

Pasticcio di verdure in padella



Oggi vi racconto un'altra ricetta della tradizione della cucina povera calabrese, una delle ricette tramandate negli anni insegnatami dalle mie care nonnine.

E' un pasticcio di verdure di campo con fagioli e pane raffermo che io ho però sostituito con il pangrattato, perchè crea una crosticina più croccante.

Che poi in realtà questo piatto è anche molto moderno, perfetto per un menù veg... quante volte tra gli scaffali del supermercato ci siamo trovati davanti a strani "hamburger" vegetariani, a mio parere questo è un piatto perfetto che sostituisce alla grande tutti quei strani così (e con strani sono stata buona), è un piatto completo ci sono i carboidrati del pane, le fibre e le vitamine delle verdure, le proteine dei fagioli e poi è anche buono, cosa vogliamo di più?! Se poi lo vogliamo anche vegano basta non mettere il formaggio e via! ☐

Le mie nonne chiamavano nel dialetto di Maierà, come ormai saprete bene essere il mio paese di origine in Calabria, questo piatto "la 'Mbrachiatedda", ovvero appunto il pasticcio.

Vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

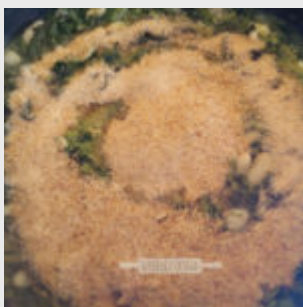
- 500 g di verdura lessa (cicoria, spinaci, bietola, tarassaco)
- 100 g di pangrattato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200gr di fagioli cannellini lessi
- olio e.v.o
- 1 spicchio di aglio
- [peperoncino](#)
- sale

Procedimento:



La prima cosa da fare è lessare la verdura e se non si usano i fagioli in scatola lessare anche quelli.

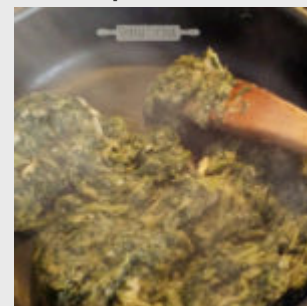
Solitamente io per questa ricetta utilizzo un misto di erbe di campo, come per esempio le bietole, la cicoria, il tarassaco, l'amaranto o la borragine, in realtà però questo piatto si può fare con qualsiasi verdura a foglia, io preferisco quelle un po' più amare anche perchè il pane ed i fagioli ne smorzano un po' quel sentore ma poi lo sformato rimane più saporito.



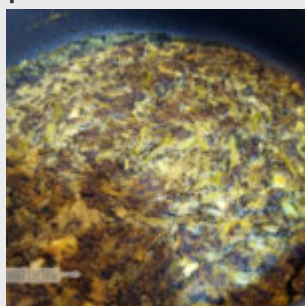
In una padella metto ad imbiondire uno spicchio di aglio ed il peperoncino. Una volta pronto levo l'aglio ed aggiungo prima la verdura tagliata grossolanamente ed i fagioli e faccio andare a fuoco medio schiacciando bene i fagioli.

Aggiungo in seguito il pangrattato ed il formaggio. Mescolo bene fino a che si asciughi tutta l'acqua della

verdura e dei fagioli fe ottengo una sorta di impasto compatto. Se notate che l'impasto rimane troppo liquido anche dopo averlo fatto cuocere aggiungere ancora una manciata di pangrattato.



A questo punto l'impasto risulterà quasi plastico, lo stendo allora bene sulla padella, (ah ovviamente la padella sarà unta dall'olio di prima, ma deve essere antiaderente altrimenti si attaccherà tutto) quasi come se fosse una frittata.



Lascio asciugare e compattare ancora bene sul fuoco fino a che si sarà creata una bella crosticina, prima su un lato e poi sull'altro, giro il mio pasticcio come se fosse una vera frittata e lo servo a fette accompagnato dagli immancabili [peperoni cruschi](#).

Che buono!!



Insalata di puntarelle



L'insalata di puntarelle alla romana è uno dei miei contorni preferiti. Insalata fresca e gustosa è una ricetta tipica, come si può intuire anche dal nome, della cucina laziale.

Questa ricetta l'ho imparata da Benedetta, una amica di famiglia di vecchia data, romana, veniva in vacanza al mare in Calabria. Spesso ci deliziava con pranzetti e ricette tipici del territorio laziale.

E' anche grazie a lei e al suo compagno Nicola che ho imparato ad amare questa cucina!

Vi racconto la sua ricetta...

Ingredienti:

- 1 cespo di germogli di cicoria catalogna
- 5-6 filetti di alici sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- olio
- sale
- aceto
- pepe nero

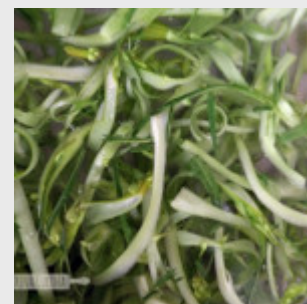
Procedimento:



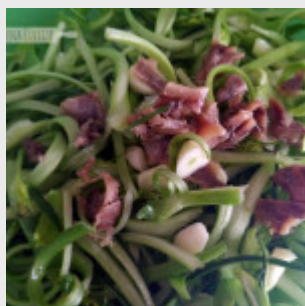
Per preparare l'Insalata di puntarelle, una ricetta tipica della cucina regionale del Lazio, la prima cosa da fare, ovviamente è pulire il cespo di catalogna. Per questa ricetta userò solo i germogli e non le foglie, quindi le tolgo e le metto via, le userò per

qualche altra ricetta.

Lavo bene i germogli esternamente e poi li taglio a strisce abbastanza fini. Tuffo le mie striscioline di puntarelle in acqua e ghiaccio per circa un paio di ore. Questo passaggio servirà a farle arricciare e poi anche a far perdere un po' del sapore amarognolo tipico di questa verdura.



Intanto spezzetto i filetti di alici e taglio gli spicchi di aglio, preparo anche un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.



Scolo le puntarelle e in una ciotola abbastanza capiente le condisco con l'emulsione, l'aglio e i filetti di alici.

Servo con una spolverata ancora di pepe nero.

Buonissima davvero!!!



Gazpacho in forma



Il Gazpacho è un buonissima zuppa fredda spagnola, la prima volta l'assaggiai a Barcellona in un ristorantino al porto e ne rimasi colpita. Una ciotola colma di questa zuppa freschissima e buonissima, si sentiva vagamente il sapore del peperone e del pomodoro,

condita ad arte con quel leggero sentore aspro dell'aceto, l'ideale per rinfrescare quella calda serata di luglio.

Questa zuppa è davvero buonissima ma, a mio avviso, ha solo un grave difetto: ci mangi insieme circa 2,5 kg di pane, continui ad inzuppare fette su fette all'infinito... vabbè almeno io... hihi

Per ovviare a questo mio dramma ho pensato, allora, di presentarlo in forma di mouse così da farlo diventare anche un simpatico antipasto o anche un contorno.

Vi dico come l'ho fatto...

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori maturi ma sodi
- 1 cipolla di Tropea
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cetriolo
- qualche foglia di basilico
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- 2 cucchiaini di aceto
- 24 gr di gelatina
- olio evo
- sale
- paprika

Procedimento:

Parto con il lavare e tagliare a pezzetti grossolani tutti gli ortaggi, li metto nel bicchiere del frullatore e frullo tutto bene.

Verso il composto in una ciotola e condisco bene con olio, sale, paprika e aceto.

In un pentolino metto ad ammolare la gelatina in acqua fredda, dopo qualche minuto passo il pentolino sul fuoco per far sciogliere bene il tutto. Unisco, quindi il liquido della gelatina al frullato ed amalgamo bene. Verso ora nello stampo e ripongo in frigo per almeno 5-6 ore.

Passato il tempo in modo che il gazpacho sia ben solido lo sformo sul piatto di portata e lo servo con un filo d'olio.



La primavera nel piatto



Ormai la primavera sta per lasciare il posto all'estate, la natura è ben sveglia, anzi è attivissima e l'orto è nel pieno della sua attività.

Per celebrare la mia stagione preferita ho pensato a questa ricettina, è quasi una Vignarola romana ma che ho rivisitato a mio gusto.

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 300 g piselli
- 300 g fave
- 2 carciofi romaneschi
- 200 gr di asparagina
- 2 cipollotti di Tropea
- 2 cucchiaini olio Evo
- Sale qb

- Pepe qb
- 2 cucchiaini di [Bomba Calabrese](#)

Procedimento:



La prima cosa da fare, ovviamente, pulire le verdure: cipollotti, carciofi e asparagi li affetto e sbuccio anche piselli e fave.

Passo alla padella, inizio a far rosolare i cipollotti con l'olio, faccio andare qualche minuto, aggiungo anche le altre verdure ed un po' d'acqua. Copro con un coperchio e lascio andare.



Faccio cuocere bene per circa un 20 minuti almeno, se si asciugano troppo aggiungo ancora dell'acqua.

Aggiusto di sale e 1-2 minuti prima di spegnere aggiungo la [Bomba Calabrese](#), che gli darà un buonissimo tono piccante e saporito.

Servo con una bella foglia di basilico.

Ottimo piattino!



Insalata di guacamole e astice



Piatto molto gustoso e leggero. Super idea di Mio marito che ha pensato di trasformare la salsa guacamole in un'insalatina e di abbinarla ad uno dei crostacei più buoni in assoluto. E vi dirò di più ha anche tagliato tutti gli ingredienti!!!! ☐

Piatto molto facile ma di grande impatto... insomma se volete fare un figurone con poche mosse è l'ideale!

Vi racconto come ho creato questo piatto...

Ingredienti:

- 1 Avocado maturi ma non troppo morbidi
- 1 Pomodoro maturo ma sodo
- 1 spicchio d'aglio

- 1 Cipolla piccola
- Cumino
- 1 Lime
- 1 peperoncino fresco verde
- Pepe
- Sale
- Olio Evo
- 1 rametto di coriandolo
- 1 Astice



Primo passaggio sbollento l'astice in acqua bollente per 10 minuti, lo scolo e lo faccio raffreddare. Intanto passo a preparare l'insalata di guacamole: pulisco e taglio a cubetti l'avocado, il peperoncino e il pomodoro, proseguo tritando grossolanamente la cipolla, l'aglio e i semini di cumino, se preferite si può anche usare quello in polvere.

Unisco tutti gli ingredienti e condisco, metto da parte in una ciotola in modo che si insaporisca il tutto.

Passo ora a sgusciare bene l'astice recuperando tutta la polpa anche dalle chele, la taglio a pezzettoni e la unisco al guacamole, Mescolo bene il tutto cercando di non far rovinare troppo l'avocado.



Servo con un ciuffetto di coriandolo e un filo d'olio ancora sopra.

Buonissima!!! ☐



Carciofo alla Giudia



Il Carciofo alla Giudia è una ricetta della tradizione romana, ebraico-romana per la precisione, ed è...
Buonissimo!!!

Mio marito, mi fece assaggiare questa prelibatezza e, devo essere sincera, non è che i carciofi mi piacessero molto ma, dopo averli assaggiati in questa variante della tradizione, sono stata costretta dal mio palato a rivalutarli!

Ecco come si prepara un Carciofo alla Giudia...

Un unico appunto prima di cominciare: per eseguire questa ricetta, bisogna utilizzare necessariamente i carciofi romaneschi; sì, insomma, quelli dalla forma rotonda e senza spine.

Igredienti:

- Carciofo romanesco
- Olio
- Sale
- Limone

Procedimento:

Per prima cosa procedo a pulire i carciofi: tolgo dal fiore le foglie più esterne e più dure, taglio la parte superiore del fiore rimasto e procedo a pelare il gambo. A questo punto, cerco di allargare un po' il fiore, prima di tuffarlo in una ciotola con acqua e limone, dove resterà fino a pulitura terminata degli altri carciofi, affinché non si ossidi.

Finito di pulire tutti i carciofi, li lascio scolare su di un panno assorbente e metto a scaldare un tegame con dentro molto olio. Io preferisco usare quello extravergine di oliva, perchè ne aumenta la croccantezza e, soprattutto, li rende più digeribili.

Ad olio caldo, tuffo i carciofi a testa in giù, spingendolo verso il basso, in modo da farne appiattare la corolla e lascio cuocere per circa 10 minuti o, comunque, fino a quando le foglie esterne risultino croccanti e il gambo cotto (ammorbidito).

A questo punto, lascio scolare l'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente e aggiungo sale a gusto.

Mi raccomando, il Carciofo alla Giudia si mangia caldissimo! ☐

Pipi cruschi



Oggi vi scrivo dei “Pipi Cruschi”, alla lettera peperoni croccanti. E’ una ricetta tipica calabrese, e si fanno con i **peperoni secchi**. Per essiccare i peperoni freschi bisogna infilzarli con ago e fili di cotone o spago, fino ad ottenere delle lunghe file di peperoni di circa mezzo

metro, queste vengono appese rivolte al sole ad essiccare. Sicuramente vi sarà capitato di vedere al sud balconi adoranti e colorati da rossi peperoni.

Ingredienti:

- Peperoni secchi
- Olio
- Sale

Procedimento:

Aprire e pulire i peperoni togliendo i semi all’interno, tagliarli in 4 parti. Friggere i peperoni pochi alla volta per qualche secondo in una padella con poco olio, circa un cucchiaino. Basteranno davvero pochi secondi fino a quando non si gonfino e diventino croccanti, scolarli e metterli su un piatto con della carta

assorbente, condire con un pizzico di sale.

Pronti facilissimi e buonissimi.

Siccome sono piacevolmente croccanti potrebbero essere, perchè no, serviti anche come aperitivo e come finger, sembrano patatine... ma di peperoni! ☐