

## **UMBRIA**

### **Cicerchiata**

*Dosi per 10 persone*

**1,2 kg di miele purissimo**  
**600 g circa di farina bianca**  
**200 g di mandorle sfilettate**  
**6 uova**  
**1 limone**  
**4 cucchiaini di liquore profumato**  
**4 cucchiaini di olio di oliva**  
**cannella**  
**olio di semi non vari**

#### **Preparazione:**

sbattere in una bastardella le uova intere con l'olio di oliva, il liquore, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di cannella.

Unire al composto tanta farina quanto basta ad ottenere una pasta morbida.

Lasciar riposare per 15 minuti.

Prendere dei pezzi di pasta e realizzare dei bastoncini del diametro di 6-7 mm.

Tagliarli a pezzetti di mezzo centimetro circa, arrotolarli tra le mani e preparare tante palline della dimensione di una nocciola.

Friggere le palline in abbondante olio di semi a 185 °C.

Versare il miele in una casseruola, porlo sul fuoco e lasciarlo cuocere fino a quando avrà assunto un colorito brunastro (per capire il giusto punto di cottura, farne cadere qualche goccia in un bicchiere di acqua fredda: se indurisce subito è pronto).

Levare il recipiente dal fuoco e unire le palline fritte; mescolare con un cucchiaino di legno e aggiungere le mandorle.

Ungere bene di olio uno stampo da ciambella, quindi versare il composto livellandone la superficie.

Lasciar raffreddare, poi capovolgere il dolce sul piatto di portata e servire.

## **Frittelle di baccalà**

*Dosi per 10 persone*

**1,2 kg di baccalà già ammollato**  
**150 g di farina bianca**  
**100 g di latte**  
**2 uova**  
**1 limone**  
**olio di semi non vari per friggere**

### **Preparazione:**

mondare, lavare e tagliare a quadrotti il baccalà.

Sbattere leggermente l'uovo in una bastardella, quindi unire la farina e il latte. Lavorare il composto sino a ottenere una pastella né troppo liquida, né troppo densa.

Passare il baccalà nella pastella e friggerlo in olio bollente.

Una volta ben dorato, accomodarlo su un foglio di carta da cucina assorbente. Servire il baccalà ben caldo, guarnendo con spicchi di limone.

## **Gobbi al forno**

*Dosi per 10 persone*

**2 kg di cardo tenero**

**800 g di pomodori freschi privati della pelle e dei semi**

**700 g di carne macinata**

**250 g di formaggio fontina**

**120 g di burro**

**100 g di cipolla**

**35 g di funghi secchi**

**55 dl di brodo**

**5 uova**

**2 limoni**

**farina bianca**

**olio di semi non vari per friggere**

**olio extravergine di oliva**

**parmigiano grattugiato**

**sale**

### **Preparazione:**

mettere a bagno nell'acqua tiepida i funghi secchi.

Soffriggere la cipolla finemente affettata nel burro e in 3 cucchiainate di olio; unire la carne, i funghi (mondati e ben asciugati) e i pomodori.

Bagnare con il brodo e portare a cottura la carne, facendo restringere il fondo di cottura.

Mondare accuratamente i cardi; tagliarli a pezzetti di 8 cm circa e metterli in acqua acidulata con succo di limone, affinché non anneriscano.

Lessarli, farli raffreddare e friggerli in olio di semi bollente dopo averli ben infarinati e passati nell'uovo sbattuto; accomodarli su un foglio di carta assorbente.

Disporre a strati i cardi in una pirofila, intercalando ogni strato con un poco di ragù e spolverizzando con formaggio grattugiato.

Ultimare la preparazione con uno strato di fettine di fontina.

Infornare a 200 °C per 15 minuti circa e servire.

Note: è un piatto invernale; viene preparato nel mese di dicembre, quando i cardi sono imbianchiti e molto teneri.

## **Quaglie alla ghiotta**

*Dosi per 10 persone*

**10 quaglie (o palombacci)**  
**300 g di aceto**  
**250 g di fegatini di pollo mondati e tagliati a pezzi**  
**120 g di prosciutto crudo tritato**  
**120 g di olio extravergine di oliva**  
**6 spicchi d'aglio senza anima**  
**6 bacche di ginepro**  
**6 foglie di salvia**  
**1 limone pelato e tagliato a fettine**  
**1 rametto di rosmarino**  
**1 quarto di vino bianco**  
**1 quarto di vino rosso**  
**sale, pepe**

### **Preparazione:**

mettere gli ingredienti per la salsa in una casseruola e farli cuocere a fuoco dolce finché il liquido non si sarà ridotto a circa un quarto di litro.

Spennare e lavare i volatili senza sventrarli, ma togliendo loro solo il gozzo, poi infilarli nello spiedo.

Ungerle d'olio e porli sul fuoco vivo, spennellandoli di tanto in tanto con un poco di salsa ghiotta.

Abbassare progressivamente la fiamma e portare a cottura in 2 ore circa.

A cottura ultimata pulire le quaglie, togliendo loro la testa ed eliminandone le interiora.

Tritare il tutto e passare il ricavato al setaccio, aggiungendolo alla salsa ghiotta.

Versare la salsa sui quarti del volatile già disposti sul piatto di portata e servire subito ben caldo.

# Spaghetti alla norcina

*Dosi per 10 persone*

**1 kg di spaghetti sottili**

**350 g di tartufi neri freschi di Norcia o Spoleto**

**250 g di olio di oliva**

**5 acciughe sotto sale**

**5 spicchi di aglio**

## **Preparazione:**

pulire accuratamente i tartufi e grattugiarli.

Versare l'olio in un tegamino e far soffriggere gli spicchi d'aglio (da togliere appena imbriondiscono); allontanare dal fuoco, lasciar intiepidire e unire i tartufi grattugiati e tagliati a julienne.

Rimettere il recipiente su fuoco molto basso e aggiungere le acciughe pulite e diliscate.

Mescolare e spappolare le acciughe con una forchetta, facendo attenzione a non far raggiungere l'ebollizione; quando la salsa avrà assunto una consistenza omogenea, toglierla dal fuoco.

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolarli (ma non molto), versarli in una terrina e condirli con la salsa preparata.

Mescolare fino a quando la pasta acquisterà quel colore nero che costituisce la tipicità del piatto, quindi servire subito.