10 minuti.

## **Maiale ai peperoni**

*Dosi per 10 persone*

**1,8 kg di polpa di maiale magra**

**1 kg di peperoni dolci**

**150 g di cipolla**

**salvia**

**rosmarino**

**aceto bianco**

**pepe, sale**

### **Preparazione:**

tagliare in spezzatino la carne di maiale.

Mondare, lavare i peperoni e tagliarli in quadrati grossolani.

Affettare la cipolla e farla soffriggere in una casseruola con poco olio di oliva, salvia e rosmarino.

Unire la carne e, a fuoco vivo, farla rosolare.

Terminata la rosolatura, spruzzare con mezzo bicchiere di aceto e unire i peperoni.

Coprire la casseruola e lasciar stufare a fuoco lento per un'ora circa.

## **Zuppa di ortiche**

*Dosi per 10 persone*

**800 g steli di ortiche**  
**400 g pomodori freschi**  
**200 g cipolla**  
**150 g pancetta di maiale**  
**olio di oliva extra vergine**  
**sale**  
**pepe**  
**pane casereccio**

### **Preparazione:**

mondare e lavare le ortiche.

Tagliare le cipolle a fettine sottili e la pancetta in piccola dadolata.

Soffriggere la pancetta sino a renderla dorata, unire la cipolla e lasciare stufare per qualche minuto.

Unire al soffritto le ortiche e i pomodori tagliare a pezzi; lasciare appassire.

Bagnare con 2 litri di brodo e fare cuocere a fuoco moderato per 50'.

Servire la zuppa con fette di pane tostato.