



RICETTE DELLA CUCINA UMBRA

ACQUACOTTA

Ingredienti per 4 persone Pomodori pelati 1 kg Brodo vegetale 1 tazza Cipolle 4 Pane Parmigiano Reggiano 80 g Menta 1 ciuffo Sale

Procedimento In un recipiente di terracotta mettiamo i pomodori pelati tagliati a pezzi, le cipolle tritate finemente, una decina di foglie di menta e versiamoci poi una mezza tazza di brodo vegetale. Dopo aver regolato di sale, mettiamo sul fuoco per circa mezz'ora a fiamma media; nel caso durante la cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungiamo altro brodo. Nel frattempo tostiamo il pane, disponiamolo nei piatti e condiamolo con un filo d'olio, sale e pepe. Quando il composto è pronto, versiamolo nei piatti, spolveriamo con Parmigiano e serviamo la nostra acquacotta.



AGNELLO SCOTTADITO

Ingredienti per 4 persone Agnello 8 costolette Olio Extra Vergine di Oliva Rosmarino Salvia Limone Sale Pepe

Procedimento Distribuiamo le costolette di agnello in un recipiente e condiamole con olio extra vergine di oliva, un battuto di salvia, del rosmarino, sale, pepe e qualche goccia di limone (si consiglia di non esagerare per evitare che possa coprire troppo il gusto della carne). Dopo aver lasciato la carne a marinare per circa 30 minuti, facciamola cuocere a fuoco vivo sulla brace o su una bisticchiera elettrica per 5/6 minuti, a seconda del grado di cottura preferito; quindi giriamola e facciamo lo stesso per l'altro lato. Serviamo ben caldo il nostro agnello scottadito



ANATRA IN PORCHETTA

Ingredienti per 4 persone Anatra 1 Kg Grasso di prosciutto 100 g Rosmarino 2 rametti Finocchio selvatico 1 mazzetto Salvia Olio Extra Vergine di Oliva Aceto di vino rosso Sale Pepe.

Procedimento Tagliamo in pezzi l'anatra precedentemente ben pulita. Prepariamo un battuto contenente il grasso di prosciutto, 2 cucchiari di olio, 2 cucchiari di aceto, il rosmarino, la salvia, il finocchio, sale e pepe. Disponiamo i pezzi di anatra in un tegame da forno spalmandoci sopra il battuto e lasciamo riposare per circa 2 ore, cosicché la carne si insaporisca molto bene. Inforniamo a 180 C° per circa 1 ora, avendo l'accortezza di bagnare di tanto in tanto la carne con un cucchiario di olio e aceto mescolati. Per gli ultimi 10 minuti di cottura, aumentiamo la temperatura del forno a 200 C°, dopodiché siamo pronti per servire la nostra anatra in porchetta.



Ingredienti Farina Olio Extra Vergine di Oliva Sale

Procedimento Prepariamo un impasto piuttosto fluido mescolando farina, sale ed acqua. In una padella antiaderente con un diametro di circa 20 cm, versiamo l'olio Extra Vergine di Oliva lasciando che si scaldi bene. Versiamo quindi delicatamente in padella parte dell'impasto, fino a ottenere uno spessore di circa 3 mm; lasciamo cuocere, dopodiché rivoltiamo la pastella per effettuare la cottura dall'altro lato. Togliamo quindi l'arvoltolo dalla padella con l'aiuto di una schiumarola e poniamolo ad asciugare su della carta assorbente. Possiamo cospargere l'arvoltolo di sale e consumarlo ben caldo, oppure possiamo farcirlo con prosciutto o salumi vari. La sua versatilità lo rende ottimo anche con l'aggiunta di zucchero.



ATTORTA

Ingredienti per 4 persone Farina 250 g Zucchero 100 g Mele 3 Prugne secche 40 g Fichi secchi 40 g Mandorle 50 g Uva sultanina 100 g Gherigli di noci 10 Olio extra vergine di oliva ½ bicchiere Sale.

Procedimento Impastiamo la farina con lo zucchero, l'olio, un pizzico di sale e un po' di acqua tiepida, fino ad ottenere un impasto abbastanza consistente. Mettiamo nel frattempo a bagno l'uva sultanina. Stendiamo quindi una sfoglia sottile ricoprendola con le mandorle spezzettate, i gherigli di noce, le mele affettate, le prugne, i fichi secchi tagliati a pezzi e l'uva sultanina strizzata. Arrotoliamo la sfoglia su se stessa spolverizzandola prima di zucchero in modo da formare un serpente attorcigliato, a cui si possono fare gli occhi con 2 chicchi di caffè o 2 ciliegine, la lingua con una mandorla e le squame con dei confettini. Mettiamo poi in forno per 40 minuti a calore moderato, poi lasciamo raffreddare e la nostra attorta è pronta.



BACCALÀ' ALLA PERUGINA

Ingredienti per 4 persone Baccalà 1,2 kg circa Polpa di pomodoro Prugne secche 8 Cipolla 1 Sedano 1 Carota 1 Prezzemolo fresco 1 manciata Vino bianco 1 bicchiere Pinoli 1 manciata Sale Pepe

Procedimento Prima della lavorazione, è necessario mettere il baccalà in ammollo per un giorno intero, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua almeno 3 volte. In una padella capiente facciamo soffriggere sedano, cipolla, prezzemolo e carota; aggiustiamo quindi di sale e pepe e, dopo aver tagliato a pezzi il baccalà, unitelo per farlo dorare. Quando siamo a metà cottura, giriamo il baccalà e sfumiamo con il vino. Aggiungiamo quindi la polpa di pomodoro, i pinoli, le prugne secche e lasciamo cuocere a fuoco lento per 2 ore. Servire ben caldo il nostro baccalà alla perugina.



BRIGNOLI

Ingredienti per 4 persone Farina 400 g Acqua Sale.

Procedimento Disponiamo la farina a fontana su di una spianatoia, ricavando un cratere al centro dove versiamo acqua e sale. Mescoliamo fino ad ottenere un impasto di media consistenza, né troppo morbido, né troppo duro. Tagliamo quindi l'impasto a pezzetti tirandolo a mano sulla spianatoia, fino ad ottenere dei grossi spaghettoni lunghi circa 15 cm ed un diametro di 3 mm circa. Lasciamo asciugare su di un vassoio cosparso di farina fino a che i nostri bringoli non saranno secchi



CAPPELLETTI IN BRODO

ingredienti per 6 persone RIPIENO Brodo di carne Carni miste (maiale, pollo, vitello, tacchino) 800 g Parmigiano 150 g Uovo 1 Carota 1 Sedano 1 costa Cipolla 1 Olio extra vergine di oliva Sale Pepe Noce moscata SFOGLIA Farina 1 kg Uova 12.

Procedimento RIPIENO Prepariamo un trito di carota, sedano, cipolla, uniamo l'olio e facciamo soffriggere il tutto in una casseruola. Aggiungiamo quindi la carne tagliata a pezzi, sale, pepe e portiamo a cottura. A fine cottura, maciniamo la carne con il suo sugo; una volta raffreddato, al macinato andranno aggiunti il parmigiano, la noce moscata e l'uovo. Regoliamo poi di sale e pepe. SFOGLIA Versiamo sulla spianatoia la farina a fontana, unendo le 10 uova e dell'acqua tiepida Lavoriamo l'impasto per alcuni minuti, quindi stendiamo la sfoglia che andrà successivamente tagliata in tanti quadrati. Sopra di essi andremo ad adagiare delle piccole porzioni di macinato, poi a ripiegare la sfoglia su se stessa includendo il ripieno; la chiusura a triangolo si effettua congiungendo le estremità attorno ad un dito della mano. I cappelletti andranno stesi singolarmente sulla spianatoia sopra un sottile strato di farina. Il brodo di carne precedentemente preparato andrà messo sul fuoco e, una volta portato ad ebollizione, andranno versati i cappelletti. A cottura ultimata, serviamo i cappelletti ben caldi in abbondante brodo con una spolverata di parmigiano.



CIARAMICOLA

Ingredienti per una ciambella di 26 cm circa Farina 450 g Uova 2 Albumi 3 Zucchero semolato 250 g Zucchero a velo Burro 100 g Alchermes 1 bicchierino Limone 1 Lievito istantaneo per dolci 1 bustina Confettini colorati.

Procedimento Iniziamo con l'impasto montando prima le 2 uova con lo zucchero e la buccia di limone grattugiata; aggiungiamo poi la farina, il burro morbido, il lievito e il liquore. Andremo ad imburrare ed infarinare uno stampo a ciambella dove verseremo il composto che poi metteremo nel forno a 180° (precedentemente scaldato) per una circa mezz'ora. Sforbiamo, lasciamo riposare sul tavolo e trasferiamo poi la ciambella sul piatto da portata. La preparazione della meringa di copertura avviene montando gli albumi con lo zucchero a velo; terminata la preparazione, verseremo il composto sulla ciambella, decoreremo con i confettini colorati e metteremo ancora in forno per 5 minuti con sportello aperto. Servire solo dopo che la Ciaramicola sarà completamente raffreddata.



CICERCHIATA

Ingredienti per 8 persone Farina 300 g Uova 3 Zucchero 70 g Miele 300 g Arancia 1 Frutta candita Olio.

Procedimento Montiamo le uova con lo zucchero in una terrina, fin quando non si ottenga un composto chiaro e spumoso. Dopo aver setacciato la farina, aggiungiamone quanta ne occorre per rendere l'impasto morbido. Prendiamone un po' alla volta, facciamone dei rotolini e tagliamoli a tocchetti, modellandoli a forma di palline della grandezza di ceci. In una piccola casseruola con bordi alti colma di olio ben caldo, friggiamo lentamente le palline che andranno successivamente lasciate asciugare su carta assorbente da cucina. A parte, in una casseruola facciamo sciogliere il miele; dopo 5 minuti, aggiungiamo le palline fritte e la buccia d'arancia grattugiata mescolando velocemente. Versiamo quindi il composto su un foglio di carta da forno spennellato d'olio, dandogli la forma di una ciambella. Infine, decoriamo con i canditi a pezzetti, lasciamo raffreddare la nostra cicerchiata e serviamo.



CICERCHIE CON SALSICCE

Ingredienti per 4 persone Cicerchie 400 g Salsicce fresche 4 Pane tostato Olio al peperoncino Pomodori 2 Cipolla Sedano Carota Sale.

Procedimento Dopo averle tenute a bagno per 12 ore, lessiamo le cicerchie. Sbricioliamo le salsicce e soffriggiamole con l'olio e le verdure a pezzetti. Successivamente, aggiungiamo al soffritto le cicerchie lessate, lasciando insaporire per qualche minuto. Serviamo le cicerchie con fette di pane tostato in ogni piatto.



CIRIOLE ALLA NORCINA

Ingredienti per 4 persone Ciriolo Ternano 500 g Salsicce 200 g Funghi secchi Parmigiano Panna 2 cucchiari.

Procedimento In una casseruola facciamo cuocere a fuoco lento nel burro le salsicce e i funghi secchi tritati finemente. Togliamo il tutto dal fuoco, aggiungiamo due cucchiari di panna ed una spolverata di parmigiano. Facciamo cuocere le ciriolo in abbondante acqua salata; quando pronte, scoliamo, mescoliamo con il sugo e serviamo



CIRIOLE ALLA TERNANA

Ingredienti per 4 persone Farina 500 g Acqua.

Procedimento Su di una spianatoia, versiamo la farina a fontana creando un cratere nel mezzo dove verseremo dell'acqua. Mescoliamo, quindi, fino ad ottenere un composto ben amalgamato e compatto che lasceremo riposare per un'ora in un panno umido. Trascorso questo tempo, andremo a staccare delle porzioni di impasto che lavoreremo con le mani ricavando degli "spaghettoni" lunghi circa 15 cm, dello spessore di circa 3 mm. Le nostre ciriole sono pronte per essere cucinate.



CONIGLIO AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone Coniglio 800 g Vino bianco 1 bicchiere Cipolla 1 Alloro qualche foglia Rosmarino 2 rametti Pomodori pelati 600 g Olio Extra Vergine di Oliva Farina Sale Pepe

Procedimento Puliamo il coniglio e tagliamolo a pezzi. In una casseruola mettiamo dell'olio e facciamo appassire la cipolla tritata finemente; successivamente, una volta diventata trasparente, aggiungiamo i pezzi di coniglio infarinati facendoli rosolare uniformemente su tutti i lati. Aggiustiamo di sale e pepe, uniamo le erbe aromatiche e sfumiamo poi con vino bianco, lasciando evaporare a fiamma alta. Aggiungiamo i pomodori pelati con la loro salsa schiacciandoli con il dorso di un cucchiaio; abbassiamo la fiamma e cuociamo coprendo con un coperchio per 50 minuti circa. Nel caso in cui il fondo di cottura tendesse ad asciugarsi troppo, è opportuno aggiungere del brodo vegetale caldo poco alla volta.



CORATELLA DI AGNELLO

Ingredienti Coratella di agnello Alloro 1 foglia Limone 1 spicchio Cipolla 1 Rosmarino Peperoncino Sale Pepe Olio Extra Vergine di Oliva Vino bianco 2 bicchieri Pomodoro fresco a pezzetti 1 bicchiere.

Procedimento Tagliamo sottilmente la cipolla e soffriggiamo nell'olio con una puntina di peperoncino; uniamo quindi la coratella tagliata a piccoli pezzi. Quando la carne è ben rosolata, aggiungiamo la foglia di alloro, il rosmarino, sale, pepe e limone. Lasciamo ulteriormente insaporire, quindi versiamo il vino e lasciamo cuocere lentamente. A fine cottura, aggiungiamo il pomodoro e serviamo la nostra coratella di agnello.



COSTOLETTE DO AGNELLO FRITTE

Ingredienti per 4 persone Costolette di Agnello 350 g Parmigiano Reggiano DOP grattugiato 20 g Uova 2 Pane grattato Olio Extra Vergine di Oliva 800 g Sale Pepe.

Procedimento Poniamo in un recipiente basso e largo le uova intere e sbattiamole con una forchetta. Dopo aver aggiunto il Parmigiano Reggiano, il sale e il pepe, mescoliamo il tutto per ottenere un composto omogeneo. Prendiamo una costoletta di agnello alla volta passandola nell'uovo sbattuto lasciando scoperto l'ossicino; rotoliamole quindi nel pane grattato (che avremo precedentemente versato in una ciotolina), poi ancora nell'uovo e di nuovo nel pane grattato. Questa doppia panatura renderà le costolette di agnello ancora più croccanti. A questo punto versiamo l'olio di oliva in un tegame dai bordi alti, riscaldiamolo ad una temperatura non superiore a 170° e friggiamo le costolette di agnello (una alla volta per mantenere costante la temperatura dell'olio); il tempo di cottura varia a seconda della dimensione delle costolette. Trasferiamo quindi le costolette di agnello su di un vassoio con carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.



CRESCIONDA

Ingredienti per 4 persone Amaretti 200 g Biscotti secchi 80 g Uova 4 Zucchero semolato 80 g Farina 2 cucchiaini Cioccolato fondente 100 g Liquore all'amaretto 1 bicchierino Latte ½ litro Scorza di limone grattugiata Burro.

Procedimento Con l'aiuto di un frullatore, frulliamo gli amaretti. Rompiamo le uova e separiamo i tuorli per montarli con lo zucchero; una volta ottenuto un composto chiaro e spumoso, andiamo ad aggiungere il latte, il cioccolato tritato e il liquore all'amaretto. Facciamo amalgamare ed aggiungiamo quindi la farina e gli amaretti. Successivamente, per rendere il composto molto liquido, uniamo delicatamente gli albumi montati a neve e la scorza di limone grattugiata. Imburriamo una tortiera, versiamo il tutto e mettiamo in forno a 180° per un'ora. Una volta raffreddata, la crescionda è pronta da servire.



FEGATINI

CROSTINI AL PATE' DI FEGATINI

Ingredienti Fegatini e cuori di pollo 400 g Salsiccia 1 Prosciutto 1 fetta spessa Pane alcune fette Capperi sotto sale 1 cucchiaino Sedano 1 costa Carota 1 Cipolla ½ Aglio 1 spicchio Acciuga 1 Alloro 1 foglia Salvia 5 foglie Burro 1 ricciolo Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiaino Brandy 1 bicchierino Aceto 1 cucchiaino Procedimento In un pentolino facciamo scaldare il burro e l'olio, poi aggiungiamo le interiora; facciamo rosolare e sfumiamo con il brandy. Aggiungiamo poi tutte le verdure (che avremo precedentemente pulito, lavato e tagliato in pezzi piuttosto grossi) e i condimenti. Facciamo cuocere per circa mezz'ora, quando il fegato è morbido; a 5 minuti dalla fine cottura, aggiungiamo l'aceto. Dopo aver eliminato l'alloro, passiamo tutto nel mixer fino ad ottenere una crema liscia e omogenea che spalmeremo sulle fette di pane abbrustolite; i nostri crostini al patè di fegatini sono pronti.



CROSTINI AL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Tartufi a fettine 100 g Pane 6 fette Aglio 1 spicchio Olio Extra Vergine di Oliva Succo di limone Sale Pepe.

Procedimento Pestiamo i tartufi e l'aglio insieme, poi condiamo con olio, un pochino di succo di limone sale e pepe. Amalgamiamo bene il tutto a crudo. Spalmiamo quindi la salsa ottenuta sulle fette di pane abbrustolite, avendole prima insaporite con un filo d'olio extra vergine di oliva. Serviamo quindi i nostri deliziosi crostini al tartufo.



CROSTINI ALLE OLIVE

Ingredienti per 2 persone Pane 4 fette Olive Nere snocciolate 60 g Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Poniamo le olive in uno scolapasta e laviamole con cura in acqua corrente. Trasferiamole poi su di un tagliere, sminuzziamole finemente e mettiamo da parte il composto. Foderiamo con della carta da forno il fondo di una teglia, distribuiamo le fette di pane una accanto all'altra e mettiamo in forno (precedentemente riscaldato) per 10 minuti. Una volta sfornate, dopo aver disposto le fette di pane su di un tagliere, aggiustiamo singolarmente di sale, cospargiamo di olio e spalmiamo il composto di olive.



FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti per 4 persone Fagioli borlotti lessati 300 g Polpa di pomodoro 300 g Aglio 2 spicchi Salvia 1 rametto Olio Peperoncino.

Procedimento In una pentola scaldiamo l'olio con aglio e il peperoncino. Successivamente, aggiungiamo la polpa di pomodoro e saliamo. Dopo circa 10 minuti, aggiungiamo i fagioli e la salvia e facciamo cuocere per altri 10 minuti. I nostri fagioli all'ucelletto si possono servire accompagnandoli, in particolare, a secondi di carne di maiale come puntine, salsicce e spezzatino.



FAGIOLI CON LE COTICHE

Inviata da Lorenza F. Ingredienti per 4 persone Fagioli secchi 400 g Cotiche di maiale 150 g Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiaio Pomodori pelati 500 g Aglio 1 spicchio Cipolla 1 Carota 1 Sedano 1 gambo Prezzemolo Sale Pepe.

Procedimento Mettiamo a mollo i fagioli per 12 ore, scoliamoli e lessiamoli per circa due ore; a fine cottura, saliamo. Sgrassiamo le cotiche, facciamole a strisce sottili e sbollentiamole in acqua non salata per qualche minuto. Trasferiamole quindi su di un tagliere, ricavandone striscioline che andranno cotte in acqua non salata per circa un'ora. Nel frattempo, tritiamo la cipolla e soffriggiamola nell'olio insieme con l'aglio, la carota, il sedano e il prezzemolo. Aggiungiamo poi il pomodoro e lasciamo asciugare il sugo. Alla salsa uniamo quindi i fagioli e le cotiche e facciamo cuocere ancora per circa 40 minuti, regolando sale e pepe.



FARAONA ALLA LECCARDA

Ingredienti per 4 persone Faraona 1 Aglio 3 spicchi Vino bianco 1 bicchiere Rosmarino 3 rametti Origano Maggiorana Salvia Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe Fegatini di Pollo Prosciutto crudo 2 fette Olive nere Capperi 1 cucchiaio Aceto di vino bianco Prezzemolo Limone 1 Scorza.

Procedimento Riduciamo in polvere e mescoliamo bene in una ciotola la salvia, il rosmarino, l'origano e la maggiorana; aggiungiamo il sale e il pepe macinato. Puliamo la faraona e tagliamo in grossi pezzi, tenendo da parte i fegatini che, insieme a quelli di pollo, serviranno per la leccarda. Insaporiamo i singoli pezzi di faraona cospargendoli con la miscela in polvere preparata, insistendo in particolar modo nelle parti interne; disponiamoli quindi in un capiente contenitore, intervallando i pezzi con delle fette di limone, spicchi d'aglio e rosmarino. Versiamo poi un bicchiere di vino bianco, avendo cura di farlo scorrere sopra tutti i pezzi di carne e lasciamo marinare per almeno 2 ore. Dopo la marinatura, andiamo a trasferire i pezzi di faraona ben scolati in una grossa teglia cosparsa di un filo d'olio sul fondo e mettiamo ad arrostito in forno a 200° per un'ora. Nel frattempo prepariamo la leccarda: in una padella capiente versiamo dell'olio, uno spicchio d'aglio, il prosciutto crudo fatto a striscioline, le foglie di un rametto di rosmarino, le olive snocciolate, i capperi, le scorze di limone. Dopo aver fatto rosolare tutti gli ingredienti per 4 minuti, uniamo i fegatini di pollo precedentemente lavati, puliti e tagliati in piccoli pezzi, lasciandoli rosolare ed insaporire nel soffritto. È opportuno mescolare continuamente in modo da cuocere bene i fegatini, anche all'interno. Una volta ottenuta la giusta cottura dei fegatini, sfumiamo con un po' di aceto di vino bianco e mescoliamo per lasciarlo evaporare completamente. Andiamo quindi a versare nel mixer il soffritto, frullando il tutto per ottenere un composto omogeneo. Dopo l'ora di cottura, sforniamo la faraona, distribuiamo i vari pezzi su di un vassoio, ricoprendoli accuratamente con la leccarda. Passiamo quindi a guarnire con le olive nere, le scorze di limone e serviamo ben calda la nostra faraona alla leccarda.



FILETTO AL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Filetto 4 fette Tartufo a fettine 50 g Olio Extra Vergine di Oliva Aceto balsamico Sale Pepe.

Procedimento Prepariamo un tegame con olio, sale, pepe e qualche goccia di aceto balsamico. Cuociamo il filetto alla griglia e disponiamolo quindi nel tegame per insaporirlo. Aggiungiamo le fettine di tartufo e serviamo il nostro delizioso filetto.



FOJATA O BISCIO

Ingredienti Farina 200 g Spinaci, Bietole o Erbe di campo 1 kg Pecorino grattugiato 100 g Olio Extra Vergine di Oliva 3 cucchiari Acqua Sale.

Procedimento In una spianatoia versiamo la farina a fontana, unendo al centro l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale. Mescoliamo aggiungendo gradualmente dell'acqua; lavoriamo il composto fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo che metteremo a riposare per circa 2 ore. Puliamo e laviamo accuratamente la verdura sotto acqua corrente, quindi facciamola appassire in un tegame per circa 10 minuti. A questo punto strizziamola eliminando completamente l'acqua, tritiamola ed infine passiamo ad insaporirla con pecorino e sale. Trascorse le 2 ore di riposo, stendiamo la pasta con il matterello fino a ottenere uno spessore molto sottile e adagiamoci sopra il ripieno; arrotoliamo poi la sfoglia formando una spirale e spennelliamo con olio extra vergine di oliva. Mettiamo nel forno, precedentemente riscaldato, a 180° gradi per circa mezz'ora. Lasciamo raffreddare prima di servire la Fojata o Biscio



FRAPPE

Ingredienti Farina 200 g Burro 40 g Uova 2 Zucchero 1 cucchiaio Zucchero a velo Olio di arachidi per friggere Limone 1 Sale.

Procedimento Su di una spianatoia, andiamo ad impastare farina, uova, zucchero, burro, un pizzico di sale e la scorza del limone precedentemente grattugiata. Lasciamo riposare la palla di pasta in un posto fresco per una mezz'ora circa, dopodiché tiriamola con il matterello per farne una sfoglia di circa 4 mm. Tagliamo la sfoglia a strisce di 5 cm circa con un coltello o con una rotella dentellata. A questo punto versiamo l'olio di arachidi in un tegame e portiamo a temperatura per friggere. Poniamo in frittura le strisce di sfoglia fino a che il loro colore non risulterà bello dorato, quindi scoliamole su della carta assorbente per asciugarle completamente. Infine, una bella spolverata di zucchero a velo e le nostre frappe sono pronte.



FRICCO' ALL' EUGUBINA

Ingredienti per 4 persone Pollo 1 Guanciale 100 g Acciuga 1 Pomodori 3 Rosmarino 1 rametto Aglio 2 spicchi Vino bianco ½ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Dopo averlo pulito, tagliamo il pollo a pezzi non troppo grandi. In un'ampia casseruola versiamo l'olio, aggiungiamo il guanciale tagliato a striscioline, l'aglio e lasciamo rosolare. Uniamo quindi i pezzi di pollo avendo cura di girarli spesso in modo da scottarli uniformemente su tutta la superficie. Sfumiamo con il vino lasciandolo evaporare; aggiungiamo poi l'acciuga fatta a pezzettini, il rametto di rosmarino, aggiustiamo di sale e pepe. Lasciamo cuocere per mezz'ora, verificando di tanto in tanto che la carne non si attacchi sul fondo della casseruola; all'occorrenza, aggiungiamo qualche cucchiaio di brodo. Dopo questa fase di cottura, uniamo i pomodori tagliati a dadini e facciamo cuocere ancora per almeno altri 30 minuti. A questo punto togliamo dal fuoco e serviamo il fricco' all'eugubina ben caldo.



FRITTATA CON GLI ASPARAGI

Ingredienti per 2 persone Asparagi 200 g Uova 4 Cipolla ½ Parmigiano Reggiano 25 g Olio di Oliva extra vergine Sale Pepe.

Procedimento La frittata agli asparagi è una pietanza semplice da preparare e sempre affascinante da gustare. Peraltro, gli asparagi (siano essi coltivati o selvatici) hanno delle proprietà davvero uniche: oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, infatti, sono disintossicanti, diuretici e antiossidanti. Per prima cosa puliamo gli asparagi e facciamoli cuocere a vapore per due minuti. Versiamo un filo d'olio in una padella dove facciamo appassire la cipolla tritata; successivamente uniamo gli asparagi tagliati a pezzetti, un pizzico di sale e lasciamo insaporire per un paio di minuti. A questo punto spegniamo la fiamma e lasciamo raffreddare. Nel frattempo, rompiamo le uova in una ciotola con il parmigiano, del sale e del pepe e mescoliamo; uniamo poi il composto di asparagi mescolando ancora. Ora andiamo a versare il composto con le uova nella padella con un filo d'olio e facciamo cuocere la frittata per 2 minuti ogni lato, avendo cura di girarla delicatamente con l'aiuto di due spatole. Serviamo la frittata di asparagi bella calda.



FRITTATA COL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Uova 4 Tartufo 1 Olio Extra Vergine di Oliva Parmigiano Reggiano grattugiato Sale.

Procedimento Rompiamo le uova in una ciotola e sbattiamole bene per alcuni minuti. Aggiungiamo quindi il sale, il parmigiano e il tartufo a scaglie o grattugiato; mescoliamo ancora per amalgamare il tutto, dopodiché versiamo in una padella dove avremo precedentemente scaldato un filo di olio extra vergine di oliva. Facciamo cuocere qualche minuto la frittata al tartufo da un lato, poi dall'altro e servire ben calda.



FRITTELLE DI SAN GIUSEPPE

Ingredienti per 6 porzioni Riso 300 g Uova 2 Farina 4 cucchiaini Zucchero 4 cucchiaini Latte 1 lt Limone 1 scorza Cannella Burro 1 cucchiaino Sale 1 pizzico Olio di semi.

Procedimento In una pentola capiente facciamo scaldare il latte, il burro e la scorza di limone. Raggiunta l'ebollizione, versiamo il riso e lasciamo cuocere a fiamma bassa per una mezz'ora. Spegniamo quindi il fuoco, togliamo la scorza e lasciamo che si raffreddi del tutto, dopodiché spostiamo il riso in frigo dove lo lasceremo per tutta la notte. Il giorno seguente uniamo al riso lo zucchero, la farina, i due tuorli d'uovo, il sale, la cannella e amalgamiamo bene il tutto, dopodiché montiamo gli albumi a neve ferma e aggiungiamoli al composto senza farli smontare. Versiamo poi in un tegame abbondante olio di semi e, quando avrà raggiunto la temperatura giusta, con l'aiuto di due cucchiaini immergiamo il riso modellato a palline. Lasciamo friggere fino a quando non avremo ottenuto una bella doratura, quindi scoliamole su della carta assorbente. Spolveriamo poi con zucchero semolato. Le Frittelle di San Giuseppe possono essere servite sia tiepide che fredde.



GNOCCHI AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 4 persone Gnocchi 500 g Funghi Porcini 200 g Aglio 1 spicchio Olio Extra Vergine di Oliva Prezzemolo Sale Procedimento Laviamo i funghi porcini e tagliamoli a pezzetti. Versiamo dell'olio In una padella capiente dove faremo dorare lo spicchio d'aglio; non appena avrà preso colore, lo elimineremo, uniamo i funghi porcini, saliamo, aggiungiamo mezzo bicchiere d'acqua e mescoliamo fino ad ottenere una cremina. A questo punto copriamo la padella e lasciamo cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti, avendo cura di mescolare spesso. Quando gli gnocchi, cotti in un recipiente con abbondante acqua salata, saliranno in superficie, scoliamoli con un mestolo bucato e trasferiamoli nella padella, aggiungendo del prezzemolo fresco. Mescoliamo bene amalgamando il tutto e serviamo gli gnocchi ai funghi porcini.



GNOCCHI AL RAGU' DI AGNELLO

Ingredienti per 4 persone Gnocchi di Patate 400 g Agnello 400 g Pomodori pelati Rosmarino 1 rametto Aglio 2 spicchi Cipolla 1 Vino bianco Olio Extra Vergine di Oliva Pecorino grattugiato Sale Pepe Procedimento In una padella prepariamo un soffritto con olio, cipolla tritata, aglio e rosmarino. Dopo aver tagliato la carne di agnello a piccoli pezzi, aggiungiamola al soffritto e lasciamola rosolare per circa 10 minuti, sfumando con vino bianco. Versiamo quindi i pomodori pelati lasciando cuocere per circa un'ora. A questo punto il ragù è pronto, possiamo cuocere gli gnocchi, condirli con il ragù di agnello, spolverare del pecorino e servire



GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti per 4 persone Patate 1 kg Farina 300 g Uovo 1 Sale.

Procedimento Facciamo bollire le patate con la buccia in un recipiente capiente; quando saranno lessate, scoliamole e sbucciamole. Passiamole quindi nello schiacciapatate, avendo cura di farle ricadere direttamente sulla spianatoia, pronte per essere lavorate. Apriamo le patate a fontana creando un cratere nel mezzo in cui verseremo la farina e l'uovo. Impastiamo il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Preleviamo da esso delle porzioni che modelleremo con le mani a formare dei lunghi cilindri del diametro di circa 2 cm, dopodiché tagliamo i nostri gnocchi di patate con un coltello.



IMBRECCIATA

Ingredienti per 4 persone Fagiolina del Trasimeno 70 g Fave 50 g Ceci 50 g Fagioli borlotti 70 g Lenticchie 50 g Farro 70 g Passata di pomodoro 200 g Cipolla 1 Olio Extra Vergine di Oliva Sale Peperoncino.

Procedimento In un recipiente con acqua versiamo la Fagiolina del Trasimeno, le fave, i ceci e i fagioli borlotti. Dopo almeno 24 ore di ammollo, sciamoli, sciacquiamoli bene in acqua corrente e passiamoli nella pentola a pressione insieme al farro e alle lenticchie. Versiamo acqua fino a coprire il tutto, saliamo, chiudiamo la pentola e mettiamo a cuocere per 25 minuti. Nel frattempo, versiamo dell'olio extra vergine di oliva in una pentola e facciamo soffriggere a fuoco lento la cipolla tagliata sottilmente. Quando il soffritto sarà ben imbiondito, aggiungiamo il pomodoro e facciamo cuocere per circa 15 minuti, dopodiché uniamo i legumi, saliamo, spolveriamo il peperoncino e lasciamo ancora sul fuoco per altri 20 minuti. Serviamo la Fagiolina del Trasimeno con fette di pane abbrustolito e un filo d'olio.



INSALATA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone Farro 200 g Melanzana 1 Peperone giallo 1 Peperone rosso 1 Zucchine 2 Basilico fresco 1 mazzetto Pomodori 2 Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Iniziamo con lo sciacquare bene il farro sotto acqua corrente fredda fino non avremo eliminato tutte le impurità. Versiamo dell'acqua in una pentola e facciamola bollire, quindi saliamo e facciamo cuocere il farro per circa 40 minuti. Intanto puliamo e laviamo tutte le verdure, tagliamole a pezzetti, poi versiamole in un'ampia padella dove avremo scaldato un filo d'olio. Aggiustiamo di sale, mettiamo il coperchio e lasciamo cuocere per circa 10 minuti; qualora tendessero ad asciugarsi, aggiungiamo un po' di acqua di cottura. A questo punto chiudiamo la fiamma e aggiungiamo il basilico fresco a pezzetti. Scoliamo quindi il farro, blocchiamo immediatamente la cottura passandolo sotto acqua corrente fredda e versiamolo in una ciotola capiente in cui uniremo le verdure. Coniamo con olio extra vergine di oliva e mescoliamo bene per amalgamare il tutto. Lasciamo quindi riposare in frigorifero la nostra insalata di farro.



LEPRE ALLA CACCIATORA

Ingredienti Lepre 1 Prosciutto crudo 1 hg Filetti di acciuga 2 Vino bianco Aceto Cipolla 1 Rosmarino Capperi Olio di oliva Peperoncino Sale Pepe.

Procedimento La lepre alla cacciatora è un piatto classico, sempre molto affascinante; la cottura deve necessariamente essere lenta affinché il gusto della pietanza risulti particolarmente intenso. È una vera e propria prelibatezza per palati raffinati. Dopo aver pulito e tagliato a pezzi la lepre, laviamola bene con aceto; facciamola poi ritirare a fuoco lento in una pentola antiaderente. Soffriggiamo quindi in una padella il prosciutto a pezzetti e la cipolla; uniamo i pezzi di lepre e condiamo con sale e pepe facendo rosolare il tutto. Successivamente, uniamo i filetti di acciughe tritati, un cucchiaio di capperi, il rosmarino e del peperoncino innaffiando con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino è ritirato, copriamo e facciamo cuocere per 2 ore, dopodiché la nostra lepre alla cacciatora è pronta per essere servita.



MACCO DI FAGIOLI

Ingredienti Farina gialla di Granturco 350 g Fagioli Secchi 150 g Cipolla rossa 1 Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Facciamo rinvenire i fagioli ponendoli per 12 ore in ammollo in acqua tiepida. Successivamente, bolliamo dell'acqua salata e facciamo cuocere i fagioli a fuoco lento fino a quando risulteranno ben cotti, cioè molto teneri (1 ora e 30 minuti circa), dopodiché scoliamoli. In un paiolo di rame facciamo bollire 1,5 litri di acqua salata; raggiunta l'ebollizione, versiamo la farina a pioggia e cuociamo mescolando lentamente per circa 40 minuti. Sbucciamo la cipolla, affettiamola e soffriggiamola con circa 6 cucchiaini di olio, fino a che non prende colore. Quando la polenta è cotta, aggiungiamo i fagioli, la cipolla e mescoliamo per amalgamare il nostro macco di fagioli.



MANFRICOLI

Ingredienti per 4 persone Farina 400 g Acqua Sale-

Procedimento Disponiamo la farina a fontana sul piano di lavoro con un pizzico di sale. Dopo aver praticato un buco al centro, versiamo dell'acqua ed impastiamo. Una volta ottenuta una palla di media consistenza, lasciamola riposare per una quindicina di minuti, dopodiché stacciamo con le mani tanti pezzetti formando dei serpentelli lunghi quanto uno spaghetti, dello spessore di 4/5 millimetri: ed ecco i nostri manfricoli.



OCA IN PORCHETTA

Ingredienti per 4 persone Oca 1 da 2 kg circa Lardo 100 g Aglio 4 spicchi Finocchio 1 mazzetto Vino Bianco 1 bicchiere Sale Pepe.

Procedimento Puliamo bene l'oca fiammeggiandola per eliminare tutti i residui di piume; laviamola quindi accuratamente in acqua corrente ed asciugiamola con carta assorbente. Passiamo poi a farcirla internamente con gli spicchi di aglio pelati, il finocchietto intero lavato, sale e pepe, mentre all'esterno la condiremo soltanto con sale e pepe. Posizioniamo l'oca in una teglia rivestita con della carta forno e inforniamola a 170° per circa un'ora; dopo questa prima cottura bagnamola con del vino bianco e ripassiamola in forno per un'altra ora e mezza a 200°, fino a che prenderà una bella colorazione dorata. A cottura ultimata, sforniamo e tagliamo l'oca in pezzi eliminando aglio e finocchietto, condiamo i pezzi con il fondo di cottura e serviamo la nostra oca in porchetta.



PALOMBE ALLA TODINA

Ingredienti per 4 persone Colombacci 2 Pane 4 fette Vino rosso 1,5 bicchieri Aceto ½ bicchiere Alici 2 Salvia alcune foglie Chiodi di garofano Aglio 3 spicchi Rosmarino 2 rametti Limone 1 buccia Pepe in grani Olio Extra Vergine di Oliva 8 cucchiaini Sale Pepe-

Procedimento Emulsioniamo in una ciotola 2 cucchiaini d'aceto con 4 cucchiaini d'olio, sale e pepe. Versiamo poi il vino, il restante aceto, 4 cucchiaini d'olio, il rosmarino, la buccia di limone, la salvia, 2 spicchi d'aglio, dei grani di pepe e due chiodi di garofano. Appoggiamo la ciotola sul fuoco a fiamma bassa in modo che la leccarda possa bollire molto lentamente. Dopo aver pulito ed eviscerato i colombacci, saliamoli sia dentro che fuori, spennelliamo bene con l'emulsione preparata ed infiliamoli nello spiedo, posizionandolo in maniera tale che durante la cottura il sugo cada nella leccarda. Lasciamo cuocere i colombacci per circa 35 minuti, avendo cura di spennellarli di tanto in tanto con un rametto di rosmarino immerso nell'emulsione. Quando la cottura è a metà, uniamo alla leccarda le acciughe spezzettate. A fine cottura, sfilati i volatili dallo spiedo, tagliamoli a metà, adagiamo i quattro pezzi sulle fette di pane precedentemente tostate e strofinate con l'aglio e impiattiamo le palombe alla todina. Infine, filtriamo l'intingolo della leccarda e versiamolo a filo ben caldo sulle fette di pane.



PANZANELLA

Ingredienti Pane raffermo 400 g Pomodori 500 g Cipolla 1 Cetriolo 1 Basilico 15 foglie Aceto di vino bianco 15 g Olio Extra Vergine di Oliva 4 cucchiaini Sale Pepe

Procedimento Disponiamo le fette di pane di circa 1 cm di spessore in una pirofila ampia, versiamo dell'acqua per inzupparle bene e lasciamole riposare per circa 45 minuti. Nel frattempo mondiamo la cipolla, tagliamola a fettine sottili e mettiamola per 20 minuti in un recipiente insieme a 70 g di acqua e 70 g di aceto di vino, mescolando di tanto in tanto. Passiamo quindi a lavorare il cetriolo spuntandolo, sbucciandolo ed affettandolo sottilmente; poi i pomodori, maturi e sodi, che taglieremo a cubetti. Ora strizziamo leggermente il pane ammollato e sbricioliamolo in una grande ciotola; uniamo le cipolle sgocciolate, i cubetti di pomodoro, le fettine di cetriolo e il basilico spezzettato a mano. Mettiamo in frigo a riposare per circa un'ora. Prima di servirla, condiamola la nostra panzanella con l'olio, l'aceto, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.



PANPEPATO

Ingredienti per 10 unità circa Farina 00 150 g Noci sgusciate 300 g Mandorle pelate 500 g Nocciole 500 g Uvetta 10 g Cioccolato fondente 300 g Pinoli 100 g Miele 150 g Cedro candito 500 g Cacao amaro 2 cucchiaini Cannella ½ cucchiaino Noce moscata 1 cucchiaino Pepe 1 cucchiaino Mosto cotto ½ tazza Caffè 2 tazzine Brandy 1 bicchierino.

Procedimento In un recipiente con acqua poniamo l'uvetta in ammollo per circa 20 minuti, dopodiché strizziamola. Intanto mettiamo in forno a tostare i pinoli, le mandorle e le nocciole; trascorsi 10 minuti, sforniamo, trasferiamo in una ciotola piuttosto grande aggiungendo il cedro candito sminuzzato, l'uvetta e mescoliamo il tutto. Sciogliamo la cioccolata a bagnomaria in un pentolino, quindi versiamo miele, caffè, brandy, mosto cotto e spezie; spegniamo il fuoco e lasciamo sciogliere per un paio di minuti il composto che, passati i quali, verseremo nella ciotola insieme alla frutta secca mescolando bene tutti gli ingredienti. Ora versiamo la farina setacciata in modo da compattare il composto che con le mani inumidite staccheremo in piccole quantità per ricavarne delle palline che disporremo in una teglia ricoperta da carta forno. Inforniamo quindi in forno caldo a 180° per circa 15-20 minuti, prestando attenzione a non lasciarli seccare troppo, dopodiché, sfornati, lasciamo raffreddare. Poiché la cottura potrebbe modificarne la forma, una volta tiepidi con le mani si potranno ancora modellare a piacimento. Lasciamo poi raffreddare definitivamente per incartarli singolarmente nella carta di alluminio; quindi gustiamoci il panpepato.



PAPPARDELLE AL CINGHIALE

Ingredienti per 4 persone Pappardelle 300 g Cinghiale polpa 500g Salsicce di maiale 100 g Carota 1 Cipolle 2 Sedano 2 gambi Alloro 2 foglie Pomodori passata 500 ml Vino rosso 1 lt Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Dopo aver tagliato in piccoli pezzi la polpa del cinghiale, laviamola bene in acqua corrente, quindi scoliamola e mettiamola in una capiente ciotola di vetro. Aggiungiamo un gambo di sedano e una cipolla tagliati a pezzi, l'alloro, quindi versiamo il vino rosso fino a coprire tutta la carne; copriamo il recipiente con la pellicola e lasciamo macerare in frigorifero per almeno 12 ore. A marinatura ultimata, eliminiamo il vino; risciacquiamo quindi la carne, il sedano e l'alloro e trasferiamo il tutto in una pentola con acqua fredda che porteremo ad ebollizione cuocendo per 15 minuti circa. Intanto, in una padella capiente versiamo un filo d'olio, un pizzico di sale, i restanti sedano e cipolla tagliati a pezzi, la carota sbucciata e facciamo soffriggere per 5 minuti, dopodiché uniamo la salsiccia privata della pelle e sgranata facendola rosolare. Quando la carne di cinghiale è pronta, scoliamola dall'acqua di cottura e tritiamola grossolanamente con un coltello o con l'aiuto di un mixer. Fatto ciò, versiamola nella pentola con il soffritto lasciandola rosolare per 2 minuti, quindi aggiungiamo un bicchiere di vino rosso fino a che evapori completamente. Ora versiamo la passata di pomodoro, aggiungiamo due bicchieri di acqua calda e lasciamo cuocere ancora il sugo a fuoco lento per circa 50 minuti, mescolando di tanto in tanto e tenendo la pentola coperta per il primo quarto d'ora. A questo punto il sugo è pronto: facciamo bollire le pappardelle in abbondante acqua salata, scoliamole, versiamole nella ciotola e condiamo. Gustiamoci ben calde le nostre pappardelle al cinghiale.



PARMIGIANA DI CARDI

Ingredienti per 4 persone Coste di cardi 700 g Sugo di carne ½ litro Burro 40 g Parmigiano Reggiano 60 g Uova 2 Farina Olio per friggere.

Procedimento Dopo aver pulito bene i cardi, tagliamoli in pezzi di circa 10 cm. Dividiamo le coste: a quelle più grandi andremo ad eliminare i filamenti per lasciare soltanto la parte tenera centrale. Poniamo quindi i cardi scelti in un recipiente con acqua e succo di limone. Successivamente li trasferiremo in un altro recipiente contenente acqua salata, dove li faremo bollire fino a che non diventeranno così teneri da essere facilmente bucati con una forchetta; quindi scoliamoli, passiamoli prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine saliamo. A questo punto friggiamoli nell'olio caldo e, una volta ben dorati, adagiamoli su della carta assorbente per asciugarli dall'olio in eccesso. Disponiamoli quindi a strati in una pirofila e condiamo ogni singolo strato con il sugo, spolveriamo poi il parmigiano grattugiato. Mettiamo in forno caldo per circa 20 minuti e quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata, sforniamo la parmigiana di gobbì e serviamola calda direttamente dalla pirofila.



PENNE ALLA NORCINA

Ingredienti per 4 persone Penne rigate 500 g Salsicce di Norcia 450 g Tartufo nero Cipolla ½ Panna fresca 200 ml Vino bianco ½ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe

Procedimento Per prima cosa, spelliamo le salsicce e sbricioliamole. Dopo aver versato un filo d'olio in una padella capiente, mettiamo la carne delle salsicce insieme alla cipolla tritata e facciamo rosolare, sfumando con il vino bianco. Aggiungiamo quindi la panna, una grattugiata di tartufo, sale e pepe. Dopo aver cotto la pasta in abbondante acqua salata, scoliamola bene al dente e versiamola nella padella, dove faremo saltare il tutto per 1 minuto. Impiattiamo le penne alla norcina aggiungendo scaglie di tartufo.



PEPERONATA

Ingredienti per 4 persone Peperoni 4 Pomodori 600 g Cipolle 3 Olio Extra Vergine di Oliva Aceto di vino bianco 1 bicchierino Sale.

Procedimento Laviamo bene i peperoni, svuotiamoli e tagliamoli a tocchetti. Affettiamo finemente le cipolle e poniamole ad appassire con 4 cucchiaini da tavola di olio Extra Vergine di Oliva in una padella piuttosto capiente. A cipolla appassita, versiamo la passata di pomodoro e facciamo insaporire. A questo punto è la volta dei peperoni che andremo ad unire con una sfumata di aceto e del sale. Mescoliamo portando a cottura e serviamo la peperonata ben calda. In alternativa, è molto gustoso consumare la peperonata fredda come accompagnamento.



PINOCCATE

Ingredienti per 20 Pinoccate circa PINOCCATE BIANCHE Zucchero 350 g Glucosio 80 g Acqua 120 g Pinoli 220 g Limone 1 buccia Vanillina ½ cucchiaino PINOCCATE NERE Zucchero 350 g Glucosio 80 g Acqua 120 g Pinoli 180 g Cacao Amaro 20 g.

Procedimento In una pentola versiamo l'acqua, lo zucchero e il glucosio; mettiamo sul fuoco a fiamma dolce mescolando con un mestolo di legno, fino a che lo zucchero si scioglie. Portiamo la temperatura a 118°, dopodiché spegniamo il fuoco e uniamo i pinoli insieme a: - buccia di limone grattugiata e vanillina per le pinoccate bianche - cacao per le pinoccate nere. Mescoliamo poi bene il tutto. A questo punto blocchiamo la cottura versando il contenuto della pentola in un piano di acciaio o di marmo (in alternativa si può anche usare una pentola bassa e larga) e, prima che si raffreddi troppo, compattiamola e stendiamola dandogli uno spessore di circa 2 cm. Per far sì che non si appiccichi alle mani e al piano di lavoro, spolveriamo dello zucchero semolato. Passiamo ora al taglio delle nostre pinoccate a cui daremo una forma romboidale servendoci di un coltello a lama liscia e trasferiamole, infine, su di un vassoio cosparso di zucchero semolato dove le lasceremo raffreddare per almeno 5 ore.



PIZZA GIALLA ALL'ORVIETANA

Ingredienti per 4 persone Farina di mais 300 g Olio Extra Vergine di Oliva 3 cucchiai Prosciutto crudo 200 g Rosmarino 1 rametto Salvia 4 foglie Pepe Sale.

Procedimento In un recipiente adeguato facciamo bollire 1,2 litri di acqua, saliamo e immergiamo salvia e rosmarino per profumarla. Dopo qualche minuto di ebollizione, togliamo il recipiente dal fuoco, lasciamo riposare 2-3 minuti ed eliminiamo quindi le erbe. Versiamo la farina in una terrina unendo l'acqua aromatizzata e cominciamo a mescolare; aggiungiamo quindi l'Olio Extra Vergine di Oliva continuando la mescolatura per amalgamare bene il composto e renderlo liscio ed omogeneo. Regoliamo di sale e pepe. Ungiamo d'olio una teglia di dimensioni adeguate e andiamo a versare il composto; livelliamolo quindi con il dorso di un cucchiaio umido e mettiamo nel forno, precedentemente riscaldato, per 30 minuti a 180°. Quando la superficie della torta sarà ben cotta, togliamo dal forno e lasciamo raffreddare. Serviamo la nostra pizza gialla all'orvietana a spicchi accompagnandola eventualmente con salumi.



PIZZA SOTTO LU FOCU

Ingredienti Farina 500 g Acqua tiepida 0,25 lt Sale 1 pizzico Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiaio Bicarbonato 1 cucchiaio.

Procedimento Uniamo tutti gli ingredienti in una ciotola fino ad avere un impasto omogeneo e consistente. Stendiamo l'impasto sulla spianatoia di legno per ottenere due dischi di circa 3 cm di spessore. La cottura avviene proprio sotto la cenere: prepariamo il punto di cottura sulla base del camino distribuendo una bella quantità di carboni roventi per riscaldare la superficie. Una volta raggiunta una adeguata temperatura, liberiamo l'area dai carboni ed appoggiamoci il disco coprendolo con cenere e un po' di brace. Dopo circa 5 minuti controlliamo il punto di cottura togliendo la cenere e i carboni; se la superficie è croccante, la pizza va nuovamente girata, coperta e lasciata cuocere per altri 5 minuti. A cottura ultimata, puliamo bene la superficie della pizza dalla cenere eventualmente rimasta, posizioniamo in orizzontale, tagliare a spicchi. Possiamo farcire la pizza sotto lu focu con affettati, formaggi, ecc.



Ingredienti Pollo tagliato a pezzi Polpa di pomodoro 800 g Olio Extra Vergine di Oliva Burro 1 noce Sedano 1 costa Cipolla 1 Carota 1 Sale Pepe.

Procedimento Sciacquiamo i pezzi di pollo e asciugiamoli con della carta da cucina. Dopo averli posti in una casseruola con burro, tre cucchiaini d'olio e la cipolla a fettine, facciamoli rosolare per 15 minuti circa. Aggiungiamo poi la polpa di pomodoro, il sedano e la carota tritati. Mescoliamo il tutto e bagnamo con un mestolino d'acqua calda; portiamo quindi a bollore, abbassiamo la fiamma, mettiamo il coperchio e lasciamo cuocere per 40-45 minuti, finché la carne è cotta e il sugo ristretto. Nel caso si asciugasse troppo, in cottura è opportuno versare un pochino di acqua calda. Prima di servire il nostro pollo alla cacciatora mettiamo del sale e del pepe e lasciamo riposare al caldo per qualche minuto. Hai provato questa ricetta? Inviaci a redazione@umbriaeventi.com la tua foto e/o la tua variante da aggiungere! Ti potrebbe interessare anche Pollo alla Cacciatora



REGINA IN PORCHETTA

Ingredienti Carpa Regina 4 kg Grasso di prosciutto 200 g Olio Extra Vergine di Oliva Finocchio selvatico Rosmarino Salvia Aceto Sale Pepe.

Procedimento Evisceriamo, puliamo accuratamente il pesce e pratichiamo sulla groppa dei tagli trasversali. Prepariamo un battuto con grasso di prosciutto, aromi, olio, sale e pepe; il battuto andrà inserito nei tagli sulla groppa, all'interno e all'esterno del pesce per insaporirlo. Dopo aver lasciato così per almeno 2 ore, inforniamo a 200° per altre 2 ore, avendo cura di ungere di tanto in tanto con un rametto di rosmarino intinto in un miscuglio di olio e aceto. A cottura ultimata, lasciamo raffreddare la nostra regina in porchetta prima di servire.



RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone Riso Carnaroli 350 g Zafferano in pistilli 1 cucchiaino Grana Padano DOP 80 g Burro 125 g Vino bianco 50 g Cipolla 1 Acqua Brodo vegetale 1 lt Sale

Procedimento Mettiamo i pistilli di zafferano in un bicchierino e copriamoli completamente di acqua, mescoliamo e lasciamoli in infusione per circa 10 ore, in modo da fargli rilasciare tutto il colore. Mondiamo la cipolla e tritiamola molto finemente. Versiamo poi 50 grammi di burro in un tegame capiente e facciamolo sciogliere a fiamma lenta; uniamo quindi la cipolla e lasciamo stufare per circa 15 minuti. Aggiungiamo del brodo per evitare che il soffritto si asciughi. Una volta che il trito di cipolla sarà diventato morbido e trasparente, versiamo il riso tostandolo per 3-4 minuti, così da sigillare i chicchi e tenere bene la cottura. Sfumiamo con il vino bianco, lasciandolo completamente evaporare. Ora procediamo con la cottura per circa 20 minuti aggiungendo un mestolo di brodo alla volta man mano che verrà assorbito dal riso, avendo cura che i chicchi siano sempre coperti. Cinque minuti prima del fine cottura versiamo l'acqua con i pistilli di zafferano, mescolando bene per insaporire il riso e dargli una bella colorazione dorata. Terminata la cottura, spegniamo la fiamma, aggiustiamo di sale e mantechiamo i restanti 75 g di burro e il Grana Padano grattugiato; copriamo poi con il coperchio e lasciamo riposare un paio di minuti. Serviamo ben caldo il nostro risotto allo zafferano dopo averlo guarnito con qualche pistillo.



ROCCIATA

Ingredienti Farina 0 600 g Zucchero 100 g Acqua 300 g Sale 1 pizzico Olio Extra Vergine di Oliva 6 cucchiai Pinoli 50 g Mandorle 100 g Noci 150 g Zucchero 4 cucchiai Alchermes 3 cucchiai Mele 6 Cacao amaro 60 g Limone 1 Arancia 1 Cannella 1 cucchiaino Marmellata di fichi 2 cucchiai Uva sultanina 250 g Rum 1 cucchiaio

Procedimento Iniziamo con il mettere in ammollo l'uva sultanina in una soluzione di acqua e rum. Passiamo quindi a tritare grossolanamente le noci e le mandorle, dopodiché mettiamole in un recipiente con i pinoli. Sbucciamo le mele, tritiamo anch'esse grossolanamente ed uniamole alla frutta secca insieme a: - limone grattugiato - arancia grattugiata - cannella - marmellata di fichi - cacao amaro - alchermes - zucchero - uva sultanina strizzata. Mescoliamo bene il tutto, copriamo il recipiente e mettiamolo in frigo per circa 3 ore. Nel frattempo, prepariamo l'impasto versando in un recipiente la farina, lo zucchero, l'olio e il sale; in un altro recipiente mischiamo invece l'acqua con un cucchiaio di alchermes. Versiamo il contenuto del secondo recipiente nel primo e mescoliamo fino a ottenere un impasto omogeneo e ben amalgamato che copriremo con un canovaccio e lasceremo riposare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, dividiamo il panetto in tre parti e stendiamone uno con il mattarello, fino ad ottenere una sfoglia sottile. Una volta oliata la sfoglia, stendiamoci sopra una parte del ripieno, dopodiché arrotoliamo dandole una forma a spirale. Oliamo nuovamente e mettiamo nel forno, precedentemente riscaldato a 180°, per 30 minuti. Facciamo le stesse operazioni anche con gli altri due panetti. Una volta sfornata la rocciata, spennelliamo con alchermes e cospargiamo con lo zucchero a velo.



SALSICCIE ALL'UVA

Ingredienti per 4 persone Salsicce 8 Uva bianca 2 grappoli Cipolla 1 Olio Extra Vergine di Oliva.

Procedimento Per prima cosa, andiamo a bucare le salsicce in più punti con l'aiuto di una forchetta, dopodiché lasciamole sbollentare alcuni minuti in acqua non salata per sgrassarle. Intanto, in una padella di dimensioni adeguate facciamo soffriggere due cucchiari di Olio Extra Vergine di Oliva con la cipolla sbucciata e tritata. Aggiungiamo poi le salsicce che faremo rosolare a fuoco vivace per 5 minuti; successivamente uniamo gli acini di uva (alcuni dei quali schiacciati) e proseguiamo la cottura per altri 5 minuti. A questo punto copriamo la padella e lasciamo ancora cuocere le salsicce all'uva a fuoco lento per 15 minuti circa.



SCALOPPINE AL VIN SANTO

Ingredienti per 4 persone Vitello 600 g Vin santo 1/2 bicchiere Farina 30 g Burro 40 g Sale Pepe.

Procedimento Con l'aiuto di un batticarne appiattiamo le fette di carne, dopodiché con un coltello ritagiamole per farne 12 scaloppine. Distribuiamole quindi in un tegame di dimensioni adeguate insieme al burro e, con fiamma vivace, lasciamole rosolare per qualche minuto da entrambi i lati. Dopo aver stemperato la farina nel vin santo, versiamola sulla carne regolando di sale e pepe; abbassiamo la fiamma e, mescolando, facciamo cuocere la salsa fino a che il vin santo sarà evaporato del tutto e la salsa sarà cremosa. Disponiamo quindi le scaloppine su un piatto precedentemente riscaldato in forno e servitele calde dopo averle cosparse di salsa.



SEDANO NERO DI TREVI RIPIENO

Ingredienti per 4 persone Sedano Nero di Trevi 2 cespi Salsiccia 200 g Carne macinata 200 g Passata di pomodori Uova 2 Farina Parmigiano Reggiano grattugiato Cipolla ½ Carota ½ Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Versiamo dell'olio extra vergine di oliva in un tegame, uniamo la cipolla e la carota tritate e soffriggiamo per 5 minuti, dopodiché aggiungiamo la passata di pomodoro, ½ bicchiere d'acqua, sale e pepe, lasciando cuocere per circa 15 minuti. Eliminiamo le foglie esterne del sedano, quelle più tenaci, tagliandole con un coltello, quindi laviamo bene i cespi in acqua corrente avendo cura di pulire anche la parte interna. Tuffiamo quindi il sedano pulito in un tegame con acqua salata bollente, dove lo lasceremo cuocere per 10 minuti, dopodiché lo scoliamo a testa in giù facendolo raffreddare. Mescoliamo poi in una terrina la salsiccia con la carne macinata, aggiungiamo un pizzico di sale, le uova e il Parmigiano Reggiano nella quantità preferita. A questo punto, apriamo leggermente le coste di sedano e riempiamole completamente, partendo dal fondo e arrivando in cima; durante questa operazione stringiamolo mano a mano per far aderire bene il ripieno alle coste. Terminata la riempitura, passiamo a legare il sedano con spago da cucina per renderlo ben saldo; passiamolo quindi prima nella farina, poi nell'uovo e friggiamolo in abbondante olio bollente fino ad ottenere una bella doratura. Appoggiamolo quindi su carta assorbente per far scolare l'olio in eccesso, eliminiamo lo spago e, dopo averlo sistemato in una pirofila, aggiungiamo la salsa di pomodoro e cospargete con il Parmigiano grattugiato. Mettiamo poi nel forno precedentemente riscaldato a 180° gradi per circa mezz'ora. Trascorso tale tempo, sforniamo, tagliamo il sedano a metà longitudinalmente e serviamo caldo.



SFORMATO DI PATATE

Ingredienti per 2 persone Patate 500 g Parmigiano Reggiano grattugiato 50 g Uova 2 Burro 50 g Mozzarella 200 g Prosciutto cotto 200 g Pangrattato 3 cucchiari.

Procedimento In una pentola di dimensioni adeguate, facciamo cuocere le patate, poi sbucciamole e passiamole; aggiungiamo il burro, il parmigiano grattugiato, le uova, un pizzico di sale, un po' di pepe e mescoliamo amalgamando bene tutti gli ingredienti. Versiamo ora un primo strato del composto in una pirofila imburrata, stendiamoci sopra la mozzarella e il prosciutto cotto, quindi copriamo con un secondo strato del composto. Dopo aver cosperso di pane grattugiato, mettere in forno a 180° per circa 20 minuti, dopodiché il nostro sformato di patate è pronto.



SMULICATA DI PATATE

Ingredienti per 4 persone Bietole 800 g Aglio 2 spicchi Pane raffermo 2 cucchiai Olio Extra Vergine di Oliva Sale.

Procedimento Per prima cosa mondiamo le bietole separando le foglie dalle coste che taglieremo a pezzetti. Laviamo bene il tutto in acqua corrente e trasferiamo in una pentola; saliamo, copriamo completamente d'acqua e lasciamo bollire per circa 10 minuti. Immediatamente dopo aver scolato, fermiamo la cottura passando le bietole sotto un getto di acqua fredda. Sbucciamo gli spicchi d'aglio, schiacciamoli leggermente e facciamoli appassire in una padella capiente con 3 cucchiai di Olio Extra Vergine di Oliva, dopodiché versiamo le bietole mescolando bene con una forchetta di legno per farle insaporire. Regoliamo di sale, cospargiamo il pane raffermo precedentemente sbriciolato finemente e lasciamo cuocere altri 5 minuti e serviamo la smulicata.



SPAGHETTI AGLI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone Spaghetti 500 g Asparagi selvatici 350 g Aglio 2 spicchi Vino bianco ½ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe

Procedimento Sciacquiamo gli asparagi sotto l'acqua corrente, dopodiché asciughiamoli con carta assorbente o con un canovaccio pulito. Eliminiamo la parte inferiore del fusto, quella dura e legnosa, quindi tagliamo il gambo a pezzetti lasciando intatte le punte. In una padella antiaderente soffriggiamo l'aglio con un filo d'olio extra vergine di oliva; successivamente uniamo il gambo degli asparagi tagliati a pezzetti (tendendo da parte le punte) ed aggiungiamo del sale e del pepe. Dopo qualche minuto di cottura, sfumiamo con del vino bianco e versiamo un bicchiere di acqua di cottura della pasta. Lasciamo cuocere gli asparagi per 10 minuti circa, poi aggiungiamo le punte degli asparagi; ultimata la cottura, aggiungiamo alcuni cucchiai di acqua di cottura della pasta per ammorbidire. Dopo aver cotto gli spaghetti, saltiamoli nella padella con gli asparagi, aggiungendo ancora, se necessario, dell'acqua di cottura della pasta per legare meglio il condimento.



SPAGHETTI AI GAMBERI DI FIUME

Ingredienti per 4 persone Spaghetti 400 g Gamberi di fiume 500 g Pomodori datterini 400 g Vino bianco ½ bicchiere Aglio 2 spicchi Prezzemolo Olio Extra Vergine di oliva Peperoncino Sale.

Procedimento Laviamo bene i gamberi di fiume eliminando il filamento interno (si estrae facilmente incidendo longitudinalmente il corpo del gambero). Passiamo quindi al lavaggio dei pomodori datterini che taglieremo poi a metà. In una padella versiamo dell'olio extra vergine di oliva, aggiungiamo il peperoncino (a piacere) e facciamo imbiondire l'aglio. Uniamo quindi i gamberi di fiume lasciandoli cuocere per qualche minuto e sfumando con vino bianco; aggiustiamo di sale. Una volta cotti, trasferiremo i gamberi in un recipiente caldo, mentre nella padella versiamo i pomodori datterini lasciandoli appassire leggermente. Facciamo quindi cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e versarli nella padella del condimento saltandoli per qualche minuto. Infine, impiattiamo gli spaghetti decorando i piatti con i gamberi di fiume e una spruzzata di prezzemolo fresco.



SPAGHETTI AL PESCE PERSICO

Ingredienti per 4 persone Spaghetti 400 g Pesce persico filetto 400 g Pomodori freschi 2 Cipolla ½ Peperoncino Aglio 2 spicchi Vino bianco Olio Extra Vergine di Oliva Prezzemolo Sale

Procedimento Mentre gli spaghetti cuociono in abbondante acqua salata, in una capiente padella facciamo soffriggere con dell'olio la cipolla tritata, l'aglio e il peperoncino. Sfumiamo quindi con il vino bianco, lasciando che evaporino. Aggiungiamo poi al soffritto i pomodori pelati tagliati a pezzi, saliamo e lasciamo cuocere per qualche minuto, dopodiché uniamo il pesce persico tagliato a pezzetti. Una volta scolati gli spaghetti ancora al dente, versiamoli nella padella con il sugo e facciamo amalgamare. Prima di servire decoriamo i nostri spaghetti al pesce persico con del prezzemolo.



SPEZZATINO DI CINGHIALE

Ingredienti per 4 persone Carne di Cinghiale 800 g Concentrato di pomodoro Farina Brodo di carne 2 lt Olio Extra Vergine di Oliva 50 ml Vino rosso 150 ml Alloro 1 foglia Cipolle 100 g Carote 50 g Sedano 50 g Rosmarino 1 rametto Timo 1 rametto Sale Pepe.

Procedimento Dopo aver mondato il cinghiale da grasso e pellicine, tagliamolo a cubetti di 4 cm, aggiungiamo sale e pepe, quindi infariniamo. Mondiamo poi sedano, carote e cipolla, per ricavarne dadini di 1 cm. In una padella, dopo aver riscaldato l'olio, rosoliamo bene la carne e successivamente uniamo le verdure e il pomodoro. Continuiamo la cottura sfumando con il vino, lasciando evaporare completamente e bagnando con il brodo; mettiamo poi il rosmarino, la foglia di alloro e lasciamo cuocere per un'ora. Togliamo quindi i pezzi di carne e passiamo la salsa al frullatore, facendola ridurre per altri cinque minuti. Aggiungiamo infine poi la carne, lasciamo insaporire per qualche minuto e serviamo lo spezzatino di cinghiale ben caldo.



STRANGOZZI ALLA SPOLETINA

Ingredienti per 4 persone Strangozzi 450 g Pomodori pelati 400 g Olio Extra Vergine di Oliva Prezzemolo 1 ciuffo Aglio 1 spicchio Sale.

Procedimento In una padella, riscaldiamo un filo d'olio con uno spicchio d'aglio e aggiungiamo la polpa di pomodoro. Lasciamo cuocere il sugo per 10-15 minuti regolando di sale. Intanto facciamo cuocere gli strangozzi in abbondante acqua salata; al dente, con una schiumarola, trasferiamoli direttamente nella padella insieme al condimento. Lasciamo insaporire qualche minuto e aggiungiamo del prezzemolo fresco tritato.



STRUFOLI O CASTAGNOLE

Ingredienti Farina 380 g Uova 3 Zucchero 90 g Lievito Vanigliato 1 cucchiaino Burro 60 g Limone 1 buccia Sale Olio per frittura.

Procedimento In una terrina facciamo ammorbidire il burro, versiamo lo zucchero e le uova. Dopo aver amalgamato il composto, uniamo la buccia di limone precedentemente grattugiata, un pizzico di sale, la farina, il lievito setacciato e mescoliamo bene il tutto. Dall'impasto così ottenuto, stacciamo con le mani dei piccoli pezzetti di forma irregolare e mettiamoli a friggere nell'olio bollente fino a quando il loro colore non sarà bello dorato. Togliamo poi gli strufoli o castagnole dall'olio con l'aiuto di una schiumarola e mettiamole ad asciugare su carta assorbente.



TAGLIATELLE AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 4 persone Tagliatelle 400 g Funghi Porcini 500 g Olio Extra Vergine di Oliva 40 g Burro 30 g Prezzemolo 1 ciuffo Aglio 1 spicchio Sale Pepe.

Procedimento Puliamo i funghi porcini dalla terra raschiando con un coltellino il gambo o, in alternativa passandoli con un panno inumidito; tagliamoli poi a fettine. Facciamo sciogliere a fuoco lento il burro in un'ampia padella; quando sarà quasi del tutto fuso, versiamo l'olio, i porcini, lo spicchio d'aglio, il sale e il pepe. Lasciamo cuocere per una decina di minuti, dopodiché eliminiamo lo spicchio d'aglio. Versiamo quindi le tagliatelle, il prezzemolo tritato finemente e, sempre a fuoco basso, mescoliamo il tutto per amalgamare accuratamente; all'occorrenza, aggiungere dell'acqua di cottura per evitare che asciughino troppo, dopodiché serviamo le nostre tagliatelle ai funghi porcini.



TAGLIATELE AL TARTUFO

Ingredienti per 4 persone Tagliatelle 250 g Tartufo nero o bianco 80 g Burro 50 g Olio Extra Vergine di Oliva 50 ml Aglio 1 spicchio Sale.

Procedimento Puliamo il tartufo sotto acqua corrente con uno spazzolino e, una volta eliminate tutte le impurità, asciugiamolo con della carta assorbente. In una padella capiente scaldiamo l'olio, aggiungiamo il burro e lo spicchio d'aglio che, appena imbiondito, elimineremo per sostituire con alcune lamelle di tartufo. Lasciamo che il condimento prenda sapore a fuoco spento, mentre faremo cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata. Ancora al dente, scoliamo la pasta e versiamola nella padella con il condimento, amalgamando bene il tutto eventualmente aggiungendo acqua di cottura. Prima di servire, affettare sopra le tagliatelle dell'altro tartufo fresco.



TAGLIATELLI CON PISELLI

Ingredienti per 4 persone Tagliatelle 500 g Piselli freschi sgranati 400 g Cipolla 1 Ricotta 200 g Panna 1 tazza Prezzemolo Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Lessiamo i piselli in acqua salata insieme a cipolla e prezzemolo tritati. Mentre cuociamo le tagliatelle, in una ciotola schiacciamo la ricotta e mescoliamola alla panna per ottenere una crema. Aggiungiamo quindi i piselli lessati, il sale, del pepe e la pasta al dente. Decoriamo infine le tagliatelle con piselli aggiungendo qualche foglia di prezzemolo.



TAGLIATELLE FATTE IN CASA

Ingredienti per 4 persone Farina 00 400 g Uova 4 Sale.

Procedimento Versiamo la farina a fontana su di una spianatoia ricavando un cratere al centro dove spolverizzeremo un po' di sale e sgusceremo le uova. Dopo aver sbattuto lentamente con una forchetta le uova per mescolare tuorli e albumi, iniziamo a unire ad esse la farina dalle pareti del cratere, intridendo gli ingredienti con la punta delle dita. Continuiamo quindi ad incorporare tutta la farina, lavorando l'impasto a piene mani quando inizierà ad essere consistente. Tale lavorazione va eseguita per almeno 10 minuti, dopodiché formiamo un panetto che lasceremo riposare per almeno mezz'ora nella pellicola, evitando così l'esposizione a correnti d'aria che ne comprometterebbero l'elasticità. A questo punto togliamo la pellicola e stacciamo dall'impasto una porzione che appiattiremo con le mani per farne un disco; quindi, con un mattarello stendiamo sulla spianatoia ben infarinata fino ad ottenere una sfoglia dello spessore desiderato. È ora giunto il momento di ricavare le tagliatelle: arrotoliamo quindi le sfoglie su se stessa senza premere e con un lungo coltello tagliamo la pasta a striscioline di 8-10 mm.



TINCA LA FORNO

Ingredienti per 4 persone Tinca 4 Pangrattato 3 cucchiari Limone 1 Origano 1 pizzico Aglio 1 spicchio Prezzemolo 1 ciuffo Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Mettiamo a bagno in acqua calda i pesci per 5 minuti, dopodiché sgoccioliamoli, squamiamoli, eliminiamo la testa, apriamoli ed evisceriamoli; togliamo quindi con cura sia la lisca che le spine laterali. Tritiamo finemente lo spicchio d'aglio e il prezzemolo, versiamoli in una ciotola insieme ad origano e pangrattato e mescoliamo bene tutti gli ingredienti. Disponiamo le tinche in una pirofila spennellata di olio ed insaporiamole con dell'olio versato a filo, del succo di limone, sale, pepe e spolverizziamole infine con il composto di pangrattato. Mettiamo quindi nel forno, precedentemente scaldato, a 180° per 30-40 minuti, dopodiché ritiriamo lasciando riposare qualche minuto prima di servire la nostra tinca al forno.



TORCIGLIONE

Ingredienti per 8 persone Farina di mandorle 500 g Farina 00 80 g Uova 2 Zucchero a velo 250 g Rum 2 cucchiaini Limone 1 scorza Pinoli Mandorle Uva passa Codette colorate.

Procedimento Per prima cosa sgusciamo le uova e, dopo aver separato i tuorli dagli albumi, montiamo questi ultimi a neve ben ferma; sbattiamo poi i rossi assieme allo zucchero a velo, al rum e alla scorza di limone. In un recipiente capiente versiamo la farina di mandorle, la farina 00, i tuorli montati e mescoliamo bene. Aggiungiamo poi gli albumi, impastando e mescolando bene il composto con una spatola. Rivestiamo una grande teglia con della carta da forno e rovesciamoci l'impasto, dopodiché, con le mani leggermente umide, formiamo il serpente. Passiamo quindi a decorare il nostro torciglione con le mandorle, i pinoli, l'uva passa e le codette colorate; utilizziamo l'uva passa per fare gli occhi e una mandorla come lingua. Mettiamo quindi nel forno precedentemente riscaldato a 160 °C e lasciamo cuocere il dolce per 40 minuti, fino a che non presenta una superficie ben dorata. Facciamo raffreddare completamente il torciglione prima di servirlo.



TORCOLO DI SAN COSTANZO

Ingredienti per un torcolo di 500 g circa Farina 0 400 g Farina Manitoba 150 g Acqua tiepida 200 g Lievito di birra 20 g Burro 45g Olio Extra Vergine di Oliva 50 g Zucchero 80 g Sale 7 g Uvetta 110 g Cedro candito a cubetti 90 g Pinoli 70 g Semi d'anice 10 g Uovo 1.

Procedimento Su di una spianatoia versiamo entrambe le farine a fontana; facciamo poi sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida e versiamola (conservandone una piccola quantità) nel cratere ricavato al centro delle farine. Impastiamo bene fino ad ottenere un impasto di consistenza dura che modelleremo a forma di palla e adageremo in un recipiente infarinato. Tracciata una croce con una lametta, copriamo l'impasto con un canovaccio e lasciamo riposare per circa mezz'ora, fino a quando il suo volume non sarà raddoppiato. Nel frattempo mettiamo l'uvetta e i semi d'anice a bagno in acqua tiepida. Quando l'impasto avrà raddoppiato il suo volume, stendiamolo sulla spianatoia. In un recipiente versiamo lo zucchero, uniamo il sale, l'olio e l'acqua lasciata da parte, quindi mescoliamo servendoci di una frusta e uniamo all'impasto; aggiungiamo il burro ammorbidito e impastiamo il tutto. Quando l'impasto inizia ad essere consistente, aggiungiamo l'uvetta strizzata, i cubetti di cedro candito, l'anice scolato e i pinoli. Anche se l'impasto risulterà appiccicoso, continuiamo a lavorarlo, poiché dopo poco inizierà a staccarsi dal piano da lavoro. Quando la sua consistenza risulterà mediamente dura, arrotoliamolo in un canovaccio e lasciamolo riposare per mezz'ora. Trascorso questo tempo, con il palmo delle mani andiamo a dare forma al torcolo allungando la pasta, quindi appoggiamo le mani alle due estremità e torciamo la pasta muovendo le mani in senso contrario. A questo punto non resta che sovrapporre le due estremità e appoggiare il torcolo su una placca con carta da forno. Lasciamolo lievitare in un luogo caldo e umido per un'ora, dopodiché spostiamolo all'aria per una decina di minuti, in modo che formi la cocchia. Nel frattempo, sbattiamo l'uovo e accendiamo il forno statico regolato a 170°; trascorsi i 10 minuti, pratichiamo dei tagli sulla superficie del torcolo di San Costanzo, spennelliamo con l'uovo sbattuto e cuociamo per circa 40 minuti.



TORTA DI FORMAGGIO

Ingredienti per 6 persone Farina setacciata 500 g Pecorino romano grattugiato 100 g Pecorino di Norcia grattugiato 100 g Parmigiano grattugiato 100 g Emmental 200 g Uova grandi 3 Tuorlo 1 Lievito di birra 30 g Strutto o burro 125 g Sale Pepe.

Procedimento Facciamo diluire 10 grammi di lievito di birra in un po' di acqua tiepida e impastiamolo con 50 grammi di farina per ottenere una piccola forma rotonda che avvolgeremo nella pellicola trasparente; quindi copriamola e lasciamola riposare per 10 ore circa. Dopo tale periodo, eliminiamo la pellicola e uniamo alla pasta il restante lievito di birra (anch'esso diluito acqua tiepida), il resto della farina, lo strutto, tutti i formaggi grattugiati, l'Emmental tagliato a dadini, le uova intere, il tuorlo, un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Dopo aver lavorato a lungo la pasta, poniamola in uno stampo da 20-24 cm di diametro a bordi alti, precedentemente imburrito e infarinato. Lasciamo lievitare la pasta fino al raggiungimento del bordo del recipiente e mettiamo in forno caldo per un'ora a 180°. Una volta ritirata, lasciamo riposare qualche minuto e poniamo poi la torta al formaggio sul piatto da portata, lasciandola raffreddare a temperatura ambiente. Squisita con gli affettati.



TORTA AL TESTO

Ingredienti Farina 500 g Acqua tiepida 0,25 lt Sale 1 pizzico Olio Extra Vergine di Oliva 1 cucchiaio Bicarbonato 1 cucchiaio.

Procedimento Uniamo tutti gli ingredienti in una ciotola fino ad avere un impasto liscio e omogeneo. Stendiamo l'impasto per ottenere due dischi di circa 3 cm di spessore. Nel frattempo facciamo scaldare il testo (o in alternativa una padella antiaderente); per sapere quando la temperatura è giusta per posizionare il disco di pasta, è sufficiente spargere sopra della farina, verificando che diventi marroncina. Buchiamo quindi la superficie della torta con una forchetta, lasciando cuocere per 5 minuti circa; successivamente giriamola e cuociamo per altri 5 minuti. A cottura ultimata, posizioniamo il disco in orizzontale, tagliamo a spicchi. Possiamo farcire la torta al testo con affettati, formaggi, ecc



TOZZETTI ALLE MANDORLE

Ingredienti per 8 persone Farina 400 g Zucchero semolato 200 g Uova 3 Burro 80 g Bicarbonato $\frac{1}{2}$ cucchiaino Grappa 10 g Nocciole 100 g Mandorle 100 g.

Procedimento Su di una spianatoia versiamo farina, zucchero e bicarbonato; pratichiamo un cratere al centro dove mettiamo le uova, il burro, il liquore e cominciamo ad amalgamare con una forchetta. Uniamo poi la frutta secca, passando ad impastare con le mani fino a quando non avremo incorporato tutta la farina e ottenuto un impasto liscio ed omogeneo. Dividiamo l'impasto in 3 filoncini che adageremo in una teglia rivestita con carta da forno e mettiamo nel forno, precedentemente riscaldato a 180°, per 15 minuti; trascorso tale tempo, sforniamo e lasciamo raffreddare leggermente. Tagliamo i filoncini a fette oblique e posizioniamoli nuovamente nella teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto, quindi ancora in forno per 5 minuti. Infine, sforniamo e lasciamo raffreddare i tozzetti alle mandorle su di una griglia.



TROTA RIPIENA

Ingredienti per 2 persone Trota 2 Capperi 1 manciata Prezzemolo 1 ciuffo Aglio 1 spicchio Limone 1 Vino Bianco $\frac{1}{2}$ bicchiere Olio Extra Vergine di Oliva 4 cucchiari Farina.

Procedimento Puliamo i pesci eviscerandoli e togliendo la lisca. Ungiamo leggermente le trote per poi infarinarle anche all'interno, in maniera da dare compattezza al ripieno. Nel tritatutto, tritiamo assieme i capperi, il prezzemolo e la scorza di limone; con il prodotto riempiamo la pancia dei pesci che andrà poi richiusa con degli stuzzicadenti. Rosoliamo quindi i pesci in una padella anti aderente con un filo d'olio e aglio, girandoli con molta cautela. Sfumiamo con il vino, aggiungiamo un pizzico di sale e gustiamoci la nostra trota ripiena.



UMBRICELLI

Ingredienti Farina 400 g Acqua.

Procedimento Su di una spianatoia, mettiamo la farina creando un cratere al centro dove verseremo dell'acqua fredda. Impastiamo fino ad ottenere un composto. Stacciamo dall'impasto delle piccole porzioni e lavoriamole con il palmo delle mani fino ad ottenere degli spaghetti grezzi, lunghi e irregolari. Disponiamo quindi gli umbricelli sulla spianatoia, cospargiamoli di farina e lasciamoli riposare almeno un'ora prima di cuocerli.



ZUPPA CON FAGIOLINA DEL TRASIMENO

Ingredienti per 4 persone Fagiolina del Trasimeno 400 g Carote 2 Porro 1 Aglio 1 spicchio Sedano 1 costa Concentrato di pomodoro 1 cucchiaino Qualche fetta di pane tostata

Procedimento Versiamo in acqua fredda portando ad ebollizione e facciamo cuocere per circa 20 minuti. Scoliamo quindi la fagiolina in una casseruola e uniamola con un soffritto di carote, sedano, porro, aglio (tutto tritato grossolanamente) e il concentrato di pomodoro. Copriamo con acqua e facciamo bollire per altri 20 minuti. Versiamo nelle ciotole, condiamo con un filo d'olio extra vergine di oliva e del pepe. Possiamo accompagnare la zuppa di Fagiolina del Trasimeno con delle fette di pane appena abbrustolite.



ZUPPA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone Farro 250 g Pomodori pelati 200 g Fagioli borlotti lessati 100 g Pancetta a dadini 50 g Patate 150 g Verza 100 g Carota 1 Zucchina 1 Cipolla 1 Prezzemolo Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento In una casseruola facciamo stufare con olio e sale tutte le verdure e gli odori dopo averli tritati. Aggiungiamo quindi i pomodori schiacciati, le patate tagliate a dadini e la pancetta, continuando a rosolare a fuoco medio. Dopo aver unito i fagioli scolati e un cucchiaio di prezzemolo tritato, mescoliamo per circa 2 minuti per insaporire bene, quindi copriamo il tutto con un litro di acqua calda proseguendo la cottura per altri 30 minuti circa. Servendoci del minipimer, frulliamo poi direttamente nella casseruola fino ad ottenere una crema fluida e, dopo aver sciacquato il farro, aggiungiamolo al composto; lasciamo cuocere per circa 25 minuti, avendo cura di mescolare spesso. Al termine, regoliamo di sale e pepe e serviamo la zuppa di farro nei piatti con un filo d'olio.



ZUPPA DI FARRO E CASTAGNE

Ingredienti Farro 150 g Castagne 200 g Pane 4 fette Alloro 1 foglia Prezzemolo 1 ciuffo Olio Extra Vergine di Oliva Aglio 1 spicchio Sale Pepe.

Procedimento In una ciotola con acqua fredda versiamo il farro e lasciamocelo per alcuni minuti, in modo da far venire in superficie eventuali impurità. Facciamo un taglio sulla parte piatta delle castagne e mettiamole quindi a bollire per 40 minuti in acqua salata con la foglia di alloro, dopodiché scoliamole e sbucciamole, eliminando anche la pellicina interna. In una casseruola versiamo un paio di cucchiaio di olio e uniamo il prezzemolo tritato, l'aglio affettato finemente e facciamoli rosolare. Aggiungiamo poi il farro sciacquato e le castagne, regoliamo di sale e pepe, copriamo completamente con acqua e facciamo cuocere la nostra zuppa per circa un'ora. In ogni fondina disponiamo le fette di pane tostato, versiamo la zuppa di farro e castagne e condiamo con un filo d'olio.



Ingredienti per 4 persone Lenticchie 320 g Pancetta dolce 80 g Carota 1 Cipolla 1 Patata 1 Pomodoro 1 Sedano 1 costa Vino bianco 1 bicchiere Rosmarino Olio Extra Vergine di Oliva Sale Pepe.

Procedimento Tritiamo la cipolla, il sedano la carota e andiamo a preparare un soffritto in una pentola piuttosto grande con l'olio extra vergine di oliva. Facciamo imbiondire ed aggiungiamo poi la pancetta a cubetti, rosolandola per due minuti circa, dopodiché versiamo le lenticchie, il pomodoro tagliato a pezzi ed il rosmarino. Lasciamo cuocere un paio di minuti sfumiamo con il vino facendo evaporare. Aggiungiamo quindi dell'acqua calda fino a coprire completamente il tutto, saliamo, pepiamo e facciamo cuocere la zuppa per circa 45 minuti a fuoco lento. Durante la cottura aggiungere eventualmente acqua per gestire la consistenza secondo i propri gusti. Prima di servire, aggiungiamo alla zuppa di lenticchie un filo d'olio.

