

PIETANZE DI UN TEMPO

Saperi e sapori della cucina nicoterese

Capitolo III°

Primi piatti

- Strangugghi

Ingredienti per cinque razioni

Soffriggere mezza cipolla rossa, quattro spicchi d'aglio nell'olio d'oliva extra vergine aggiungendo un Kg. di carne di capra o di maiale tagliata a pezzi, mezzo bicchiere di vino rosso. Fare rosolare la carne fino alla evaporazione del vino. Versare 1 Kg. di pomodori pelati o di salsa. Salare e cuocere il tutto per due o tre ore, insaporendolo con foglie di basilico e con del peperoncino rosso piccante.

Preparazione:

Strangugghi: ½ Kg di farina di grano duro, acqua tiepida e sale quanto bastano, un cucchiaio d'olio d'oliva. Impastare energicamente fino ad ottenere una pasta morbida e compatta. Lasciare riposare l'impasto per circa mezz'ora, poi dividerlo in pezzi, e con le mani infarinate formare dei bastoncini del diametro di un centimetro. Tagliarli a pezzetti di 5 o 6 cm. di lunghezza, attorcigliarli ad un fusillo ed arrotolarli leggermente. Poi sfilarli e lasciarli asciugare su una tovaglia. Cucinare in acqua abbondante e versarli a cottura avvenuta nel sugo. Servire le pietanze ben calde cospargendole di formaggio pecorino grattugiato.

- Tagghiarini (Tagliatelle) al ragù di capra , di maiale o di vitella.

Preparare il sugo come per i maccheroni fatti in casa. Per ottenere una buona qualità di pasta si aggiunge un uovo frullato a persona, poi si spiana con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile. Si piega la sfoglia più volte e si taglia a fettucine larghe mezzo cm.- Si mettono le tagliatelle ad asciugare su una tovaglia cosparsa di farina. Cucinarle in acqua salata per pochi minuti. Versare il sugo e servirle con l'aggiunta di formaggio pecorino grattugiato.

- Tagghiarini al sugo di pollo

Preparare le tagliatelle seguendo le indicazioni precedenti. Friggere il pollo con aglio, cipolla, pomodori a pezzi, peperoncino rosso piccante, rosmarino , olio extra vergine fine ad ottenere la giusta cottura ed una salsa necessaria per condire la pasta. Scolare le tagliatelle e saltarle in padella. Servire con una dose abbondante di pecorino grattugiato.

Tagghiarini al brodo di gallina o di cappone.

(Gajna vecchia faci bonu brodu – Gallina vecchia fa buon brodo)

Si mette a bollire una gallina o un cappono per due o tre ore con l'aggiunta di prezzemolo, si filtra il brodo, si condisce con olio vergine e poi si versavano le tagliatelle già cotte.

- Fileja o Strangugghi c''a 'nduja (Per quattro persone).

500 gr di farina (x le tagliatelle si aggiunge un uovo), pomodori maturi o pelati, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine, sale q. b., gr. 150 di 'nduja, formaggio pecorino.

Si versano in padella aglio, peperoncino, pezzetti di pomodoro, 150 gr. di 'nduja e olio di oliva extra vergine e si lascia cuocere il tutto fino ad ottenere una salsa densa e piccante. Si cuoce la pasta e si salta in padella per meglio insaporirla. Si serve con una buona dose di formaggio pecorino grattugiato.

Pasta all'aglio, all'olio, al peperoncino e con qualche acciuga.

Soffriggere nell'olio extra vergine di oliva l'aglio, il peperoncino piccante, e dopo l'acciuga diliscata. Saltare la pasta al dente in padella aggiungendo mollica, pecorino grattugiato e prezzemolo tritato. Amalgamare il tutto .

- Spaghetti â scarpara.

Soffriggere in olio extra vergine d'oliva due spicchi d'aglio, tre quattro cipolle rosse affettate, un peperone tagliato a fette, una buona dose di peperoncino piccante. Fare indorare il tutto e versare 1 Kg. di pomodori freschi da schiacciare con la forchetta o pelati in scatola tagliati a pezzi , aggiustare di sale e cuocere fino ad ottenere una salsa ben densa. Saltare gli spaghetti al dente in padella aggiungendo abbondante basilico e pecorino grattugiato.

- 'A Struncatura (pasta nera)

Un Kg. di struncatura (pasta nera), un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva a razione, tre spicchi d'aglio, 3 acciughe diliscate, una buona dose di peperoncino piccante macinato, salsa di pomodoro q.b.- Soffriggere il tutto, cuocere la struncatura al dente e saltarla in padella . Aggiungere un pò di mollica di pane e del pecorino grattugiato.

Si usa anche consumare la struncatura al sugo del pesce stocco. Adoperare gli stessi ingredienti senza aggiungere la mollica ed il pecorino.

- Pasta al finocchio selvatico

Bollire il finocchio selvatico in acqua salata aggiungendo uno spicchio d'aglio. Versare nell'acqua del finocchio, già cotto e messo in tegame, gli spaghetti rotti e cuocerli. Versare gli spaghetti nella teglia del finocchio con una buona quantità d'acqua, condire e servire.

- Penne rigate alla melanzana

½ Kg. di pasta, ½ Kg. di melanzane, un Kg. di pomodori, aglio, cipolla, basilico, sedano, peperoncino piccante quanto bastano, pomodori 1 Kg. , olio extra vergine d'oliva.

Tagliare le melanzane a dadi, salare e spremere i pezzetti. Soffriggere il tutto e fare insaporire. Infine versare la pasta al dente nel sugo e servirla ben calda.

- Pasta con le zucchine

Si possono usare gli stessi ingredienti, senza le melanzane. Le zucchine tagliate a rondelle vanno fritte e versate sulla pasta condita dal sugo cospargendo i piatti con formaggio pecorino grattugiato.

- Linguine con le alici

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva alcuni spicchi d'aglio, due cipolle rosse di media grossezza, un goccio di vino bianco, pochi pelati, peperoncino, prezzemolo ed infine le alici diliscate (½ Kg.). Fare

cuocere lentamente fino ad ottenere una salsa densa. Versare la pasta, cotta al dente, nel sugo e servire ben calda.

- Linguine con la neonata

La preparazione è simile alla ricetta delle linguine con le alici. Non va messo il vino ed al posto delle alici viene messa la neonata. La cottura è di pochi minuti. La salsa deve essere meno densa.

- Linguine o riso al nero di seppia (Pasta c''a siccia)

Pulire la seppia e tagliarla a fettine, privandola dalle vesciche del nero, che vanno messe da parte. Soffriggere nell'olio d'oliva extra vergine aglio, peperoncino piccante, mezzo bicchiere di vino bianco, le fettine di seppia fino a farle rosolare. Evaporato il vino si aggiungono pezzi di pomodoro pelato e delle foglie di prezzemolo. A fine cottura versare le vesciche del nero e lasciare cuocere per pochi minuti fino a quando la salsa non diventa cremosa. Infine versare sulla pasta, cotta al dente, il sugo nero. Servire la pasta scottante aggiungendo del pepe rosso macinato.

- Strangugghi c''a ricotta

Preparare la pasta come già indicato in precedenti ricette, cuocerla al dente e condirla con ricotta fresca del Poro.

- Pasta c''a cipuja russa

Soffriggere le cipolle fresche, con aglio, peperoncino piccante, sale, fino ad ottenere una salsa densa e dorata. Cuocere al dente la pasta e saltarla in padella.

- Penne rigate al pesce all'olio o al tonno.

! /2 Kg. di penne rigate, 200 gr. di pesce all'olio o tonno, peperoncino piccante, 250 gr. di pelati o filetti di pomodoro fresco, 100 gr. di mollica grattugiata, aglio, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo e pecorino grattugiato.

Soffriggere in una padella olio, aglio, prezzemolo e peperoncino; aggiungere del tonno e del pomodoro. Lessare le penne al dente e saltarle in padella. Servire cospargendo con mollica, pecorino e prezzemolo sminuzzato.

- Rigatoni o spaghetti al tonno (per 4 persone).

400 gr. di spaghetti o di rigatoni. Tritare due acciughe diliscate, 20 capperi dissalati, due spicchi d'aglio ed un peperoncino piccante; dorare il tutto in olio extra vergine di oliva, aggiungere dei filetti di pomodoro e sbriciolare 150 gr di tonno. Amalgamare e saltare la pasta in padella, possibilmente al dente. Servire in una ciotola di coccio.

- Perciatelli (Bucatini al sugo dello stocco o del baccalà)

Soffriggere in un tegame nell'olio extra vergine aglio, peperoncino piccante, mezza cipolla rossa; aggiungere dei filetti di pomodoro, lo stocco o il baccalà a pezzi. Salare e lasciare cuocere per 10/15 minuti circa, insaporendo con foglie di basilico e prezzemolo. Lessare i bucatini al dente e versare nella teglia la salsa già preparata. Servire con l'aggiunta di peperoncino.

- Perciatelli (Bucatini o riso al sugo di polipo).

-

“ *U pruppu si cucina 'nt'â l'acqua soi* “

(– *Non occorre nella pentola versare dell'acqua per fare rosolare il polipo*)

Fare rosolare il polipo intero, dopo averlo pulito, in un tegame senza aggiungere acqua. Fare raffreddare e poi tagliarlo a pezzettini. Soffriggere in olio extra vergine d'oliva aglio, peperoncino e qualche filetto di

pomodoro, con abbondante prezzemolo; versare il polipo e mezzo bicchiere di vino bianco; evaporato il vino aggiungere un pò d'acqua di polipo rimasta in pentola e fare cuocere per 20 minuti. Lessare i bucatini al dente o il riso e condirli con la salsa già preparata.

- Bucatini c''u patej (patella, mollusco commestibile)

Sbollentare le patelle in modo da poterle sgusciare. Lavarle e versarle in una salsa preparata con olio, peperoncino piccante, filetti di pomodoro, aglio, origano, prezzemolo. Versare le patelle per farle insaporire per 10 minuti. Lessare i bucatini al dente e condire con la salsa già pronta.

- Frascatuli (polenta con i broccoli, al ragù di maiale o con la salciccia sbriciolata).

Farina di granturco 400 gr. – broccoli teneri 500/600 gr., salciccia con peperoncino piccante al ragù di maiale 500 gr., sale, semi di finocchio, olio d'oliva extra vergine.

Versare a pioggia lentamente la farina di granturco in un litro e mezzo di acqua bollente, girando continuamente con un cucchiaio di legno per il tempo che occorre. Lessare i broccoli in acqua e sale, aggiungerli alla polenta e rimestare. Lo stesso dicasi per la salciccia o il ragù di maiale.

- Gnocchi di patata

1 Kg. di patate, farina e acqua q. b.

Lessare, pelare e schiacciare le patate, lavorare la purèe assieme alla farina, facendo attenzione al rapporto per ottenere una pasta morbida e compatta nè troppo dura , nè troppo morbida .

Filare la pasta in modo da ottenere tanti cilindri grossi un dito, tagliare a tocchetti ed arrotolarli con una forchetta facendo una leggera pressione con il dito. Deporre gli gnocchi su una tovaglia e farli asciugare. Lessare in acqua salata bollente. Infine condire con ragù di maiale o misto.

I legumi

Minestre – zuppe

Con tale termine si indicano i semi commestibili contenuti nel baccello delle leguminose (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave ecc.). In particolare i legumi secchi rappresentano la fonte maggiore di proteine del regno vegetale. Il primo posto compete ai ceci per le molteplici proprietà terapeutiche (diuretiche, vermifughe, antisettiche), anche se di ceci non se ne consumano abbastanza. I fagioli, poi, si contendono il secondo posto per i sali minerali, il ferro, l'alta concentrazione di proteine che contengono, tant'è che hanno sostituito la carne presso i ceti meno abbienti. I fagioli, oltre al loro elevato potere energetico e nutriente, possiedono dei composti che riducono il tasso di glicemia (le glucodrine) e sono dei ricostituenti e dei regolatori del sistema nervoso. Nel comprensorio del Poro, in particolare a Caria, di fagioli se ne producono a sufficienza.

- Zuppa di fagioli

Fagioli 500 gr., due spicchi d'aglio, un peperoncino piccante essiccato, sale ed olio d'oliva extra vergine. Lessare i fagioli in una pentola di coccio dopo averli messi a mollo per 4 o 5 ore, aggiungere sale q. b., aglio, peperoncino. Quando saranno cotti versateli in una zuppiera nella quale avete messo fette spezzettate di pane raffermo, condite bene e fate riposare per una diecina di minuti. Rimescolate e servite.



Zuppa di fagioli – Foto C: Labate

- Zuppa di ceci (arriganata)

Ceci gr. 400, due spicchi d'aglio, mezza cipolla rossa, pepe nero macinato, molto origano, una foglia di alloro e olio extra vergine d'oliva.

Mettere a mollo i ceci in acqua tiepida per tutta la notte aggiungendo sale ed un cucchiaino di bicarbonato. Sciacquare in acqua corrente e metterli a cuocere in un tegame di coccio. A cottura avvenuta versarli in una zuppiera ove già ci sono fettine di pane abbrustolito. Condire con olio extra vergine di oliva, insaporire con pepe nero e tanto origano. Servire dopo pochi minuti.

- Zuppa di cipolle (Licurdia).

- Affettare le cipolle e scottarle nell'olio evitando di friggerle, aggiungere acqua e sale da fare un brodo. Preparare nel piatto fette di pane raffermo, peperoncino macinato, pecorino grattugiato e versare nella zuppiera. Consumare la zuppa ben calda.

-Zuppa di patate, pane e cipolle.

Tre cipolle rosse di Tropea, 500 gr. di patate, sale , peperoncino piccante, pomodori, pane, olio.

In un tegame di coccio versare mezzo bicchiere di olio vergine d'oliva e soffriggere le cipolle affettate e le patate tagliate a grossi spicchi. Salare ed aggiungere pochi filetti di pomodoro, un goccio d'acqua ed un peperoncino piccante. Lasciate cuocere a fuoco lento e rimestate per non fare attaccare le patate al fondo della pentola . Servire caldo con pezzetti di pane raffermo .

- Zuppa di cavoli.

1 Kg. di cavoli o di verza, un litro di brodo vegetale, pecorino grattugiato, sale, olio e pane raffermo.

Tagliate a pezzetti i cavoli o la verza, lessateli e versateli nel brodo vegetale fatto a parte. Salate, condite e servire ben caldo in scodelle in cui ci siano già fette di pane raffermo e del pecorino grattugiato .

- Scarola con i “ciccioli”

Quattro fasci di scarola, due cucchiai di ciccioli, qualche pezzo di carne di maiale salata.

Pulite e lessate la scarola e fare sgocciolare. In una padella soffriggete i ciccioli, la carne salata ed unire la scarola. Mescolare e lasciare al fuoco per qualche minuto.

- Minestra di fave

Fave sbucciate 500 gr., strutto un cucchiaio, due spicchi d'aglio, una cipolla affettata, cotiche di maiale già cotte, pane casereccio sbriciolato, pecorino grattugiato, sale q.b.-

Soffriggere nello strutto l'aglio, la cipolla ed aggiungere le fave che si cucineranno nella loro acqua. Salare ed insaporire con le cotiche di maiale, il pecorino grattugiato ed il pane sbriciolato.

- Minestra di fave e cicorie selvatiche.

Rammollire per una notte le fave secche in acqua appena salata, sgusciarle e metterle in un tegame per farle cuocere a fuoco lento. A metà cottura, unire le cicorie selvatiche già lessate e grossolanamente tagliate. Mescolare bene e completare la cottura. Condire con olio vergine d'oliva, peperoncino piccante e pecorino del Poro grattugiato.

- Minestra di piselli

La stessa ricetta delle fave.

- Minestra di cicerchia (fasola o fagiolo selvatico)

La stessa ricetta dei fagioli.

- Fagioli paesani (fagioli con l'occhio)

Sbollentare i fagioli, sgocciolarli, cambiare l'acqua, salare e rimettere i fagioli con qualche spicchio d'aglio a cuocere. A cottura avvenuta condire con olio vergine d'oliva e gustarli con foglie di cipolla rossa. Oppure: Usare per contorno dello stocco in umido o del baccalà.

- Strangugghi e fagioli

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante e qualche filetto di pomodoro per insaporire i fagioli già cotti. Lessare la pasta al dente e versarla nella zuppiera dove ci sono già i fagioli. Rimestare e servire subito.

- Strangugghi e ceci

La stessa ricetta per i ceci con l'aggiunta di qualche rametto d'origano ed un pizzico di pepe nero.

- Pasta e broccoli

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante e qualche filetto di pomodoro ed insaporire i broccoli già lessati. Cuocere nell'acqua dei broccoli la pasta al dente, e versarla nella zuppiera dove già ci sono i broccoli preparati. Rimestare e servire .

- Pasta e cime di rape

La stessa ricetta dei broccoli. Sono consigliabili le orecchiette al posto della pasta filata. Pasta, cime e zucchine.

Lessare le cime e le zucchine, farle soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva con qualche spicchio d'aglio. Cuocere nell'acqua della verdura gli spaghetti spezzati. Unire il tutto e servire con una discreta quantità di brodo.

- Pasta o riso e lenticchia

Cuocere la lenticchia con l'aggiunta di mezza cipolla, qualche spicchio d'aglio ed un peperoncino piccante. Lessare a parte la pasta (possibilmente corta) o il riso e versarlo nella lenticchia con una giusta quantità di olio.

- Pasta, fagiolini verdi, zucchine e patate.

Lessare le patate, le zucchine, i fagiolini verdi ed insaporirli in una salsa di olio e aglio. Cuocere gli spaghetti rotti nell'acqua della verdura ed aggiungerli al composto. Rimestare e servire.

- Riso al brodo o al ragù

Lessare il riso e versarlo in un brodo di carne o vegetale o nel ragù con l'aggiunta di formaggio parmigiano o pecorino.

- Riso e patate

Si soffriggono le patate tagliate a spicchi grossi nell'olio extra vergine d'oliva, ove ci siano anche due spicchi d'aglio, un peperoncino piccante, della cipolla, del sedano e del basilico. A cottura avvenuta si salano e si mescola il riso già lessato. Si serve con l'aggiunta di pecorino grattugiato o parmigiano.

- Broccoli e rape affogati (vrocchola e rafi affucati)

Lavare bene la verdura, scegliere le parti più tenere e farle sgocciolare. In una padella mettere a soffriggere due spicchi d'aglio, dei peperoncini piccanti, olio extra vergine d'oliva. Versare la verdura e farla cuocere a fuoco lento.