

SICILIA

Arancini di riso

Dosi per 10 persone

600 g di riso
100 g di piselli freschi
100 g di polpa di vitello
70 g di burro
50 g di salsiccia
6 uova
3 cucchiaini di olio extravergine
1 costa tenera di sedano
1 mozzarella
mezza cipolla
1 bicchiere di brodo
1 mazzetto di basilico tritato
1 mazzetto di prezzemolo tritato
1 bustina di zafferano
salsa di pomodoro
formaggio grattugiato
pane grattugiato
farina bianca
olio di semi per friggere
sale e pepe

Preparazione:

tritare finemente il sedano e la cipolla e farli soffriggere in 20 g di burro misto a olio di oliva.

Unire la polpa di vitello tritata, la salsiccia privata della pelle e i piselli. Mescolare molto bene, lasciar rosolare e aggiungere la salsa di pomodoro diluita in un bicchiere di brodo bollente.

Proseguire la cottura sino a quando la salsa non si sarà molto addensata. Rassodare un uovo.

Ritirare la salsa dal fuoco, farla raffreddare ed incorporarvi l'uovo rassodato finemente tritato, il basilico e il prezzemolo.

Tagliare a dadini la mozzarella.

Cuocere il riso in 1,2 l d'acqua bollente salata, stando attenti a ritirarlo ben cotto (alla fine della cottura dovrà aver assorbito tutta l'acqua). Se non dovesse essere sufficiente, unire altra acqua poco alla volta, sempre bollente. Levare il recipiente dal fuoco, incorporare al riso 50 g di burro, lo zafferano, 3 cucchiainate di formaggio grattugiato e un uovo intero.

Mescolare bene e stendere il composto su un piano d'acciaio, per farlo raffreddare.

Ricavare delle polpette di riso grosse come un arancia; praticare al centro di ognuna una cavità e riempirla con abbondante ragù e pezzettini di mozzarella, richiudendola con un po' di impasto.

Impanare gli arancini e friggerli in abbondante olio di semi ben caldo.

Scolarli e passarle su un foglio di carta assorbente da cucina.
Servirli ben calde.

Caponatina di melanzane

Dosi per 10 persone

1,2 kg di melanzane
500 g di pomodori da sugo
180 g di cipolle
130 g di olive verdi salate
80 g di sedano
70 g di pinoli
70 g di uvetta passolina
50 g di capperi sott'aceto
2 mazzetti molto grossi di basilico
aceto rosso di vino
zucchero
olio di semi per friggere
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione:

mettere l'uvetta ad ammorbidire in acqua tiepida per un quarto d'ora circa. Lavare le melanzane, prima di togliere il picciolo (altrimenti l'acqua penetrerà nella polpa rendendola acquosa), quindi eliminarlo e tagliarle a dadini.

Cospargerle di sale e lasciarle riposare sotto un peso per almeno un'ora, in modo che ne fuoriesca l'acqua amara.

Sciacquare velocemente le melanzane sotto l'acqua corrente, asciugarle e friggerle in abbondante olio di semi bollente.

Tagliare a julienne il sedano e friggerlo nello stesso olio delle melanzane.

Soffriggere la cipolla affettata sottilmente, i pomodori tagliati a filetti e abbondante basilico tritato in mezzo bicchiere di olio di oliva; una volta ben appassita la cipolla, unire una cucchiata abbondante di zucchero, mezzo bicchiere di aceto, i capperi, i pinoli, l'uvetta ben strizzata, le olive snocciolate, il sedano, le melanzane, il sale e il pepe.

Cuocere la preparazione ancora per pochi minuti e toglierla dal fuoco.

Servire la caponatina tiepida o fredda.

Cassata alla siciliana

Dosi per 10 persone

800 g di ricotta freschissima
500 g di frutta candita
500 g di Pan di Spagna
250 g di zucchero semolato
200 g di zucchero fondente
150 g di cioccolato fondente extra in scaglie
50 g di zucchero a velo
50 g di pistacchi privati della pelle
gelatina di albicocche
1 bicchierino di maraschino
1 bustina di vanillina in polvere
cannella in polvere
acqua di fiori di arancio
sale

Preparazione:

mettere sul fuoco una casseruola con lo zucchero semolato, mezzo bicchiere d'acqua e lasciarlo fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto.

Dopo averla passata al setaccio, lavorare energicamente la ricotta con una frusta e unire poco alla volta lo sciroppo di zucchero, i pistacchi, la vanillina in polvere, il liquore, un pizzico di cannella, il cioccolato e circa 250 g di frutta candita tagliata a pezzettini.

Tagliare il pan di Spagna a fettine e con esse rivestire fondo e pareti di una tortiera con diametro di 26 cm circa.

Versare il composto a base di ricotta nella tortiera livellandone la superficie. Chiudere la preparazione con altre fettine di pan di Spagna.

Far riposare la cassata in frigorifero per almeno 4 ore.

Sformare il dolce su una gratella da pasticceria.

Mettere in un pentolino 4 cucchiainate di gelatina e altrettante di zucchero a velo.

Far sciogliere il composto a fuoco basso, mescolando continuamente, finché prendendone un poco fra le dita non si formerà un filo.

Gelatinare il dolce con il liquido quasi freddo.

Porre in una casseruola lo zucchero fondente; metterlo su fuoco bassissimo, unire qualche cucchiainata d'acqua di fiori d'arancio e, sempre mescolando, farlo sciogliere; una volta pronto, glassare la torta.

Quando il fondente si sarà rassodato, disporre il dolce su un piatto da portata e decorarlo con la frutta candita.

Note: Invece di utilizzare lo zucchero fondente, volendo si può, ricoprire il dolce con della pasta di mandorle bianca o verde.

Insalata di arance

Dosi per 10 persone

10 arance del tipo sanguinella o tarocco

150 g di olio extravergine

30 g di cipolla

prezzemolo tritato

sale, pepe di fresca macinatura

Preparazione:

pelare al vivo gli spicchi di arancia e metterli in una terrina.

Tagliare la cipolla a fettine sottilissime e unirla alle arance.

Condire qualche minuto prima di servire con olio extravergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe di fresca macinatura.

Con questa insalata si accompagnano carni grasse e bolliti.

Maccheroni alla Norma

Dosi per 10 persone

900 g di maccheroni rigati

850 g di pomodori perini maturi, sodi, privati della pelle e dei semi

600 g di melanzane tonde (quelle violette tipiche meridionali)

120 g di ricotta dura salata

160 g di olio extravergine di oliva

5 spicchi di aglio

un mazzetto di basilico

peperoncino piccante

olio di semi per friggere

sale

Preparazione:

lavare le melanzane prima di togliere il picciolo (altrimenti l'acqua penetrerà nella polpa, rendendola acquosa), quindi eliminarlo e tagliarle a fette (il più possibile regolari).

Disporle a strati sopra 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.

Asciugare con carta assorbente da cucina.

In una casseruola larga e bassa, far scaldare l'olio extravergine di oliva con gli spicchi d'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio sarà dorato, unire i pomodori tagliati a filetti, salare, profumare con foglie di basilico e cuocere il sugo per 20 minuti circa.

Friggere le melanzane, facendole ben dorare.

Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata.

Scolare la pasta, condirla con il sugo ben caldo (dal quale saranno stati eliminati aglio, basilico e peperoncino) e cospargerla con ricotta grattugiata e qualche fetta di melanzana.

Mescolare delicatamente, poi suddividere la pasta nei piatti e adagiare su ogni porzione le restanti fette di melanzana, decorate con foglie di basilico.

Note: i maccheroni alla Norma sono una preparazione di antica origine siciliana. Un tempo, al pasto dei maccheroni, venivano utilizzati i bucatini. Probabilmente il piatto esisteva già prima che i catanesi amanti della lirica lo dedicassero (nell'Ottocento) a Vincenzo Bellini, loro conterraneo, autore della Norma e celebre buongustaio.

Pasta al pomodoro e tonno

Dosi per 10 persone

1,5 kg di pomodori da sugo privati della pelle e dei semi

800 g di pasta secca

400 g di tonno sottolio

180 g di cipolle novelle

120 g di olio extravergine

8 acciughe sotto sale già diliscate

4 spicchi d'aglio

pepe

sale

Preparazione:

rosolare in poco olio l'aglio e la cipolla affettata sottilmente; eliminare l'aglio e unire le acciughe, spappolandole con una forchetta.

Aggiungere i pomodori, coprire, cuocere per 20 minuti circa, quindi unire il tonno tritato, il sale e il pepe.

Lessare la pasta in acqua bollente salata e scolarla al dente; saltarla in padella con il sugo e servirla ben calda.

Sarde a beccaficu

Dosi per 10 persone

1,8 kg di sarde freschissime
150 g di mollica di pane
100 g di olio extravergine
60 g di pinoli
60 g di uvetta passolina
10 acciughe sotto sale lavate e diliscate
1 mazzetto di prezzemolo tritato
alloro
pepe e sale

Preparazione:

lasciar ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida.

Pulire le sarde, lasciandole unite sul dorso.

Mettere in una terrina i pinoli, l'uvetta ben scolata e asciugata, il prezzemolo, le acciughe tritate finemente e 100 g di pane grattugiato rosolato in poco olio d'oliva.

Regolare di sale e di pepe e amalgamare il composto.

Distribuirlo sui pesci e chiuderli a libro; disporli in una pirofila unta abbondantemente di olio e profumare con due o tre foglie di alloro.

Spolverizzare i pesci con il pane grattugiato tenuto da parte e bagnare con un filo d'olio.

Cuocere in forno già caldo a 200 °C per mezz'ora circa.

Sarde crude

Dosi per 10 persone

1 kg di sarde freschissime
succo di limone
aglio
prezzemolo
peperoncino
olio di oliva extra vergine
sale

Preparazione:

eviscerare le sarde, lavarle e asciugarle accuratamente.

Disporle in un contenitore di vetro e coprirle abbondantemente di succo di limone.

Coprire il contenitore e lasciar marinare in frigorifero per almeno 24 ore.

Sgocciolare le sarde, aprirle, disporle nel piatto di portata e condire con olio, sale, prezzemolo, aglio e poco peperoncino tritati.

Scaloppine di maiale al marsala

Dosi per 10 persone

1,2 kg di lonza di maiale tagliata a fettine non molto grandi

150 g di marsala secco

80 g di burro

60 g di lardo macinato

50 g di farina

3 spicchi d'aglio

olio extravergine di oliva

pepe

sale

Preparazione:

infarinare leggermente le fettine di carne.

Rosolare in 2 cucchiaini di olio il lardo macinato e l'aglio che, appena sarà diventato dorato, dovrà essere tolto dalla pentola.

Mettere nel tegame le fettine di carne; rosolarle da una parte e dall'altra e, una volta cotte, toglierle dalla pentola e tenerle in caldo.

Versare nella padella il marsala e deglassare, aggiungere il burro, il sale, il pepe e lasciar restringere la salsa.

Portare la salsa alla consistenza desiderata e con essa velare le scaloppine prima di servirle.