

***SECONDI PIATTI  
E CONTORNI***

## ∞ ARROSTICINI ∞

*Durante le sagre di paese, gli arrostiticini non possono mancare. Può essere quindi una ottima idea per una festa all'aperto per ricreare l'atmosfera delle riunioni al centro dell'aia.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 800 g DI COSCIOTTO DI CASTRATO (SENZA ESCLUDERE IL GRASSO) - SALE - PEPE - SPIEDINI DI LEGNO.

Tagliate la carne a pezzettini non troppo grossi ed infilateli negli appositi spiedini, ricordando di non riempire totalmente lo spiedino, ma di lasciare lo spazio per poterli prendere con le dita.

Salate, pepate e metteteli a cuocere sulla brace.

Vanno mangiati belli caldi.

**SUGGERIMENTI:** *tradizionalmente per cuocere gli arrostiticini si usa una specie di lunga e stretta scatola di lamiera all'interno della quale vengono sistemati i tizzoni ardenti; sopra, a mo' di coperchi, viene sistemata la griglia dove vengono disposti gli arrostiticini.*

*Questo consente di cuocere moltissimi arrostiticini (del resto ogni persona non ne mangia meno di 40) assieme e di poterli girare agevolmente durante la cottura.*

## ∞ **AGNELLO SCOTTADITO** ∞

*Ogni volta che si va a Pescina a casa di zia Bettina e di zio Ottavio, il caminetto è sempre acceso e sulla griglia sempre una bruschetta e una bella bracioletta scottadito!*

**INGREDIENTI:** COSTATE DI AGNELLO (1-2 A PERSONA) - SALE - OLIO - PEPE - ROSMARINO.

Preparate una bella brace e mettete a cuocere le costolette.  
In un piattino emulsionate assieme l'olio, il sale ed il pepe.  
Durante la cottura spennellate la carne con l'olio, utilizzando il rametto di rosmarino e la salvia.  
Le costolette vanno rigorosamente mangiate calde, senza utilizzare coltello e forchetta ma bensì le dita, altrimenti non sarebbero "scottadito".

**SUGGERIMENTI:** *se non avete la possibilità di avere la brace, vi suggerisco un altro modo di cucinare le costolette. Passate la carne nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pane grattato condito con sale e poco pepe. Mettete le costolette così preparate a friggere con olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Ottime con un contorno d'insalate miste.*

## CONIGLIO "MBRIACHE"

*Tutte le persone che avevano una stalla, la usavano anche per allevare qualche pollo e qualche coniglio. Ma spesso questi animali venivano allevati anche nella cantina di casa, un'utile fonte di carne fresca, ma soprattutto di uova nel caso dei polli.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: UN CONIGLIO DI CIRCA 1,2 kg - 2 SPICCHI DI AGLI - UN BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO - OLIO DI OLIVA - ROSMARINO - SALE.

Tagliate il coniglio a pezzi e conditelo con olio, sale e rosmarino.

Mettete la carne a cuocere in un recipiente e dopo una leggera rosolatura spruzzatela con il vino bianco.

Coprite il recipiente e portate a cottura a fuoco molto lento.

Servite il coniglio cospargendolo con il fondo di cottura.

**SUGGERIMENTI:** *interessante è anche la ricetta del CONIGLIO AL BIANCHETTO. Si procede come sopra, però si mette solo ½ bicchiere di vino.*

*Si sbattono energicamente un uovo ed il succo di mezzo limone.*

*Quando la carne sarà giunta a cottura, allontanare il recipiente dal fuoco e cominciare a far scendere lentamente sul coniglio l'uovo con il limone.*

*Procedete poco alla volta, girate costantemente.*

*Dovrete ottenere una salsa gialla e liscia, che si avvolgerà completamente alla carne.*

*Sempre continuando a girare rimettete il recipiente sul fuoco e finite di far cuocere l'uovo ancora per pochi minuti.*

## ∞ TESTINA DI AGNELLO AL FORNO ∞

*Un tempo nelle nostre campagne, allevare un animale, costava fatica e sacrificio; quindi una volta macellato si cercava di consumare tutto, dalla pelle, alle interiora.*

*Oggi andare a chiedere una testina al macellaio può essere qualcosa di molto strano, abituati come siamo a quella sterile carne impacchettata dei supermercati.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 3 TESTINE DI AGNELLO COMPLETE (CON CERVELLO E LINGUA) - MOLLICA DI PANE - PANE GRATTUGIATO - ORIGANO - PREZZEMOLO - 1 SPICCHIO DI AGLIO - OLIO DI OLIVA - SALE - FORMAGGIO PECORINO.

Tagliate le testine a metà, lavatele e fatele scolare.

Adagiatele in una teglia da forno, leggermente oleata, in modo che la parte tagliata sia rivolta in alto.

In un piatto amalgamate bene il pane, sia quello grattato che la mollica, il prezzemolo e l'aglio tritati, il formaggio pecorino e l'origano.

Cospargete generosamente le testine con questo composto, salate ed irrorate il tutto con l'olio d'oliva.

Mettete la teglia nel forno già riscaldato e lasciate cuocere per almeno un'ora.

**SUGGERIMENTI:** *Le testine sono ottime servite con le patate del Fucino cotte anche queste al forno.*

## **YANKEE POT ROAST**

*Questa "corposa" ricetta viene da casa di Michael e Carrie. Questo è un tradizionale piatto dei giorni di festa che ha aiutato ad aumentare la produzione di carne americana già da molte generazioni.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 1 ARROSTO DI MANZO DA 1,800 Kg - 2 CUCCHIAINI DI SALE - ½ DI CUCCHIAINO DI MAGGIORANA SECCA E POLVERIZZATA - ¼ DI CUCCHIAINO DI TIMO SECCO E POLVERIZZATO - ¼ DI CUCCHIAINO DI BASILICO SECCO E POLVERIZZATO - ¼ DI CUCCHIAINO DI PEPE - ½ CIPOLLA A FETTE - 3 CIPOLLE MEDIE TAGLIATE IN SEI - 450 g DI CAROTE PULITE E TAGLIATE A PEZZI - 450 g DI PATATE PICCOLE SBUCCIATE.

Togliete il grasso in eccesso dall'arrosto , mettete i ritagli ottenuti in una teglia dove poi cuocerete l'arrosto, ed infornate fino a quando non si sarà accumulato un cucchiaio di grasso che terrete, mentre butterete il resto.

Strofinare la carne con 2 cucchiai di farina e fate rosolare la carne nel grasso ottenuto precedentemente.

Cospargete l'arrosto di tutte le spezie, il sale, il pepe ed aggiungete la mezza cipolla affettata ed una tazza di acqua.

Coprite e cuocete a 180°C per due ore.

Trascorse le due ore aggiungete le cipolle tagliate in sei, le carote, le patate e ½ tazza di acqua; salate e ricoprire il tutto per far cuocere ancora un'ora circa (e comunque fino a quando le verdure non risulteranno soffici).

Terminata la cottura mettete l'arrosto e le verdure su due piatti di portata e teneteli al caldo.

Togliete il grasso in eccesso dal fondo di cottura, aggiungete dell'acqua fino ad ottenere complessivamente 1 tazza e ½ di liquido.

A parte lavorate assieme ½ di tazza di acqua fredda con ¼ di tazza di farina e mescolatelo al liquido sopra ottenuto.

Cuocete e mescolate fino a quando non si sarà ottenuta una salsa.

Salate e pepate la salsa e versatene una parte sull'arrosto ed il restante sulle verdure.

## ∞ **LOMITO A LA ROQUEFORT** ∞

*La ricetta proviene dalla cucina di Eugenia, la quale ha cominciato a fare questo piatto subito dopo essersi sposata. Infatti è un piatto molto facile, ottimo per quando si ha qualche invitato a cui piace la carne.*

**INGREDIENTI** per 4 -5 persone: 800 g DI LOMBATE - 160 g DI ROQUEFORT O GORGONZOLA - 12 CUCCHIAI DI PANNA DA CUCINA - SALE - PEPE - OLIO.

Salate e pepate la carne e mettetela a friggere in una padella capiente con poco olio e a fuoco alto.

Quando sarà quasi pronta, aggiungete la panna ed il formaggio tagliato a tocchetti.

Abbassate il fuoco e continuate a cucinare fino a quando la carne non sarà un poco rossastra e la salsa non si sarà condensata.

**SUGGERIMENTI:** *ideale per chi non ha molto tempo a disposizione per cucinare, infatti questo piatto si prepara in poco tempo.*

## ∞ **BACCALA' AL POMODORO** ∞

*Una volta il pesce secco era considerato un alimento povero, e spesso merce di scambio al mercato con polli e papere allevate in casa.*

*Zia Bettina cucina spesso questo piatto ed alle volte si trova sulla nostra tavola la cena della vigilia di Natale.*

**INGREDIENTI** per 6 persone: 1,5 Kg DI BACCALA' GIÀ AMMOLLATO - 2 CIPOLLE GRANDI - POMODORO A PEZZETTI - 2 SPICCHI DI AGLIO - OLIO DI OLIVA - PREZZEMOLO TRITATO - FARINA.

Spinare, sciacquare e asciugare bene il baccalà fatto a pezzi. Passateli nella farina e fateli rosolare leggermente in una padella con dell'olio.

Togliete momentaneamente il baccalà dalla padella e in questa fate appassire la cipolla e l'aglio tagliati finemente.

Riposizionate il baccalà nella padella ed aggiungete il pomodoro.

Fate cuocere per circa 20-30 minuti, al termine aggiustate di sale e guarnite con una generosa quantità di prezzemolo.

**SUGGERIMENTI:** *con lo stesso procedimento si può ottenere anche una deliziosa ZUPPA DI BACCALA; la differenza sta nell'aggiungere, dopo aver fatto imbiondire le cipolle e contemporaneamente al baccalà, ½ litro di acqua bollente.*

*Servite con fette di pane abbrustolito.*

## ∞ ALICI AL FORNO ∞

*Anche se i Cipollitti provengono da una zona collinare e montuosa dell'Abruzzo, non dobbiamo scordare che questa regione affaccia sul mare Adriatico e che da questo ha sempre ricavato quel pescato da distribuire nell'entroterra.*

**INGREDIENTI** per 5-6 persone: 1 Kg DI ALICI DELL'ADRIATICO - 150 g DI MOLLIKA DI PANE RAFFERMO SBRICCIOLATA - PANE GRATTATO - 1 SPICCHIO D'AGLIO - SUCCO DI UN LIMONE - PREZZEMOLO TRITATO - OLIO DI OLIVA - SALE - PEPE.

Pulite le alici, privatele della testa (ma non delle spine), lavatele in abbondante acqua fredda e fatele sgocciolare per bene.

Ungete una teglia d a forno, spolverizzatela con il pane grattato e cominciate a disporre le alici, una per una, già salate.

Spruzzate il succo di limone sopra le alici e cospargetele con un trito di mollica di pane, aglio, prezzemolo e se gradite un poco di formaggio pecorino.

Condite la superficie con un filo di olio e ponete la teglia in forno, preriscaldato a 180°-200°C , per circa 20-30 minuti.

Servite ben caldo.

**SUGGERIMENTI:** *zia Bettina prepara le alici anche in un altro modo: Lava, pulisce e toglie le spine alle alici.*

*Le asciuga per bene e le mette immerse nel succo del limone per almeno 12 ore.*

*Le scola del succo del limone, che le avrà rese bianche, e le condisce con aglio a pezzettini, prezzemolo tritato finemente e olio.*

*Sono ottime sia come antipasto, sia come spuntino tra due fette di pane.*

## ❧POLPETTE DI MELANZANE❧

*La ricetta è di Rita, ma molti di noi l'hanno già adottata.  
Infatti si tratta di una ricetta estremamente semplice e nello  
stesso tempo molto gustosa.*

**INGREDIENTI:** MELANZANE LUNGHE - PANE  
GRATTATO - AGLIO - 1 UOVO - FORMAGGIO PARMIGIANO -  
SALE.

Tagliate grossolanamente le melanzane e lessatele fino a renderle molto morbide.

Schiacciarle con una forchetta o con l'aiuto di un tritatutto; l'importante è che le melanzane non si riducano in poltiglia.

Aggiungete alle melanzane l'uovo, l'aglio, il parmigiano grattugiato ed il sale.

Mescolate accuratamente il tutto ed aggiungete tanto pane grattato tanto da fare risultare il composto morbido e facilmente malleabile.

Con l'impasto ottenuto ricavate delle polpette.

In una padella mettete a scaldare l'olio per friggere le polpette; questo dovrà essere molto caldo durante la cottura.

Cuocete per pochissimi minuti, giusto il tempo di fare indorare la superficie della polpetta.

Toglietele dall'olio e mettetele a scolare su di un foglio di carta assorbente.

**SUGGERIMENTI:** *le polpette si possono mangiare sia calde che fredde.*

*Quindi si possono preparare in anticipo e non stare davanti ai fornelli fino all'ultimo minuto.*

## ∞ **PEPERONI ARROSTITI** ∞

*Famosissimi su tutto il territorio regionale e non.*

*Una volta, neanche a dirlo, si cucinavano sulla brace del camino.*

*In estate, quando si preparavano le bottiglie di pomodoro per l'inverno, i peperoni venivano arrostiti all'aperto utilizzando lo stesso fuoco dove stavano bollendo le bottiglie di conserva.*

**INGREDIENTI:** PEPERONI GIALLI, ROSSI E VERDI - SALE - OLIO D'OLIVA - AGLIO - PREZZEMOLO.

Disponete i peperoni interi molto vicini al fuoco.

Muoveteli e girateli molto spesso in modo che si cuociano uniformemente.

La loro superficie si deve bruciacchiare, e quando saranno morbidi e bruciacchiati uniformemente, cominciate a pulirli.

Aprite a metà i peperoni, togliete i semi interni ed il gambo.

Togliete accuratamente tutta la pelle e tagliateli a strisce di circa 1 cm di spessore.

Conditeli con sale, olio, aglio a pezzetti e prezzemolo tritato.

Mischiateli molto bene e fate riposare almeno un'ora prima di servirli.

**SUGGERIMENTI:** *questo piatto è un ottimo contorno, ma accompagnati su dei piccoli crostini, questi peperoni possono essere serviti come antipasto.*

## **STUFFED MUSHROOMS**

*Questa è una ricetta americana sperimentata da Carlos e Veronica il giorno di Natale.*

**INGREDIENTI:** 24 FUNGHI FRESCHI E LARGHI (CIRCA 5/6 CM DI DIAMETRO) - ¼ DI TAZZA DI CIPOLLE VERDI TAGLIATE A FETTINE - 1 SPICCHIO DI AGLIO TRITATO - 2 CUCCHIAI DI PANE GRATTATO - 230 g DI SALSICCIA - 2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO PARMIGIANO GRATTUGIATO.

Pulite e asciugate i funghi.

Togliete i gambi e tagliateli più o meno finemente ad ottenerne la quantità pari ad una tazza.

In una padella cuocere i gambi tagliati, la cipolla, l'aglio e la salsiccia.

Quando la salsiccia sarà cotta, togliete il grasso in eccesso ed aggiungete il pane grattato ed il formaggio parmigiano.

Amalgamate bene il composto e, utilizzando un cucchiaino, disponetelo nel cappello di ciascun fungo.

Posizionate i funghi in una teglia e ponetela in forno preriscaldato a 220° per circa 10 minuti.

**SUGGERIMENTI:** *si può solo scherzosamente suggerire di non aspettare Natale per assaggiare questi funghi deliziosi.*

## **∞PATATE CARCERATE∞**

*Protagonista assoluta (nel vero senso della parola) è la "umile" patata, meglio se quella del Fucino, che diventa estremamente appetitosa.*

*Quasi indispensabile strumento di cottura il camino..*

**INGREDIENTI:** PATATE DI MEDIA GRANDEZZA (! PER OGNI PERSONA) - STRISCIOLINE DI GUANCIALE O DI PANCETTA.

Lavate le patate, asciugatele e con un coltellino fine e ben affilato fate un buco alla patata in modo da attraversarla da parte a parte.

Riempite questo buco con striscioline di guanciale o pancetta.

Disponete le patate in una teglia e cuocete sotto il classico coppo (cono di metallo, che protegge le pietanze ed aiuta a trasmettere il calore) ricoperto di cenere, con la brace sopra.

Fate cuocere per un'ora e poco più.

**SUGGERIMENTI:** *se non avete la fortuna di avere un camino in casa, si può sempre usare il meno romantico ma molto comodo forno di casa..*