

**Ricettario della nostra  
cucina**

**tradizionale**

**di**

**Patrizia Rago**

**[www.istitutopalatucci.it](http://www.istitutopalatucci.it)**

# Pomodori secchi

- Dividere i pomodori a metà , metterli su una gratella e farli essiccare al sole. Disponerli in un barattolo con alloro e pepe in grani e coprili di olio.



# Funghi porcini secchi

Tagliare i funghi a fette non molto sottili e porli sopra una gratella al sole e farli essiccare.



# Papacelle imbottite

- Svuotare i peperoni e coprirli con un liquido composto da metà parte di aceto bianco e l'altra metà di acqua per 24 ore. Scolarli e farli asciugare bene su un canovaccio a testa in giù. Indi imbottirli con tonno, olive e capperi.



# Zucchine secche

- Togliere tutto l'interno della zucchina e tagliarla a rondelle, salare abbondantemente, infilare su un manico di scopa e far essiccare al sole. Appena pronte si dispongono in sacchetti di carta in un luogo asciutto. Prima dell'utilizzo rilasciano in ammollo la sera prima e poi si cucinano alla pizzaiola.

# Penne alla boscaiola

- Ingredienti: penne, pomodoro, funghi porcini, prezzemolo, sale aglio, olio d'oliva, parmigiano.
- Procedimento; soffriggere l'aglio, poi i funghi e infine un po' di pomodoro per colorire, prezzemolo e sale. Cuocere la pasta, infine condirla con il sugo preparato in precedenza. Servirla con abbondante parmigiano.

# Ciambotta

- Ingredienti: melanzane, patate, pomodoro, olio d'oliva, basilico e sale.
- Procedimento soffriggere separatamente melanzane, peperoni, pomodoro e patate tagliate a tocchetti. Nello stesso olio soffriggere il pomodoro a cui è stata tolta la buccia. Infine unire tutto al pomodoro e insaporire con foglie di basilico fresco.

# Soffritto piccante

- Ingredienti: polmone, cuore di vitello, pomodoro, cipolla, vino bianco, prezzemolo, sale, olio d'oliva, peperoncino piccante.
- Procedimento: scaldare il polmone e il cuore precedentemente tagliati a tocchetti. Soffriggere la cipolla con abbondante olio, aggiungere il soffritto e il vino bianco che si dovrà far evaporare, Aggiungere, poi, il pomodoro, acqua, prezzemolo, sale e peperoncino piccante. Cuocerlo lentamente.

# Fegato di maiale arrostito con zeppa e alloro

- Ingredienti: fegato di maiale, zeppa, alloro, formaggio, pepe, sale.
- Procedimento: prendere il fegato e insaporirlo con sale e pepe. Avvolgerlo con alloro e zeppa. Arrostito sulla brace.

# Mbruglitiello arrostito

- Ingredienti: intestino di agnello, polmone, zeppa, prezzemolo, peperoncino piccante, poca salsiccia, pecorino.
- Procedimento: bisogna avvolgere l'intestino , previa meticolosa pulizia, aggiungendo un po' alla volta gli ingredienti. Sbollentali per circa 30 minuti. Arrostitirli.

# Sfrionzola

- Ingredienti: carne di maiale, peperoni sott'aceto, patate, sale, olio d'oliva.
- Procedimento: soffriggere la carne di maiale tagliata precedentemente a pezzi. Friggere nello stesso olio le patate e in ultimo i peperoni sott'aceto, Unire il tutto facendolo insaporire.

# Lagan e ceci

- Ingredienti: farina “00” e semola, acqua, sale, uova, ceci, peperoni “arruscati”.
- Procedimento: mettere a bagno i ceci per 12 ore, cuocerli in abbondante acqua a fuoco lento. Disporre sulla spianatoia la farina a fontana, aggiungere uova, sale, e acqua, impastare il tutto. Stendere una sfoglia lunga 10 – 15 cm, tagliarla creando la tagliatella. Soffriggere nell'olio l'aglio e i peperoni tritati. Frullare una parte dei ceci e unirla ai peperoni precedentemente fritti. Aggiungere poi l'altra parte dei ceci interi. Far cuocere per 10 minuti. Cuocere la lagana, amalgamarla con il composto ottenuto e far insaporire

# Sangue di capretto

- Ingredienti: sangue di capretto, cipolla, peperoncino, olio.
- Procedimento: far raffreddare il sangue finché si rafferma. Scaldarlo. Tagliarlo a tocchetti. Soffriggerlo con un po' di cipolla e peperoncino. Far insaporire.



# Fusilli

- Ingredienti: farina, uova, un po' d'acqua, sale.
- Procedimento: disporre sulla spianatoia la farina a fontana, aggiungere l'acqua, le uova e il sale. Impastare il tutto ottenendo un panetto che dovrà essere coperto con un panno. Indi staccarne un pezzo per volta e farne dei bastoncini di circa 10 cm. Infine cavarli con il classico ferro da fusillo.

# Patate piccanti

- Ingredienti: patate, cipolla, peperoncino, peperoni freschi, sale, olio, pomodoro.
- Procedimento: lessare le patate. Soffriggere la cipolla con l'olio, aggiungere i peperoni, il peperoncino piccante, il pomodoro, il sale e da ultimo le patate tagliate a fette. Far insaporire

# Fave a zuppa con asparagi

- Ingredienti: fave, cipolla, finocchio selvatico, asparagi, olio, sale, peperoncino piccante.
- Procedimento: sbucciare le fave, soffriggere nell'olio la cipolla il finocchietto, il peperoncino e gli asparagi. Aggiungere l'acqua e infine versare le fave e cuocere a fuoco moderato.

# Antipasto di gallina

- Ingredienti:gallina, uova, formaggio, pepe, sale.
- Procedimento: far bollire la gallina, poi disossarla e tagliarla a pezzettini. Colare il brodo dove è cotta la gallina, nello stesso brodo mettere la carne, le uova sbattute con il formaggio grattugiato e pepe. Far bollire fino alla cottura delle uova.

# Asparagi

- Mondare gli asparagi e fare a pezzetti solo le cime e dove arriva la parte tenera, mettere in un pentolino aceto bianco, acqua e sale grosso e portare ad ebollizione; calare gli asparagi e scottarli per qualche minuto; scolarli e metterli sopra un canovaccio ad asciugare per tutta la notte. Indi condirli con aglio, origano e volendo con il peperoncino piccante; ricoprirli con olio extravergine d'oliva e prima di consumarli far passare almeno un mese riponendo i vasetti in un luogo buio e asciutto.

# Conserva di pomodoro

Lavare i pomodori, scottarli in acqua bollente e passarli al passaverdura. Condire la salsa con molto sale e disporla in un recipiente molto largo e metterla al sole ad asciugare; girare la salsa spesso fino a quando, passati almeno 6 giorni , non si addensì. Appena è essiccata, condire con tanto olio , metterla in recipienti di vetro e tenerla in frigo. Si conserva a lungo ed è ottima per fare sughi e soffritti .

# Bocnotti

- Ingredienti: farina, uova, vino bianco, olio, sale, castagna, cioccolato fondente, strega, scorza di mandarino, vaniglia, zucchero, caffè, cannella.
- Procedimento: disporre sulla spianatoia la farina a fontana, aggiungere le uova, l'olio il sale. Finire l'impasto con il vino bianco. Intanto si cuociono le castagne e si passano al setaccio dopo aver eliminato le cuticole, aggiungendo il cioccolato sciolto nel caffè, lo zucchero, la scorza del mandarino, la vaniglia e la cannella. Fare la sfoglia e formare dei ravioli con il ripieno di castagne. Friggerli e cospargerli di zucchero a velo.

# Pane cotto

- Ingredienti: pane, uova, cipolla, prezzemolo, sale, acqua, peperone secco.
- Procedimento: tagliare il pane a tocchetti, che sia raffermo, soffriggere la cipolla con il peperone secco, un po' di pomodoro, un po' di acqua, Far bollire 1 minuto, aggiungere le uova sbattute. Insaporire un po'.

# Peperoni arruscati

- Ingredienti: peperoni essiccati, aglio , olio e sale.
- Procedimento: pulire i peperoni, soffriggere l'aglio nell'olio e aggiungere i peperoni; una volta fritti farli raffreddare e salarli.

# Zucchine strapazzate

- Ingredienti: zucchine, cipolla, uova, formaggio, sale.
- Procedimento: tagliare a fettine le zucchine e soffriggerle con cipolla, dopo aggiungere un po' d'acqua e far cuocere. Sbattere le uova con il formaggio, versarle nelle zucchine e farle cuocere.

# Strascinati al ragù

- Ingredienti: farina mista" semola e "00", uova, acqua calda q. b. sale.
- Procedimento : disporre sulla spianatoia la farina a fontana, aggiungere uova, sale e acqua calda; impastare il tutto facendo un impasto abbastanza morbido. Formare dei bastoncini, tagliandoli a tocchetti di circa 3 o 4 cm. Cavarli con le 4 dita e cuocerli in abbondante acqua salata. Vengono serviti con il ragù e la ricotta secca.

# Minestra maritata

- Ingredienti: minestra mista( cicoria, scarola e verza), piede, guanciale, cotenna, salsiccia grassa di maiale, sale.
- Procedimento: scaldare le verdure miste, sbollentare le varie parti del maiale; preparare un brodo con cipolla, sedano, prezzemolo, sale; aggiungere le verdure cotte in precedenza e le parti del maiale al brodo e far insaporire.