

CHE PASSIONE!

MI CHIAMO PATRIZIA, PAFY PER GLI AMICI. NELLA VITA VENDO VIAGGI GOLOSI A VIAGGIATORI DI GUSTO. NEL TEMPO LIBERO CUCINO, SCRIVO, FOTOGRAFO, LEGGO, VIAGGIO E SOGNO. NON NECESSARIAMENTE IN QUEST'ORDINE. IL MIO BLOG È ANDANTECONGUSTO.IT

PATRIZIA MALOMO

L'ITALIA È TERRA DI OLI E LEGUMI. DA NORD A SUD: PRODOTTI D'ECCELLENZA, CHE COMBINATI INSIEME DANNO VITA A STRAORDINARI PRIMI PIATTI REGIONALI DI LUNGA TRADIZIONE

OLIO E LEGUMI vanno a nozze

Facile	Prep.	Cottura	Calorie
	15 min.	40 min.	442 a porz.

PER 4 PERSONE • 250 g di lenticchie di Castelluccio
 • 50 ml di olio extravergine d'oliva Trevi DOP
 • 50 g di lardo in una sola fetta • 1 carota
 • 1 cipolla bionda • 1 spicchio d'aglio
 • 1 pomodoro maturo • 2 rametti di rosmarino + 2 rametti per servire • sale

- **Sciacquate** con cura le lenticchie.
- **Ponetele** in una casseruola e copritele con abbondante acqua fredda.
- **Aggiungete** la carota pelata intera, la cipolla sbucciata, sempre intera, e portate a ebollizione. • **Fate** cuocere 15 minuti dal bollore, sin quando le lenticchie saranno cotte.
- **Battete** finemente al coltello il lardo, tritate lo spicchio d'aglio e tagliate molto finemente anche il rosmarino.
- **Fate** rosolare questi ingredienti con 3 cucchiaini d'olio in una casseruola capiente 2-3 minuti.
- **Unite** il pomodoro a dadini e fate cuocere a fuoco basso 5-8 minuti regolando di sale.
- **Scolate** le lenticchie, la carota e la cipolla e versate il tutto nella casseruola con il trito.
- **Mescolate** bene, versatevi l'acqua necessaria a coprire di un paio di centimetri le lenticchie e lasciate cuocere 10 minuti: le lenticchie dovranno essere cotte ma ancora al dente; eliminate la cipolla.
- **Distribuite** la zuppa ben calda nei piatti, condite con il restante olio a filo e guarnite con il rosmarino e la carota a pezzi.

Potete servire accompagnando con delle fette di pane.

Zuppa di lenticchie di Castelluccio

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA TREVI DOP



Facile	Prep.	Cottura	Riposo	Calorie
	1 ora	1,15 ore	12,30 ore	800 a porz.

PER 4-6 PERSONE PER LA PASTA • 300 g di semola rimacinata • 160 ml di acqua • 10 ml di olio extravergine d'oliva • sale

PER IL CONDIMENTO • 250 g di ceci secchi • 330 ml di olio extravergine Terra d'Otranto DOP • 1 cucchiaino di bicarbonato • 2 foglie di alloro • 2 spicchi d'aglio • ½ peperoncino • 1 cipolla • sale • pepe

• **Mettete** in ammollo i ceci in acqua fredda con un cucchiaino di bicarbonato 12 ore. • **Scolateli** e fateli cuocere in una pentola a pressione con le foglie di alloro 30 minuti dal sibilo. **In alternativa, fateli cuocere in una casseruola in abbondante acqua leggermente salata 2 ore circa.**

PER LA PASTA • **Formate** sul piano di lavoro una fontana con la semola. • **Versate** al centro l'acqua, l'olio e il sale e cominciate a incorporare la semola. • **Impastate** con energia fino a ottenere una palla liscia, omogenea e vellutata; aggiungete altra semola in caso la pasta risulti umida. • **Lavorate** l'impasto almeno 15 minuti o più, poi lasciatelo riposare coperto con pellicola trasparente per alimenti 30 minuti. • **Stendete** l'impasto in uno spessore di 2 mm e tagliate delle strisce larghe 1,5 cm e lunghe 10 cm. • **Attorcigliate** ogni pezzetto formando delle spirali e lasciatele asciugare fino a quando sarà il momento di cuocerle.

PER IL CONDIMENTO • **Versate** in una larga casseruola 30 ml d'olio e aggiungete la cipolla affettata finemente, gli spicchi d'aglio sbucciati e il peperoncino. • **Lasciate** insaporire 2-3 minuti a fuoco alto. • **Scolate** i ceci e aggiungeteli nella casseruola, copriteli con 350 ml di acqua e lasciateli cuocere 15 minuti. • **Regolate** di sale e pepe. • **Fate** scaldare il restante olio in un pentolino di ferro stretto e dai bordi alti. • **Friggetevi** 1/3 della pasta, poca per volta, 3-4 minuti fino a quando sarà ben dorata e gonfia. • **Sgocciolatela** con una paletta per fritti e passatela su carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso; tenete da parte. • **Fate** bollire la restante pasta in abbondante acqua leggermente salata 3-4 minuti. • **Scolatela**, aggiungetela ai ceci e lasciate insaporire 2-3 minuti. • **Distribuite** la pasta e i ceci nei piatti. • **Completate** con la pasta fritta, un filo d'olio e una macinata di pepe. • **Servite.**

Ciceri e tria

OLIO EXTRAVERGINE TERRA D'OTRANTO DOP

CON QUESTO PIATTO PORTIAMO IN TAVOLA UN PEZZO IMPORTANTE DELLA TRADIZIONE CULINARIA DEL SALENTO



CHE PASSIONE!

Facile Prep. 1 ora Cottura 2,40 ore Riposo 12 ore Calorie 435 a porz.

PER 4-6 PERSONE • 50 g di grano • 200 g di ceci secchi • 250 g di fagioli cannellini secchi • 40 ml di olio extravergine d'oliva Riviera Ligure di Levante DOP • 4 foglie di salvia + per servire • 1 spicchio d'aglio • sale • pepe

• **Mettete** a bagno separatamente i ceci, il grano e i cannellini 12 ore. • **Scolate** bene tutti i legumi e i cereali e sciacquateli. • **Versate** i ceci in una casseruola insieme a metà salvia, copriteli con abbondante acqua fredda e lasciate cuocere circa 2,30 ore dall'ebollizione. • **Fate** cuocere, intanto, in un'altra casseruola i cannellini con l'aglio in camicia, abbondante acqua e salvia circa 1,40 ore, schiumando e mescolando di tanto in tanto. • **Procedete** a parte alla cottura del grano, coperto d'acqua, circa 30 minuti. • **Verificate** le varie cotture, poi sgocciolate i cannellini e il grano e uniteli nella casseruola dei ceci, regolate di sale e fate insaporire circa 10 minuti, facendo restringere il brodo. • **Distribuite** la mesciua nei piatti, completate con l'olio a filo e una macinata di pepe fresco. • **Guarnite** con qualche foglia di salvia a piacere e servite.

CECI, FAGIOLI E CHICCHI DI GRANO FUGGITI DALLE FENDITURE DEI SACCHI DEI LAVORATORI CHE SCARICAVANO LE NAVI VENIVANO RACCOLTI DALLE DONNE SPEZZINE E TRASFORMATI IN QUESTA DELIZIOSA ZUPPA

Mesciua

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA RIVIERA LIGURE DI LEVANTE DOP



Facile Prep. 45 min. Cottura 1,35 ore Ripose 12 ore Calorie 620 a porz.

PER 4 PERSONE •300 g di pangrattato
•300 g di fagioli borlotti secchi
•30 ml di olio del Garda DOP •100 ml di salsa di pomodoro •100 g di farina 00
•40 g di burro •1 spicchio d'aglio
•1 ciuffo di prezzemolo riccio + per servire
•50 g di lardo in una sola fetta •1 cipolla
•40 g di Grana Padano grattugiato
•200 ml di acqua •sale •pepe

•Mettete in ammollo i fagioli 12 ore.
•Disponete sul piano di lavoro il pangrattato miscelato con la farina e formate una fontana. •Versate al centro 200 ml circa di acqua bollente e lavorate il tutto per ottenere un impasto omogeneo, elastico e morbido. •Dividete l'impasto in pezzi e ricavate, lavorando ciascun pezzo con il palmo delle mani, dei "serpentelli" non più spessi di un mignolo (in dialetto piacentino pisarei deriva dalla parola "bissa" ovvero biscia). •Tagliate a tocchetti della stessa dimensione dei fagioli ogni serpentello e incavate i pezzetti di pasta con il pollice per ottenere la forma dei pisarei.
•Tenete da parte. •Fate cuocere i fagioli in abbondante acqua insieme a 10 ml di olio e a una fetta di cipolla, 1 ora o sin quando saranno cotti. •Tritate il resto della cipolla e fatela rosolare in una larga casseruola insieme al burro, all'aglio sbucciato, al prezzemolo tritato e al lardo battuto al coltello. •Lasciate cuocere a fuoco basso 5-8 minuti. •Sgocciolate i fagioli con una schiumarola oppure scolateli tenendo da parte il liquido di cottura, quindi versateli nella casseruola con il soffritto. •Fateli insaporire a fuoco basso 2-3 minuti e regolate di sale e pepe. •Aggiungete la salsa di pomodoro e continuate la cottura a recipiente coperto 15-20 minuti, unendo l'acqua di cottura dei fagioli in quantità tale da mantenere il sugo cremoso, quasi brodoso. •Fate cuocere i pisarei in abbondante acqua leggermente salata e, appena verranno a galla, sgocciolateli ma mano con la schiumarola e trasferiteli nella casseruola con il condimento.
Se la preparazione fosse troppo asciutta, unite altra acqua di cottura dei fagioli. •Mescolate bene e distribuite nei piatti. •Completate con il Grana e il restante olio a filo.
•Guarnite con il prezzemolo e servite.

« SI RACCONTA CHE QUESTA RICETTA RISALGA AL MEDIOEVO QUANDO VENIVA OFFERTA NEI CONVENTI DEL PIACENTINO AI PELLEGRINI DI PASSAGGIO LUNGO LA VIA FRANCHIGENA

OLIO DEL GARDA DOP

Pisarei e fasò

