

Cucina italiana Cucina italiana

n° 3
2018 - 2019



Involtini di melanzane alla
siciliana

Pasta con il calamari

Pasta con i moscardini e pomodori

Polpette di melanzane

Pasta alla ricotta

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Panpepato



le ricette di Ambra

del

13 ottobre 2018

Involtini di melanzane alla siciliana



Questi involtini sono perfetti da preparare in anticipo per essere serviti tiepidi, freddi ma anche caldi eventualmente, secondo i gusti.

Ingredienti per 20 involtini di melanzane circa :

- melanzane : 3 circa (di taglia media, piccola)
- olio d'oliva
- cipolla : 1 media /grande
- uva passa : 1 cucchiaio colmo
- pinoli : 1 cucchiaio colmo
- passata di pomodoro : 4 cucchiai
- pancarrè : 6 fette
- provola : 20 tocchetti
- basilico
- sugo di pomodoro : q.b.
- pecorino grattugiato : q.b.
- pangrattato
- sale
- Pepe

Nota : noi abbiamo sostituito la provola con l'Etorky, più facile da trovare a Lorient. E il pecorino con il parmigiano (il ché di sicuro è una sostituzione quasi sa per i siciliani, ma insomma, si fa quel che si può con gli ingredienti che troviamo qui).

Instructions :

Melanzane grigliate :

1. scegliete delle melanzane fresche e con pochi semi all'interno. Spuntate le melanzane, lavatele e tagliatele a fette **sottilissime** in modo verticale, appena qualche millimetro, il più sottile possibile insomma, in modo tale da avere delle fette lunghe.

Se avete tempo mettetele all'interno di uno scolapasta, salatele, poco, e lasciatele a colare per un paio d'ore. Altrimenti non importa e passate alla tappa seguente.

2. Ungere una teglia d'olio e disporre le fettine di melanzane senza sovrapporle. Se non è già stato fatto mettere un piccolo pizzico di sale sopra ognuna.
3. Infornarle in forno caldo a 180°. Sorvegliarle accuratamente. Girarle eventualmente una volta durante la cottura. Avrete sicuramente bisogno di fare varie infornate. Quando saranno cotte tenetele da parte. Le fettine devono risultare morbide ma se non sono perfettamente cotte non importa, visto che ritorneranno nel forno una seconda volta.



Per il ripieno :

1. Prendete una padella dal fondo largo e versatevi un paio di cucchiai di olio d'oliva. Aggiungete una **cipolla tritata** finemente e lasciatela appassire lentamente. Quando la cipolla sarà appassita e risulterà morbida, **aggiungete uva passa e pinoli** (l'uva passa va fatta rinvenire in acqua calda per un paio di minuti prima di essere utilizzata). A questo punto, **aggiungete la passata di pomodoro**, diluite con mezzo bicchiere d'acqua calda, salate e lasciate cuocere per una decina di minuti, fino a quando l'acqua non sarà stata completamente assorbita. Se preferite potete sostituire la passata di pomodoro con dei pomodori freschi. Quando il soffritto sarà pronto, toglietelo dal fuoco e lasciatelo intiepidire.



Prendete il **pancarrè**, frullatelo e aggiungetelo al soffritto mescolando per farlo assorbire bene. Aggiustate di sale e di pepe ed aggiungete un bel ciuffo di **basilico** tritato e mescolate.

2. Stendete le melanzane grigliate e disponete sulla parte più larga **un cucchiaino di condimento**, aggiungete un **pezzetto di provola** (oppure Etorky o altro formaggio fondente) e ancora un pochino di condimento.



Arrotolate la melanzana fino alla fine e poi adagiatela con la parte in cui si chiude verso il basso. Non c'è bisogno di chiudere con uno stuzzicadenti.



3. Una volta preparati tutti gli involtini di melanzane, prendete una teglia, ungetela con un pochino d'olio e infarinatela con del pangrattato e adagiatevi dentro gli involtini di melanzane.

Ricoprite le melanzane con del sugo di pomodoro assai semplice (pomodoro, aglio). Quanto alla quantità, fate voi: sono buoni con poco sugo e ugualmente buoni con tanto sugo, direi che la scelta dipende da cosa mettete nel piatto per accompagnarli: se decidete ad esempio di accompagnarli con un po' di riso o di semola di couscous (scelta per niente italiana, ma è un'associazione interessante) meglio ricoprirli interamente di sugo... a voi la scelta. Nel secondo caso, potete evitare di infarinare la teglia con il pangrattato.



Potete scegliere di ricoprire gli involtini con del **pecorino grattugiato** (o del Parmigiano oppure del Grana) **prima** di metterli in forno caldo a 180°/200 C per 15-20 minuti circa, **oppure dopo**, prima di servirli.

Una volta pronti, lasciate raffreddare gli involtini di melanzane e poi, ricopriteli con delle foglioline di basilico fresche.



del
17 novembre 2018

Pasta con moscardini e pomodori

Ingredienti per 4 persone :

- 1 peperoncino
- 12 pomodorino ciliegia
- q.b. olio di oliva extravergine
- 400 grammi pasta di semola di grano duro
- q.b. prezzemolo
- q.b. sale
- 1 bicchieri vino bianco
- 400 grammi moscardino (polpetto)
- 400 grammi pomodoro polpa
- 60 grammi olive di gaeta

Preparazione :

Se utilizzi quelli congelati, lasciali scongelare.



1. Sciacquali accuratamente e asciugali. Lava anche il prezzemolo e tritane una metà, eliminando i gambi.

2. In una padella antiaderente fai scaldare 4 cucchiaini d'olio e rosola per qualche secondo
3. 2 spicchi d'aglio sbucciati, il prezzemolo tritato e il peperoncino. Unisci i moscardini e falli cuocere per qualche minuto, prima di sfumare con il vino.
4. Unisci al sugo per le *bavette* le olive e, dopo un paio di minuti, la polpa di pomodoro. Aggiusta di sale e continua la cottura a fuoco medio per 15 minuti.



Cuocere e servire :



1. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Saltali in padella con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale per un paio di minuti a fiamma viva.

2. Cuoci le **bavette** in abbondante acqua salata e scolale al dente. Versa la pasta in una ciotola capiente e condiscila con il sugo di moscardini.
3. Servi le *bavette al sugo piccante* con una guarnizione composta dai pomodorini saltati e il rimanente prezzemolo.



Polpette di melanzane

(ricetta siciliana)

Oppure passarle nel pangrattato e cuocerle in forno.

In questo caso forse è meglio accompagnarle con una salsina di pomodoro leggera, o una salsa di formaggio tipo Boursin mescolato con dello yougourt cremoso.

Ingredienti per 6 persone :

- melanzane gr. 500
- pangrattato gr 100/120
- 1 cucchiaio di olive verde
- 1 uovo intero
- pecorino o grana grattugiato gr 30/50
- qualche foglia di menta (oppure prezzemolo)
- I spicchio d'aglio tagliato finissimo

Lavare le melanzane, incidere profondamente una croce e metterle in forno in una teglia antiaderente o coperta da carta da forno, per 40 mn se sono piccole, più di un'ora se sono grandi, a 180°.



Dopodiché spellate le melanzane
 Aggiuntare un cucchiaio di olive verdi sode snocciolate e tritate
 Passare le melanzane cotte al passa verdure (o nel mixer), metterle in una terrina:

aggiungere sale, pepe, il pan grattato, l'uovo, il formaggio grattugiato, lo spicchio d'aglio, qualche fogliolina di menta.



Mescolare, l'impasto deve rimanere morbido.

Fare delle polpette di 4 cm di diametro e piuttosto schiacciate, infarinarele o passarle nel pangrattato e cuocerle in padella in un poco d'olio.