

Sarde salate



Sarde salate, prodotto tipico calabrese, molto antico, è più che altro un modo di conservare il pesce e farne scorte per l'inverno.

Spesso direttamente i pescatori, appena tornati a terra, conservavano per l'inverno il bottino appena pescato. Affidando il pesce a sale e peperoncino, lo mettevano a stagionare in caratteristici barattoli di creta, al fresco delle loro cantine.

Le sardine o sarde salate, così conservate sono ottime mangiate in purezza solo con un filo d'olio su una bella fetta di pane. Sono perfette per condire anche un primo piatto, ma sono anche ottime come base di un qualsiasi piatto di pesce per insaporire ed esaltarne il gusto e la sapidità.

Metodo di lavorazione

La ricetta di questo prodotto, come dicevo, proviene da una tradizione molto antica. Altro non è che un antichissimo modo di conservare il pesce per l'inverno. La lavorazione del pesce in questo modo è tipica di Calabria e con qualche leggera modifica (loro non usano il peperone crusco, per esempio) anche della Campania. Famose sono infatti le alici sotto sale di Cetara in provincia di Salerno, da cui se ne ricava una buonissima colatura.

Tornando però alla nostra ricetta, questa prelibatezza si prepara prevalentemente tra marzo e settembre. Le sarde fresche di circa 12/13 cm pulite, eviscerate e decapitate si ripongono in caratteristici barattoloni di creta o di vetro, una accanto all'altra. Vengono ricoperte per ogni strato da abbondanti quantità di sale, e pepe rosso, mix di peperoni cruschi e un po' di peperoncini secchi macinati grossolanamente, e messe sotto peso.

Segue una stagionatura di qualche settimana, necessaria prima del consumo.

Queste qui sotto sono quelle che hanno preparato la mia mamma ed il mio papà!!! ☐



La Bomba Calabrese



La Bomba Calabrese al Peperoncino

Oggi vorrei parlarvi della Bomba Calabrese, è una salsa a base di ortaggi e peperoncino, è molto piccante, ma anche molto gustosa e saporita. Io la uso spesso per dare un tono in più ai miei piatti, sta benissimo per esempio sulla pasta e i più temerari potrebbero azzardare uno spaghetti condito solo con un bel cucchiaino di questa.

Come dicevo, è un mix di **Peperoncino piccante** tritato e mischiato a melanzane, pomodori secchi, sale, olio evo e funghi.

E' diffusa in tutta la **Calabria** ed è un prodotto che risalta al meglio i sapori calabresi. Ottima per primi piatti, carni, bruschette, pizze, formaggi e contorni.

Secondo me un uso perfetto per questo prodotto è di

spalmato semplicemente sul pane! ☐

Vi riporto 2 ricette antichissime per prepararla:

Piccantino o Bomba calabrese con verdure a crudo

Ingredienti:



- 1,5 Kg di peperoni
- 1,5 Kg di melanzane
- 500 g di acciughe sotto sale (200 g)
- Sale grosso q.b.
- Aceto di vino bianco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio (1 spicchio piccolo)
- Basilico
- Prezzemolo
- capperi e pomodori secchi
- peperoncini (8 grandi e piccantissimi)

Ho lavato ed affettato le verdure. Ho fatto degli strati in una grande ciotola cospargendo ogni strato di sale grosso. Ho coperto con un piatto e messo sotto peso. Ho lasciato riposare per circa 24 ore.

Trascorse queste ore le verdure hanno perso molta della loro acqua, le ho quindi strizzate molto bene. Le ho rimesse nella ciotola e le ho ricoperte con l'aceto. Ho lasciato riposare per 3 ore, dopodichè ho scolato e strizzato di nuovo molto bene.

Ho unito alle verdure il basilico, il prezzemolo, le acciughe ben lavate, l'aglio, una manciata di capperi, una decina di pomodori secchi ed ho tritato grossolanamente.

Ho messo il composto ottenuto in una ciotola e ho coperto con l'olio. Ho lasciato riposare per una settimana, controllando di tanto in tanto il livello dell'olio.

Dopo 7 giorni ho distribuito la bomba in vasetti di vetro sterilizzati, ho coperto con l'olio, li ho chiusi molto bene e li ho riposti in dispensa.

Ricetta Bomba calabrese con verdure cotte



- Peperoncino piccante tritato
- 500 gr Melanzane grigliate
- 500 gr Zucchine grigliate
- 100 gr Olive verdi
- 500 gr Funghi champignons grigliati
- 100 gr Pomodori secchi
- Olio evo
- capperi
- sale grosso q.b.
- aglio
- basilico
- origano

Lavare, affettare e grigliare melanzane, zucchine e funghi, denocciolare le olive. unire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare grossolanamente.

Sterilizzare i barattolini ed invasare il composto, schiacciando il composto e aggiungendo molto olio, il

trito dovrà essere sommerso.

Richiudere con il tappo e riporre in dispensa.

STREPITOSE!

Timballo di melanzane e pasta



Buone le melanzane... e poi ci si possono fare davvero mille cose!

E via con un nuovo esperimento...

vabbè esperimento relativo in effetti, perchè il timballo di pasta e melanzane è una ricetta classica, ma io ho cambiato un po' gli ingredienti, alleggerendolo anche un po'...

Davvero molto buono, anche mio marito lo ha gradito... e lui sugli "alleggerimenti" ha sempre da borbottarci su!!! XD

Ve lo racconto:

Ingredienti:

- 2 melanzane
- 140 gr di pasta
- 2 caprini aromatizzati al peperoncino
- 2-3 cucchiari di polpa di pomodori in pezzi
- Sale
- Olio Evo
- Peperoncino
- Qualche fogliolina di menta

Procedimento:



Prima cosa da fare lavare e affettare le melanzane, le faccio di circa 3-4 mm.

Sul fornello metto a scaldare la piastra e, quando a temperatura, metto a grigliare le fette di melanzana su entrambi i lati.



Nel frattempo che finisco di grigliare le mie melanzane, metto a bollire dell'acqua per cuocere la pasta.

Quando bolle la calo, lascio cucinare ma la tiro su molto al dente, perchè poi finirà di cuocere in forno.

Condisco con la polpa di pomodoro, olio, sale ed il caprino, amalgamo bene e aggiungo anche un pizzico di peperoncino e una fogliolina di menta spezzettata con le mani.



Bene, passo a “montare” il tortino. Ungo la base di una pirofila da forno e vi dispongo a raggiera le fette di melanzane facendole uscire per metà della lunghezza.

Al centro delle melanzane aggiungo la pasta condita ed aggiungo ancora un cucchiaino di polpa di pomodoro.

Non ho cotto la salsa per non aggiungere ulteriori calorie con soffritti vari, poi in forno la salsa si condirà e cucinerà dentro insieme al tortino.



Ripiego su loro stesse le fette di melanzane che fuoriescono dalla teglia e richiudo bene a coprire tutto il contenuto.

Passo un filo d'olio in superficie e ancora un pizzico di sale.

Metto in forno per una ventina di minuti a 200°

Pronto!!!



Spaghetti pomodori secchi, caprino e bomba calabrese



Un piatto di pasta al volo,
pronto in pochi minuti,
giusto il tempo che si cuocia
la pasta.

Facilissima, super veloce e molto buona!

Anche con questo Contest partecipo a Fattorie Aperte in Sila

Vi racconto come l'ho preparata...



Ingredienti:

- 160 g di spaghetti
- 5-6 pomodori secchi
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 caprino fresco
- 3-4 cucchiaini di Bomba Calabrese
- Sale qb

Procedimento:

Prima cosa metto su la pentola dell'acqua e quando bolle butto gli spaghetti. Intanto preparo il condimento, ma davvero ci vuole un attimo!

Taglio a pezzi i pomodori sottolio e li amalgamo con il caprino.

Tiro su la pasta molto al dente e la ripasso meno di 1 minuto con un po' di acqua di cottura e la Bomba calabrese.

Per ultimo aggiungo il pomodoro e il caprino, amalgamo bene e servo.

BUONISSIMA! ☐



Empanadas argentinas



Prima ricetta di questa nuova sezione non poteva non essere quella delle Empanadas. Piatto tipico argentino sono molto diffuse però in tutta l'America Latina.

La prima volta che ho assaggiato questo panzerotto è stata in un autogrill sull'autostrada tra Buenos Aires e Rosario ed è stato subito amore!!! Ero appena arrivata in Argentina e appunto dall'aeroporto di Buenos Aires stavo raggiungendo Rosario, dove avrei finalmente conosciuto i miei cugini e rivisto mia zia emigrata lì 60 anni prima, ero molto emozionata non vedevo l'ora di conoscerli e di conoscere questo "nuovo mondo". Tutte

queste emozioni vi dirò mi avevano messo un certo languorino... Sosta in autogrill... fantastico, assaggerò qualcosa... aggirandomi tra gli scaffali intravedo nel bancone un panzerotto dall'aria paffutella e molto goloso... ho dovuto prenderlo!!!

Buonissimo!!! In pratica era un fagottino ripieno di carne soprattutto e poi spezie e qualche verdura...

di lì a poco avrei scoperto che ogni occasione era buona per gustare un'empanadas, che ce ne sono 3 versioni principali di carne di manzo, di carne di pollo e di verdure, ma le ricette cambiano a secondo della zona quindi si possono trovare mille varianti di questa ricetta, addirittura per esempio in Patagonia invece della carne si usa il pesce e anche una versione dolce.

La leggenda dice che le preparassero le donne argentine per festeggiare il ritorno dei loro gauchos dalla pampas, dove avevano trascorso lunghi periodi con il bestiame.

Bene dopo avervi raccontato un po' di storielle non mi rimane che scrivere anche la ricetta...

Ingredienti

per l'impasto:

- Farina 500g
- 240 ml di acqua
- Sale qb
- 50 g di olio Evo

Ripieno:

- 1 cipolla non tanto grande
- 50 gr di strutto o olio evo
- 2 uova sode
- 50 g di uvetta
- 1 peperoncino verde lungo

- 1 cucchiaino di Paprika forte in polvere
- 1 cucchiaino Cumino
- 80 gr olive verdi denocciolate
- 400 gr di carne di manzo tritata

Procedimento:

Per prima cosa metto ad ammolare l'uvetta in acqua. In una ciotola inserisco la farina, l'olio, l'acqua e il sale, impasto bene fino ad ottenere un impasto liscio. Faccio un panetto che copro con la pellicola trasparente e lascio riposare a per circa 30 minuti.



Passo ora a preparare il ripieno: trito la cipolla e la faccio saltare in padella con lo strutto, anzi io preferisco l'olio, quindi con l'olio... metto poi a lessare le uova in un pentolino con dell'acqua, quando saranno cotte le sguscio e le taglio a fettine.

A cipolla imbiondita aggiungo la carne e a metà cottura circa unisco anche tutte le spezie. Lascio cuocere per una mezz'ora circa e unisco le olive che ho tagliato a pezzettini e l'uvetta sgocciolata, mescolo bene il tutto e lascio finire di cuocere e ritirare bene.

Il ripieno è pronto, bisogna stendere la pasta... con il matterello faccio una sfoglia sottile di circa 2-3 mm e con un coppapasta faccio dei cerchi e al centro di ognuno metto un po' di ripieno ed una fettina di uovo sodo.





Richiudo il tutto a mezzaluna e ripiego il bordo su se stesso per farlo sigillare bene, li spennello in superficie con dell'uovo sbattuto...

non resta che cuocere i miei fagottini...
li inforno a forno già caldo per 15-20 minuti a 180°



Si mangiano calde! ☐



Focaccine 3 gusti



Esubero lievito madre... come lo smaltisco, cosa mi posso inventare?!

FOCACCINE! ☐

Inizio ad impastare e tra un po' di farina e un goccio d'acqua, mi viene in mente di farle in 3 diversi gusti diversi... quali?

Ecco la ricetta ☐

Ingredienti:

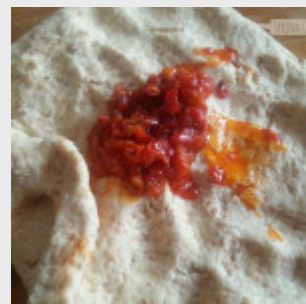
- 320 gr lievito madre non rinfrescato
- 150 gr farina (io in questo caso di tritordeum)
- 60 gr acqua
- 1 cucchiaino di olio
- 1 pizzico di bicarbonato
- sale
- rosmarino
- pesto
- salsa di peperoncino calabrese

Procedimento:



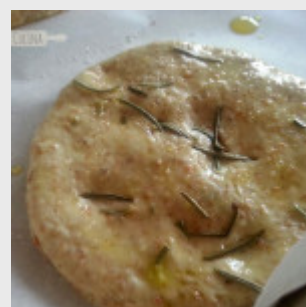
Inizio ad impastare il lievito, la farina, l'olio, il bicarbonato e il pizzico di sale. Lavoro fino ad ottenere un bell'impasto morbido e liscio, lo separo in 3 parti uguali.

Aggiungo ad un pezzetto di pasta un paio di cucchiaini di pesto e ad un altro 2 cucchiaini di salsa di peperoncino e lavoro, ovviamente separatamente, fino a che sia tutto ben amalgamato.



Stendo ora le 3 paste e ne ricavo dei dischetti che dispongo sulle placche con della carta da forno sotto.

Sui dischi di pasta non aromatizzata spolvero un po' di sale e un po' di rosmarino secco, mentre sulle pizzette aromatizzate aggiungo ancora sopra una punta di peperoncino o pesto a seconda della pasta e lascio lievitare per almeno 3-4 ore o fino a quando non saranno raddoppiate.



Cucino in forno caldo per circa 15-20 minuti a 200°

Deliziose!

