

***PRIMI PLATTI***

## **∞PATATE E FAGIOLI∞**

*Le zuppe, soprattutto quelle con i legumi, non sono mai mancate sulle tavole degli Abruzzesi, non fanno eccezione i Cipollitti.*

*Questa zuppa in particolare vede l'accostamento con la patata e quindi non si può non ricordare quelle ottime della Marsica, terra a tutti noi ben conosciuta.*

**INGREDIENTI:** FAGIOLI BORLOTTI - PATATE - CIPOLLA - SEDANO - AGLIO - BASILICO - LARDO O GRASSO DI MAIALE - COTICHE DI MAIALE - PEPERONCINO .

Fate cuocere i fagioli in acqua, facendo terminare la cottura quando questi non siano del tutto cotti.

Create un battuto con il grasso del maiale o lardo, il peperoncino, l'aglio e mettetelo in una pentola.

Aggiungete le patate tagliate a pezzi grandi, la cipolla , il sedano ed il basilico anche loro tagliati.

Versate tanta acqua da coprire appena il tutto e portate ad ebollizione.

A questo punto aggiungete i fagioli e la loro acqua di cottura.

Lasciate cuocere per circa 2 ore, e comunque fino a quando le cotiche non risulteranno cotte.

Servite a piacere con una spolverata di formaggio parmigiano.

**SUGGERIMENTI:** *zia Bettina dice che si possono usare anche le cotiche di prosciutto che risultano più stagionate.*

## ∞ PASTA E FAGIOLI ∞

*Altra ricetta tipica dei nostri inverni. Nulla di più piacevole di una zuppa fumante sul tavolo, soprattutto quando fuori faceva freddo ed anche dentro casa ci si scaldava spesso solo con il fuoco del camino.*

*A proposito, tutte queste zuppe venivano spesso cotte proprio in un "cotturo" appeso alla catena del camino che praticamente non veniva mai spento, se non durante la notte, quando erano i bracieri a dare un poco di tepore.*

**INGREDIENTI:** FAGIOLI BORLOTTI - 1 CIPOLLA - 1 SPICCHIO DI AGLIO - 1 COSTA DI SEDANO - BASILICO - 1 POMODORO SPELLATO - BRODO - SALE - PASTA FRESCA O SECCA PER MINESTRE.

Tagliate a pezzi tutte le verdure, mettetele in una pentola ed aggiungete i fagioli.

Coprite il tutto con il brodo e fate cuocere per circa 1 ora, o comunque fino a quando non sono cotti i fagioli.

A cottura ultimata schiacciate grossolanamente le verdure rimaste intatte, lasciando interi i fagioli.

Fate riprendere il bollore e versate la pasta, e portatela a cottura. Servite con una generosa grattata di formaggio parmigiano.

**SUGGERIMENTI:** *la pasta fatta in casa è quella che più si addice a questa minestra.*

*Spesso vengono messi dei tagliolini anche chiamati "fulminanti".*

*Per farli, prendete una sfoglia di pasta all'uovo, arrotolatela attorno al mattarello e tagliatela in modo da otterrete un pacchetto di sfoglie di circa 12 cm di altezza e lunghe quanto il mattarello.*

*A questo punto tagliate le sfoglie a metà nel senso della lunghezza.*

*Mettete i due pacchetti di sfoglie così ottenute uno sopra l'altro. Cominciate a tagliare i tagliolini spessi circa 5 mm. E che quindi risulteranno lunghi circa 6 cm.*

## ∞CICORIA “CACE E OVA”∞

*Andare per cicoria una volta era una cosa normale. Infatti si era tutti un po' contadini e si passava molto più tempo all'aria aperta.*

*Oggi ci sono già poche occasioni di trovarsi su di un bel prato, e comunque vi fidereste a raccogliere erbe e verdure infestate da chissà quale schifezza o bagnate da piogge acide? Rischieremo di fare della nostra zuppa una bella pozione magica tutt'altro che benefica.*

*Ma se riuscite a fare una bella scampagnata, magari proprio in certi luoghi incontaminati dell'Abruzzo, vi consiglierai di portarvi busta e coltello, strumenti indispensabili per “fare” la cicoria!*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 1 Kg CIRCA DI CICORIA - 3-4 UOVA - 1 CIPOLLA - SALE - OLIO - BRODO - FORMAGGIO PECORINO - PANE RAFFERMO.

Pulire, lavare e lessare la cicoria in acqua salata; quindi tritatela finemente.

In una pentola fate appassire, in poco olio, la cipolla a pezzetti; aggiungete la cicoria e fate cuocere per pochi minuti. Versate il brodo caldo, aggiustate di sale e lasciare bollire il tutto per circa un'ora.

In un piatto sbattete le uova con il formaggio pecorino.

Togliere la pentola dal fuoco e cominciate a fare scendere a filo le uova nella pentola; contemporaneamente girate con l'aiuto di una forchetta, o di una frusta, la zuppa. In questo modo le uova non rimarranno compatte, ma si stracceranno.

Versate la zuppa in un piatto dove avrete adagiato dadini di pane tostato oppure fritto precedentemente.

**SUGGERIMENTI:** *specialmente se si usa la cicoria campagnola, questa zuppa risulterà leggermente amarognola. Questa è proprio la sua caratteristica.*

## ∞PANCOTTO∞

*Il pane era un alimento importante in passato, tanto che quando cadeva, chi lo raccoglieva lo baciava prima di mangiarlo.*

*E così il pane che veniva conservato nella "madia", e che diventava duro, serviva a fare il pancotto, cucinato soprattutto per vecchi e bambini.*

**INGREDIENTI:** 100 g DI PANE RAFFERMO A PERSONA - 2 FOGLIE DI ALLORO - OLIO - SALE - FORMAGGIO PECORINO.

Versate in una casseruola un litro di acqua (dose valida per sei persone), salatela, aggiungete l'olio, le foglie di alloro e portatela ad ebollizione.

Nel frattempo spezzettate il pane e versatelo nell'acqua.

Lasciare bollire per una decina di minuti e quindi servite la zuppa cospargendolo di abbondante pecorino grattugiato.

**SUGGERIMENTI:** *se state allattando un bambino, le credenze popolari, consigliano di mangiare il pancotto, sembra che "faccia latte".*

## ∞**STRACCIATELLA ABRUZZESE**∞

*Una delle minestre, o "minestrine", più semplice da realizzare soprattutto se si usa il dado per fare il brodo.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 1 LITRO DI BRODO DI CARNE - 5 UOVA - FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO - SALE - NOCE MOSCATA.

In una ciotola rompete le uova e dopo aver aggiunto il parmigiano grattugiato, una grattata di noce moscata e un po' di sale, sbattete bene fino a quando il tutto non si sarà amalgamato.

Mettete a bollire il brodo di carne, allontanate la pentola dal fuoco e cominciate ad unirvi lentamente il composto e contemporaneamente mescolate.

Rimettete la pentola sul fuoco basso e lasciare cuocere per almeno cinque minuti.

Servite questa minestra ben calda.

**SUGGERIMENTI:** *se volete rendere questa minestra più corposa, prima di versare le uova, fate cuocere nel brodo della pastina piccola tipo grattini.*

## ☞SOPA DE PIMENTON☞

*Laura ha cominciato a fare questa zuppa quando si è sposata con Venanzio, riprendendola da una ricetta di sua mamma. Notò che tutti i loro invitati la gradivano molto e da allora è diventato un suo piatto tipico. E' molto rapida e facile.*

**INGREDIENTI** per 6-8 persone: 2 L DI BRODO DI CARNE - 6 PEPERONI ROSSI - 1 CIPOLLA - 3 SPICCHI DI AGLIO - SALE - PEPE - 2 CUCCHIAI DI SALSA INGLESE - 1 PATATA MEDIA - 300 g DI FORMAGGIO BIANCO DURO - UN RAMETTO DI CORIANDOLO E DI SEDANO LEGATI ASSIEME - 1 SCATOLA DI PEPERONI PELATI.

Mettete a cuocere tutti gli ingredienti, tranne il formaggio ed i peperoni pelati, e terminare la cottura solo quando i peperoni risulteranno morbidi.

Togliete il rametto di coriandolo legato con il sedano e frullate il tutto. Servite la zuppa molto calda e spargete cubetti di peperoni pelati e formaggio grattugiato sulla superficie.

**SUGGERIMENTI:** *se il vostro stomaco non ha un buon rapporto con i peperoni, forse è meglio solo assaggiare questa zuppa.*

## ∞ PASTA ALL'UOVO ∞

*La pasta all'uovo si può considerare uno dei pilastri della cucina abruzzese e soprattutto di casa Cipollitti. Infatti questa è la base per innumerevoli piatti conosciuti in tutto il mondo.*

**INGREDIENTI:** 250 g DI FARINA - 250 g DI FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO - 5 UOVA - SALE.

Mettete sul piano da lavoro, disposta a fontana, la farina setacciata e rompete le uova nel centro della fontana con un pizzico di sale.

Sbattete le uova con una forchetta e cominciate ad incorporare la farina. Lavorate la pasta fino ad ottenere un impasto omogeneo e sostenuto.

Avvolgetelo in un panno umido, oppure in una pellicola trasparente per alimenti e fatelo riposare per almeno 30 minuti.

Riprendete la pasta e lavoratela ancora molto bene, in ultimo si deve presentare liscia e compatta.

A questo punto la vostra pasta è pronta, dovete solo decidere che forma darle: fettuccine, sfoglia, maccheroni o altro.

**SUGGERIMENTI:** *se la pasta dovesse risultare troppo dura si può aggiungere pochissima acqua.*



## 80 **MACCHERONI ALLA CHITARRA** 83

*Questo è forse uno dei piatti della cucina abruzzese più diffuso e conosciuto. Del resto non c'era casa che non possedesse la chitarra per fare i maccheroni; alle volte anche più di una con fili di ferro messi a distanze diverse a secondo del tipo di maccherone.*

*Oggi si utilizzano le più comode macchinette per la pasta, strumento prezioso per fare felici tutti con un bel piatto di fettuccine .*

**INGREDIENTI:** PASTA ALL'UOVO.

**UTENSILI:** CHITARRA - MACCHINETTA PER PASTA - MATTARELLO.

Per i maccheroni alla chitarra, aiutandovi con il mattarello e partendo dalla pasta all'uovo, tirate una sfoglia di circa 25 cm di lunghezza, 2 mm di spessore e della larghezza della chitarra.

Appoggiate una alla volta le sfoglie sulle corde della chitarra e passatevi sopra il mattarello facendo pressione. In questo modo, al di sotto, cadranno lunghi maccheroni a sezione quadrangolare.

Allargateli su di un vassoio, spolverateli con della farina, copriteli poi con un panno e lasciateli riposare 10 minuti.

Tuffateli infine in abbondante acqua salata e bollente.

Dopo pochi minuti di cottura (consiglio di assaggiarli), versate un poco di acqua fredda sia per fermare la cottura, sia per renderli meno scivolosi.

A questo punto scolateli, versateli in una "spasa" (zuppiera) ed unite il vostro condimento preferito.

I maccheroni alla chitarra si possono fare anche utilizzando le moderne macchinette ; sempre con queste, ma utilizzando una sfoglia più sottile, si possono avere le mitiche FETTUCINE sia larghe che strette.

**SUGGERIMENTI:** fatte le fettuccine o i maccheroni, ricavate delle matasse arrotolate di circa 40g l'una e lasciatele seccare, le potrete così conservare per 10 giorni .

## 80 LA SAGNA 83

*Tipico piatto della Domenica e delle feste, non manca mai a "casa Cipollitti". Inoltre si tratta di un piatto che si presta ad essere fatto in anticipo (ad esempio il giorno prima) e messo in forno a "ristufare", poco prima di servirlo a tavola.*

**INGREDIENTI:** SFOGLIA SOTTILE DI PASTA ALL'UOVO - RAGU' ABRUZZESE - UNA MOZZARELLA GRANDE - FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGLIATO - FORMAGGIO PECORINO GRATTUGLIATO - FIOCCHI DI BURRO - 2 CUCCHIAI DI PANGRATTATO.

Preparatevi su di un tavolo da lavoro tutti gli ingredienti; la mozzarella dovrà essere ridotta a pezzettini piccoli e dal ragù escludete i pezzi di carne troppo grandi.

Preparate la teglia da mettere al forno cospargendola di burro e spolverizzandola con del pangrattato.

Ricavate dalla sfoglia dei pezzi rettangolari di circa 15 cm di altezza per 20-30 cm di lunghezza.

Portate ad ebollizione abbondante acqua ben salata e tuffateci dentro 2 o 3 sfoglie di pasta alla volta. Appena queste torneranno a galla scolatele e versatele in un recipiente di acqua fredda per fermare la loro cottura.

Scolatele quindi ulteriormente e ponetele ben stese su di un panno.

Cominciate a comporre la sagna: prendete una delle sfoglie e cospargetela, in sequenza, di parmigiano e pecorino, ragù e pezzettini di carne, mozzarella ed in ultimo ancora formaggio parmigiano e pecorino.

Arrotolate la sfoglia su se stessa posizionate il rotolo ottenuto nella teglia da forno dove avrete precedentemente cosperso poco ragù.

Procedete di seguito con gli altri rotoli, fino a completare un primo strato. Prima di iniziare il secondo, cospargete i rotoli con del ragù un po' di formaggio parmigiano e qualche fiocchetto di burro. terminate di comporre la vostra sagna, si consiglia comunque di non superare i tre strati.

Coprite la teglia con della carta di alluminio e mettetela in forno a 180°C per circa 45 minuti; durante gli ultimi 20 minuti

di cottura scoprite la sagna in modo che si formi una croccante crosticina in superficie.

**VARIANTE:** la variante riguarda il modo di comporre la sagna. Invece di realizzare dei rotoli, ponete la sfoglia stesa direttamente a copertura della superficie della teglia. A questo punto condite come avete fatto con i rotoli e ponete su questo primo strato altra pasta che procederete a condire nuovamente e così di seguito. Ovviamente in questo modo potete fare molti più strati, sempre comunque non superando l'altezza della teglia.

**SUGGERIMENTI:** *per una versione vegetariana si può utilizzare al posto del ragù, varie verdure (zucchine, peperoni, melanzane, pomodorini, patate e cipolle) tagliate a pezzi, condite con olio, sale, pepe ed aromi vari e poi cotte al forno.*

## ❧ RAVIOLI DI RICOTTA ❧

*Altro piatto della festa, al quale nessuno rinuncia a fare il bis! E' anche questo un piatto tipico abruzzese, ma in realtà diverse versioni si trovano un po' in tutta Italia. Mimma, la moglie di Gabriele dice che anche la sua mamma, emiliana, usava farli; loro però li chiamano TORTELLACCI, la differenza sono solo l'aggiunta di 2 uova alla ricotta.*

**INGREDIENTI:** SFOGLIA DI PASTA ALL'UOVO - SPINACI - ½ Kg DI RICOTTA DI PECORA - NOCE MOSCATA - AGLIO - BURRO - PEPE - SALE.

Fate lessare gli spinaci, eliminate bene tutta acqua di cottura e ripassateli in padella con poco burro ed uno spicchio di aglio intero. Quando si saranno insaporiti, togliete l'aglio, lasciateli raffreddare e tagliuzzateli finemente.

Passate la ricotta al setaccio, aggiungete una generosa grattugiata di noce moscata, il formaggio parmigiano, gli spinaci, una macinata di pepe fresco ed aggiustate di sale.

Se il composto dovesse risultare troppo duro zia Bettina consiglia di aggiungere il solo rosso di un uovo.

Tagliare la sfoglia in modo tale da avere una lunga striscia di pasta alta 10-15 cm circa. Ponete, nella linea mediana della sfoglia e distanziati tra loro circa 6 cm, mucchietti di ripieno.

Copriteli con la parte di sfoglia libera, pigiate bene lungo i bordi e quindi ritagliateli con una rotella dentata.

Cuoceteli in abbondante acqua salata.

**SUGGERIMENTI:** *il condimento per questa meravigliosa pasta può essere di qualsiasi tipo, sempre Mimma suggerisce di far cuocere in un pentolino un po' di burro (volendo con poca cipolla) assieme a foglie di salvia fresca. Una volta scolati i ravioli, versatevi sopra il burro e spolverizzate con il formaggio parmigiano.*

## ∞ STROZZA PRETI ∞

*Dopo averla assaggiata si capisce il perché del nome.  
Niente paura! Provare per credere .*

**INGREDIENTI** per 4 persone: 300 g DI FARINA - 100 g DI FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO - UNA PRESA DI SALE - ACQUA.

Setacciate assieme le due farine, mettetele a fontana su di un tavolo da lavoro ed aggiungete un presa di sale. Versate poca acqua tiepida al centro della fontana, cominciate ad impastare la farina e continuate aggiungendo poca acqua alla volta. L'impasto non deve risultare troppo duro, ma neanche appiccicoso, lavorare bene e lasciare riposare per almeno 20 minuti.

Rilavorare la pasta ancora un poco, prenderne un pezzo alla volta e cominciare ad allungare la pasta come per ottenere uno spaghetti lungo circa 30 cm.

Al termine gli strozza preti si presenteranno con una superficie irregolare, del diametro di una matita (o anche meno) e di lunghezze diverse; non vi preoccupate, questa è la loro caratteristica.

Cuocete in abbondante acqua salata, quando torneranno a galla lasciate bollire 2-3 minuti e poi scolate.

**SUGGERIMENTI:** *gli strozza preti si possono condire in mille modi, ma un sughetto veloce di pomodoro, aglio, basilico e peperoncino è ottimo.*

*Sulla loro cottura non si è mai d'accordo; zia Bettina dice sempre che sono troppo duri, Catia spesso sostiene che sono quasi scotti, zio Ottavio mangia e non commenta!*

## ∞ **STRACCIOZZE** ∞

*Pasta fatta in casa da fare velocemente, il che, per noi dai tempi moderni, rappresenta pur sempre un'eresia.*

*Questa è una pasta ottima per coinvolgere i bambini nel farla, infatti non ha regole nella forma.*

**INGREDIENTI** per 4-5 persone: ½ Kg DI *FARINA - ACQUA TIEPIDA - SALE.*

Impastare assieme l'acqua, la farina ed un pizzico di sale.

Lavorate molto bene l'impasto che dovrà risultare morbido.

Fate riposare la pasta per circa 15 minuti, lavorarla nuovamente e farne una sfoglia non troppo sottile.

Tagliate delle strisce larghe 3-4 cm, prendete ogni striscia e cominciate a tirarla e a strappare pezzi di pasta.

Le stracciozze così ottenute vanno tuffate in acqua bollente e salata; quando torneranno a galla, scolate e condite.

**SUGGERIMENTI:** *il sugo "rosso" è quasi d'obbligo, per questo tipo di pasta, ovviamente con l'aggiunta di abbondante formaggio parmigiano o pecorino.*

## ∞ GNOCCHI DI PATATE ∞

*Per tradizione gli gnocchi si mangiano di giovedì, ma perché privarsi di tale bontà durante il resto della settimana?*

*Come per tutte le paste, anche gli gnocchi si possono condire in diverso modo; con il sugo o con il ragù si segue la tradizione, ma si addicono agli gnocchi anche una crema di formaggi, o del semplice gorgonzola.*

**INGREDIENTI:** 1 Kg DI PATATE - 300 g DI FARINA - 1 UOVO - SALE.

Lessate le patate con tutta la buccia, a cottura ultimata sbucciatele accuratamente e schiacciatele.

Una volta raffreddata la purea, incorporatevi l'uovo, la farina setacciata ed una presa di sale.

Dall'impasto ottenuto prendete un poco di pasta alla volta e formate dei rotolini dai quali taglierete dei pezzi di circa 1-3 cm di lunghezza (a seconda della grandezza desiderata degli gnocchi).

Gli gnocchi così ottenuti possono già essere cotti, ma se volete dargli una forma più tradizionale, prendete ogni pezzetto e fatelo rotolare su se stesso utilizzando le dita indice e medio della mano destra.

Come tutte le paste fresche vanno cotti in abbondante acqua salata e scolati quando tornano a galla.

**SUGGERIMENTI:** siccome le patate non sono tutte uguali, può essere che alla fine l'impasto risulti troppo morbido. Potete ovviare a questo problema aggiungendo della farina, ma attenti a non esagerare, rischiate di non poter digerire i vostri gnocchi!

## ∞ PASTA ALLA PROVOLA ∞

*Dal caro "cuginetto" Gabriele arriva questa bella ricetta che sembra fatta apposta per una riunione tra amici.*

**INGREDIENTI** per 4 persone: 2 CIPOLLE - OLIO - PEPERONCINO - 300g CIRCA DI POMODORI PELATI - 200g DI PASSATA DI POMODORO - 300g DI PROVOLA AFFUMICATA FRESCA E TAGLIATA A DADINI - 10 FOGLIE DI BASILICO - FORMAGGIO PARMIGIANO - 400g DI PASTA SECCA (CONFEZIONATA).

Tagliare le cipolle a fettine molto sottili e farle soffriggere con olio e un poco di peperoncino.

Lasciare dorare, aggiungere il pomodoro, salare e mescolare molto bene.

Dopo circa cinque minuti aggiungere le foglie di basilico e lasciare insaporire.

Unire quindi un po' per volta la provola e mescolate continuamente per consentire il perfetto scioglimento del formaggio.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata; giunta a cottura scolatela ed aggiungete il condimento, mischiate bene e terminate con una grattugiata di formaggio parmigiano.

**SUGGERIMENTI:** *si consiglia di adoperare un tipo di pasta corta, ad esempio: rigatoni, penne rigate, fusilli, etc.).*



## ∞ PASTA CON LE CASTAGNE ∞

*E' sempre di Gabriele questa particolarissima ricetta.  
Siccome l'ingrediente base sono le castagne, non tutti  
potrebbero gradire un accostamento così azzardato; non a  
caso siamo CIPOLLITTI!*

**INGREDIENTI** per 4 persone: 400g DI SPAGHETTI - 20 O 30  
CASTAGNE - 1 CUCCHIAIO SCARSO DI SEMI DI FINOCCHIO -  
OLIO - PEPE DA MACINARE FRESCO - FORMAGGIO  
PARMIGIANO.

Lessate le castagne in modo da poterle agevolmente privare  
sia della buccia esterna sia della pellicola interna.

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata, versarvi i semi  
di finocchio, le castagne intere (lasciatene 6-7 per guarnire il  
piatto) e gli spaghetti .

Quando questi saranno cotti, scolate il tutto possibilmente in  
uno scola pasta stretto, in modo da non perdere i pezzetti di  
castagne ed i semi di finocchio.

Condire il tutto con olio d'oliva , pepe macinato fresco, una  
spolverata di formaggio parmigiano e guarnite con le castagne  
rimaste.

Si consiglia di conservare un poco di acqua di cottura da  
aggiungere nel caso gli spaghetti risultassero troppo asciutti.

**SUGGERIMENTI:** *l'olio in questo piatto gioca un ruolo  
importante, pertanto si consiglia di usare un ottimo olio extra  
vergine d'oliva.*

## 80 **POLENTA CON LE SPUNTATURE** 88

*Un piatto che ben si addice ai rigidi inverni delle montagne abruzzesi. Inoltre questo è un ottimo piatto unico da inaffiare con un buon bicchiere di vino rosso, magari paesano.*

**INGREDIENTI** per 4-5 persone: 400g DI FARINA DI MAIS - 1 PATATA - SPUNTATURE DI MAIALE AL SUGO - FORMAGGIO PECORINO GRATTUGIATO - SALE - 1 FOGLIA DI ALLORO.

Fate bollire la patata e schiacciatela finemente, nel frattempo portate ad ebollizione in un "cotturo" (paiolo) due litri di acqua salata e con l'aggiunta della foglia di alloro.

Versate la patata, aspettate che l'acqua riprenda il bollore e cominciate a versare a pioggia la farina di mais poca alla volta stando attenti a non interrompere il bollore.

Mescolate costantemente con un cucchiaino di legno e sempre in senso orario al fine di evitare che si formino grumi o che la polenta si attacchi al fondo della pentola.

Fate cuocere la polenta per 40 minuti circa; al termine versate la polenta sui tipici piatti di legno, dove avrete versato precedentemente un poco di sugo. Spolverizzate con un poco di formaggio, aggiungete abbondante sugo e terminate con una generosa grattata di formaggio pecorino.

Portate a tavola anche le spuntature cotte con il sugo in modo che ogni commensale possa servirsi da solo.

Potete anche condire la polenta in una zuppiera, mescolandola molto bene e lasciare che ogni ospite si serva della quantità desiderata.

**SUGGERIMENTI:** oggi è possibile trovare in commercio polente precotte che consentono di ridurre a circa 8-10 minuti il tempo di cottura. Effettivamente per realizzarla nel modo tradizionale occorre una buona dose di volontà e ottimi bicipiti.

## ∞ PAELLA VALENCIANA ∞

*Questo è un piatto che cucina zia Nieves, è tipico di Valencia in Spagna dove lei è nata, e lo prepara quando tutta la famiglia "CIPOLLITTI-VENEZUELA" è riunita.*

*Lo realizza con molto amore, che è un ingrediente imprescindibile in quanto cucinare la paella è molto laborioso, ma questo non lo sentirete mai dire da lei.*

*E' un piatto da fare all'aperto e possibilmente su fuoco di legna che gli da un profumo caratteristico.*

*Da sette anni questo è il piatto tipico che si cucina a Caracas per il primo dell'anno.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 1 Kg DI POLLO - ½ Kg DI RISO - 200g DI FAGIOLI FRESCHI - 200g DI FAGIOLINI VERDI - 1/Kg DI GAMBERETTI E CALAMARI - 2 POMODORI - 1 PEPERONE - 2 SPICCHI DI AGLIO - OLIO - SALE - ACQUA.

Ridurre a pezzi i fagiolini, i pomodori, il peperone, i fagioli, l'aglio e soffriggete il tutto.

Mettere sul fuoco una "paellera" di circa 50 cm di diametro e cominciare a fare soffriggere il pollo fino a quando non risulti dorato.

Aggiungere le verdure soffritte ed i frutti di mare, mescolate bene e versate l'acqua che deve essere in rapporto di 2 parti per una di riso (per esempio 2 tazze di riso per 4 di acqua).

Lasciare bollire per 15-20 minuti, aggiustare il livello dell'acqua ed il sale; quando riprende il bollore versare il riso in maniera circolare e estenderlo con un cucchiaio per tutta la paellera.

Muovere di tanto in tanto mentre il brodo sale in superficie, abbassare il fuoco e lasciare asciugare.

**SUGGERIMENTI:** *sarebbe davvero un peccato rinunciare a questo bel piatto se non avete la paellera dove prepararlo. Potete sostituirla con una padella bella grande.*

## ∞ FIDEBUA DE MARISCOS ∞

*Anche questo è un piatto di zia Nieves, anche questo è delizioso, si cucina all'aperto e preferibilmente con la legna. E' comunque molto più rapido della paella e generalmente si cucina durante la riunione dei Cipollitti a Caracas nel mese di agosto.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 600g DI SPAGHETTI GRASSOCCI - 600g DI FILETTO DI MERLUZZO - 600g DI GAMBERI - 300g DI CALAMARI - 12 COZZE - 2 SPICCHI DI AGLIO - 3 POMODORI MATURI - 1 PEPERONE - 2 l DI BRODO DI PESCE - OLIO - SALE - PEPE.

Mettere sul fuoco una paellera di 50 cm circa di diametro, soffriggere i gamberi ed i calamari per poi metterli da parte.

Soffriggere il merluzzo a pezzi ed aggiungere i pomodori, il peperone, l'aglio ed il brodo di pesce.

Una volta ripreso il bollore, aggiungete gli spaghetti ben distribuiti per tutta la paellera. e salare.

Mettere in cima i gamberi con i calamari e le cozze precedentemente fatte aprire al vapore.

Lasciare cuocere, in ultimo il piatto deve rimanere asciutto così come la paella.

**SUGGERIMENTI:** *l'unico consiglio che si può dare è: provateci e .....invitateci!*

## 80 RAGÙ ALL'ABRUZZESE 88

*Questo è il ragù per eccellenza, fatto con quattro tipi diversi di carne. Ben si sposa con tutti i tipi di pasta fatta in casa. L'altra caratteristica che lo rende il ragù delle feste, è il fatto che cuoce a fuoco lento per più di due ore.*

**INGREDIENTI:** CARNE DI MANZO - CARNE DI MAIALE - CARNE CASTRATO - CARNE DI POLLO - POMODORO FRESCO O IN BOTTIGLIA - CIPOLLA - BASILICO - SALE - PEPERONCINO - ½ BICCHIERE SCARSO DI VINO BIANCO SECCO - OLIO.

Mettere in un tegame di coccio l'olio ed aggiungete i quattro tipi di carne a pezzettini, la cipolla tagliata, l'aglio (intero o a pezzetti a secondo dei gusti) ed alcune foglie di basilico.

Quando le carni risulteranno rosolate., versate il vino bianco e lasciate sfumare.

Aggiungete il pomodoro, mescolate bene e fate cuocere a fuoco basso per almeno due ore.

Verso la fine della cottura aggiungete il sale ed il peperoncino.

**SUGGERIMENTI:** *la ricetta originale prevede l'utilizzo della carne di anatra al posto di quella di pollo. E' comunque molto difficile poterla trovare nei nostri moderni supermercati, ad ogni modo buona fortuna.*

## 80 **SUGO FINTO** 82

*Per la semplicità degli ingredienti, ma soprattutto per la mancanza di carne, spesso si è posto questo condimento in antitesi con il "ragù delle feste" e annoverato nella cucina povera. A noi non sembra affatto un'offesa, ed il sugo finto non ci sembra affatto inferiore al ragù.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 70g DI OLIO D'OLIVA - LARDO O GRASSO DI PROSCIUTTO - POMODORO FRESCO O CONSERVA DI POMODORO - 1 CIPOLLA - UN GAMBO DI SEDANO - 1 CAROTA - UNA MANCIATA DI PREZZEMOLO - UN BICCHIERE DI BRODO - SALE - PEPE.

Mondare, lavare e tritare assieme la cipolla, la carota, il sedano ed il prezzemolo.

Tritate il lardo o il grasso di prosciutto, metterlo assieme all'olio in un tegame, aggiungere le verdure tritate e metterlo sul fuoco.

Salate, pepate e lasciate rosolare .

Quando tutto sarà ben rosolato aggiungete tre o quattro cucchiari di passata di pomodoro allungata con il brodo.

Lasciare cuocere il tutto per circa una mezz'ora, mescolando di tanto in tanto.

**SUGGERIMENTI:** *questo sugo molto, molto gustoso, può essere usato per condire la pasta, ma anche per preparazioni diverse.*

## ∞ RAGÙ CON LE SPUNTATURE ∞

*Abbiamo già accostato questo ragù alla polenta, ed effettivamente è un'ottima accoppiata. Ma questo piatto può risultare utile quando vogliamo condire un primo con un buon sugo, ed allo stesso tempo avere un secondo già pronto (per esempio spuntature al sugo con contorno di piselli cotti con cipolla e guanciale)..*

**INGREDIENTI:** SPUNTATURE DI MAIALE (ALMENO TRE A PERSONA) - UNA CIPOLLA TRITATA - PASSATA DI POMODORO - VINO BIANCO - OLIO - SALE - PEPE.

In un tegame capiente fate rosolare la cipolla con l'olio.

Aggiungete le spuntature e fate rosolare anche queste, sfumandole poi con il vino bianco.

Appena evaporato il vino, aggiungete la passata di pomodoro, sale e pepe.

Mescolate accuratamente e lasciate cuocere per oltre due ore.

**SUGGERIMENTI:** *in alternativa alle spuntature, potete utilizzare una spalla di agnello disossata, condita all'interno con sale, pepe, uno spicchio di aglio tritato ed un ciuffetto di prezzemolo.*

*Arrotolatela e legatela a mo' di salame e procedete come per le spuntature.*

*Si consiglia però di aggiungere alla passata di pomodoro, un mazzetto aromatico composto da un ramoscello di rosmarino, una foglia di alloro, un ciuffo di prezzemolo, una costa di sedano ed una carota, il tutto legato con dello spago da cucina.*

*In questo modo otterrete un gustosissimo RAGÙ' DI AGNELLO.*