



*Ricettario in PDF a cura di Manuela Boccone*

Ogni riproduzione, anche parziale, dei contenuti è assolutamente vietata

Questo ricettario è scaricabile gratuitamente a questo indirizzo:

<http://blog.giallozafferano.it/glisfizidimanu/>

# Pasta e cavoli

## Ingredienti. *(per 2 persone)*

180 gr di foglie di ulivo (o di orecchiette)

1 cavolo verde non molto grande

1 spicchio di aglio

100 gr di pancetta a cubetti

olio extravergine di oliva q.b.

sale grosso q.b.

pecorino romano grattugiato q.b.



## Preparazione

Per prima cosa mettere a bollire dell'acqua in una pentola capiente.

Nel frattempo che l'acqua arrivi al bollore provvedere a pulire e tagliare a pezzi il cavolo, eliminando le foglie esterne più dure.

Quando l'acqua bolle versarvi dentro i cavoli e aggiungere una manciata di sale grosso.

Lasciare cuocere per 10 minuti e poi versare nella stessa pentola dei cavoli anche la pasta. Aggiungere un altro pizzico di sale e seguire i tempi di cottura previsti sulla confezione della pasta.

Poco prima di scolare la pasta e i cavoli, mettere in una padella antiaderente due giri di olio, l'aglio sminuzzato e la pancetta a cubetti. Far soffriggere per un paio di minuti.

Scolare la pasta e i cavoli. Rimetterli nella pentola, in cui non ci deve essere più acqua di cottura, e condire con il soffritto di olio, aglio e pancetta.

Impiattare e finire con una generosa grattugiata di pecorino romano.

# Crudaiola alla barese

## Ingredienti. *(per 2 persone)*

180 gr di orecchiette

10-12 pomodorini ciliegino

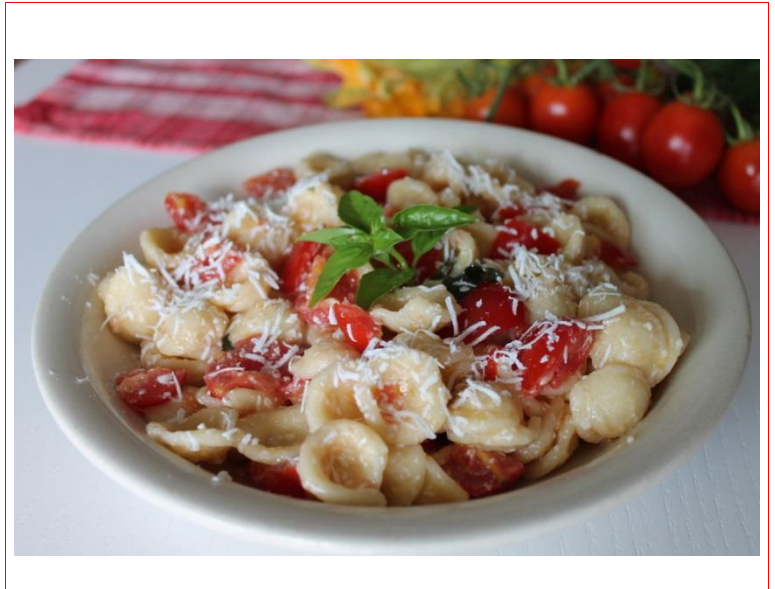
6-8 foglie di basilico

ricotta marzotica q.b.

1/2 spicchio di aglio (facoltativo)

olio extravergine di oliva q.b.  
(preferibilmente pugliese)

sale q.b.



## Preparazione

Cuocere la pasta in acqua salata, rispettando i minuti di cottura previsti sulla confezione.

Nel frattempo lavare bene i pomodorini e il basilico e tagliarli in piccoli pezzi.

Pulire mezzo spicchio di aglio e tritarlo bene. Questo ingrediente, oltre a fare molto bene, conferisce un gusto più deciso al piatto però c'è chi lo omette per questioni di digeribilità. A voi la scelta.

Mettere le verdure e l'aglio in una coppa. Condire con abbondante ricotta marzotica grattugiata, olio e sale.

Scolare bene la pasta, farla raffreddare qualche minuto e aggiungerla al condimento. Mescolare bene e servire. Personalmente però preferisco metterla in frigo per una mezz'oretta prima di consumarla, come se fosse un'insalata di pasta.

# Spaghetti alla sangiuannid

## Ingredienti. (per 2 persone)

170 gr di spaghetti

300 gr di pomodorini maturi

2 filetti di acciughe sott'olio

una ventina di capperi sotto sale

1 spicchio d'aglio

olio extravergine di oliva q.b.

peperoncino in polvere q.b.

sale q.b.

pecorino romano grattugiato q.b.



## Preparazione

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Sciacquare i capperi. Pulire l'aglio e tritarlo.

In una capiente padella antiaderente mettere leggermente a rosolare un po' d'olio con l'aglio e i filetti di acciughe sminuzzate.

Aggiungere i pomodorini, i capperi una spruzzata di peperoncino in polvere e lasciar cuocere il tutto coperto da un coperchio per circa 25-30 minuti.

10 minuti prima che il sugo sia pronto, mettere a bollire l'acqua e cuocere gli spaghetti. Consiglio di mettere pochissimo sale nella pasta perché il sugo è già saporito per la presenza di acciughe e capperi, e poi per l'aggiunta di pecorino alla fine.

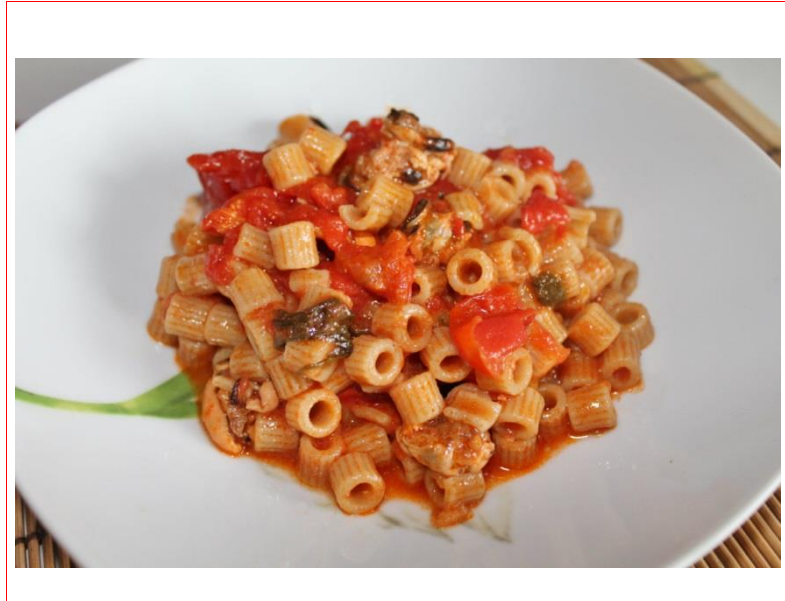
Seguire il tempo di cottura indicato sulla busta degli spaghetti e scolare bene al dente.

Passare la pasta in padella per farli "sporcare" di sugo. Impiattare e distribuire il resto del condimento sulla pasta. Terminare con una spruzzata di pecorino romano grattugiato. E' imperativo mangiarli appena fatti!

# Tubettini con le cozze

## Ingredienti. *(per 2 persone)*

180 gr di tubettini rigati  
1/2 kg di cozze  
5-6 pomodorini rossi e saporiti  
1 ciuffetto di prezzemolo fresco  
1 spicchio di aglio  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale grosso q.b.



## Preparazione

Pulire le cozze sciacquandole sotto l'acqua corrente e poi aprirle inserendo la punta del coltello (preferibilmente stondata per evitare di farci male) nella fessura tra le due valve.

Eliminate le scorze ma non gettate l'acqua contenuta all'interno delle cozze: filtratela con un colino e tenetela da parte.

Tagliare i pomodorini a cubetti e metterli a cuocere in una padella antiaderente con uno spicchio di aglio e un filo d'olio per 15 minuti circa.

A questo punto i pomodorini cominceranno ad assumere la consistenza di un sughetto e possiamo unire le cozze con l'acqua precedentemente filtrata. Lasciar cuocere per un'altra decina di 10 minuti senza aggiungere il sale. Ci penseranno le cozze ad insaporire il sugo.

Portare l'acqua a bollore, versarvi i tubettini e salare. Lasciare cuocere seguendo il tempo di cottura indicato sulla confezione.

Scolare al dente e saltare la pasta nella padella con il sugo aggiungendovi del prezzemolo fresco tritato. Impiattare e consumare subito.

# Tiella di riso, patate e cozze

## Ingredienti. (per 4 persone)

350 gr di riso parboiled con cottura lunga

1/2 kg di cozze fresche

300 gr di patate

1/2 cipolla grande

3 pomodori rossi

sale q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

un ciuffo di prezzemolo

1 spicchio di aglio

pecorino romano grattugiato q.b.

pepe q.b.

acqua q.b.



## Preparazione

Per prima cosa provvediamo a pulire bene esternamente le cozze perché le utilizzeremo con il guscio. Con la retina metallica sotto l'acqua corrente raschiamo bene le scorze ed eliminiamo quella "barbetta" e tutte le impurità che le rivestono.

Poi si procede con l'apertura delle cozze: inserire la punta del coltello nella fessura tra le due valve girandolo lungo tutto il bordo per separarle. Eliminare la valva vuota e raccogliere in un contenitore a parte l'acqua contenuta nella cozza.

Affettare sottili le cipolle e disporle sul fondo della teglia con sotto un filo d'olio. Condire con un pizzico di sale.

Coprire con parte del riso crudo, salare leggermente poi fare uno strato con le cozze e condire con prezzemolo ed aglio tritati, pezzetti di pomodoro, pecorino grattugiato, pepe e olio.

Coprire ancora con il riso, poi uno strato di patate ancora pecorino romano grattugiato, olio e sale.

6

Filtrare bene con un colino l'acqua delle cozze, eliminando tutte le impurità e versarla dal bordo nella teglia.

Versare dell'acqua fresca sempre da un bordo della teglia, fino a coprire fino a 2-3 mm sopra la superficie.

Cuocere nella parte bassa del forno che dev'essere pre-riscaldato a 200 °C per 50 minuti. In superficie si deve formare una crosticina.

Consumare appena sfornata e se avanza è buonissima anche a temperatura ambiente.

# Insalata di polpi e patate

## Ingredienti. (per 6 persone)

1 kg di polpo

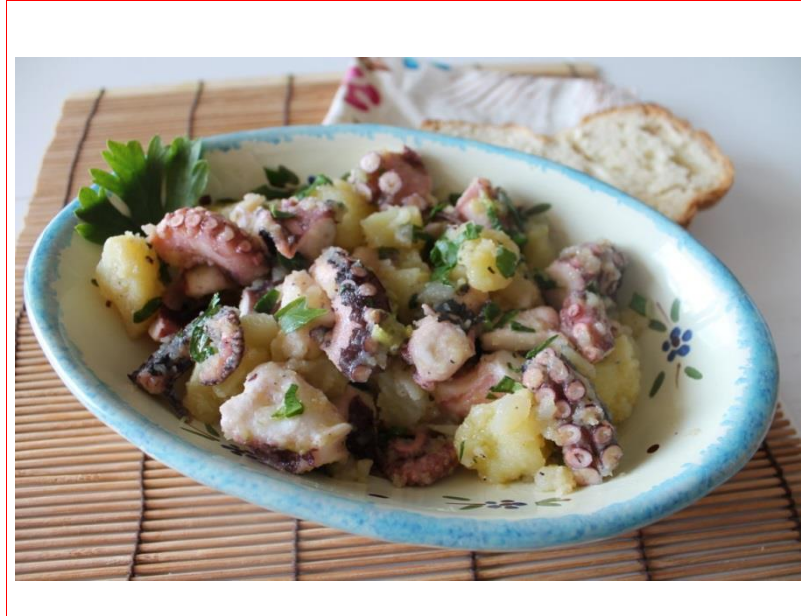
500 gr di patate

olio extravergine di oliva q.b.

sale grosso e fino q.b.

1 ciuffo di prezzemolo

succo di un limone



## Preparazione

Riempire d'acqua una pentola e metterci le patate lavate con la buccia e una manciata di sale grosso. Far cuocere per almeno 45 minuti. Prima di scolarle controllare che siano cotte all'interno infilzandole con la forchetta. Se i rebbi entrano senza trovare resistenza la patate sono pronte per essere scolate.

Lasciando le patate nello scolapasta fateci scorrere sopra dell'acqua corrente fresca per bloccare la cottura. Lasciatele scolare e raffreddare bene.

Nel frattempo che le patate sono in cottura, in un'altra pentola con dell'acqua immergervi i polpi, preventivamente puliti. Lasciare cuocere 15-20 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. NON salare perché i polpi sono già saporiti naturalmente.

Scolare i polpi e farli raffreddare. Tagliarli a pezzi e condirli con il succo di limone.

Quando le patate saranno raffreddate, eliminate la buccia, tagliatele a cubetti ed aggiungete un pizzico di sale fino.

Unire il tutto e condire con abbondante olio e prezzemolo tritato. Meschiare e lasciare insaporire per un'oretta prima di servire.



# Cicorie e fave

## Ingredienti. (per 2 persone)

200 gr di fave secche

400 gr di cicorie o scarole

sale q.b.

acqua q.b.

olio extravergine di oliva q.b.



## Preparazione

Lasciare in ammollo le fave secche per circa 10-12 ore quindi l'ideale è metterle in acqua la sera per poi cuocerle la mattina successiva.

Mettere le fave secche in una pentola capiente e ricoprirle con l'acqua. Lasciarle in cottura un'ora e mezza circa.

Nel frattempo riempire un'altra pentola con dell'acqua e quando inizierà a bollire versarvi le cicorie o le scarole, queste ultime hanno un sapore più dolciastro quindi scegliete in base ai vostri gusti.

Salare e lasciar cuocere per 20-30 minuti in base alla consistenza della verdura. Scolare bene.

Quando le fave inizieranno a disfarsi aggiungere il sale e girare con un cucchiaino di legno riducendole in purea.

Farle leggermente raffreddare, ma non del tutto, e passarle nel passaverdure per eliminare i grumi e rendere la purea liscia.

Condire tutto con olio crudo e accostare le fave alle cicorie nello stesso piatto (senza mischiare). Servire abbinando del buon pane pugliese, io consiglio quello di Altamura caratterizzato dal colore giallo, la scorza croccante e la mollica soffice.

# Cialda barese

## Ingredienti. (per 4 persone)

400 gr di patate

una decina di pomodorini (tipo ciliegino)

2 caroselli (tipo barattiere, con la buccia pelosetta)

1/2 cipolla rossa di Acquaviva

1/2 bicchiere di acqua ghiacciata

rosmarino q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

sale fino q.b.



## Preparazione

Sciacquare le patate e metterle in acqua salata a bollire. Quando saranno lessate, scolate l'acqua e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo tagliare i pomodorini ed affettare i caroselli eliminando la buccia.

Affettare anche la cipolla rossa e se volete renderla meno indigesta lasciatela un po' in ammollo in acqua fresca (dopo averla affettata).

Una volta raffreddate le patate provvedete a sbuciarle e a tagliarle a cubetti.

Mettere tutte le verdure in una grande ciotola e condirle con olio, sale, origano e l'acqua ghiacciata. Mescolare bene e lasciare insaporire per almeno un'oretta in frigo.

Consumare fredda e possibilmente accompagnata da del buon pane pugliese.

# Panzerotti con pomodoro e mozzarella

## Ingredienti. (per 18 pezzi)

500 gr di farina 0

1/2 cubetto di lievito di birra

1 pizzico di zucchero

270 ml di acqua tiepida

15-20 ml di olio extravergine di oliva

10 gr di sale + 2-3 pizzichi per il condimento

500 gr di mozzarella

500 gr di polpa di pomodoro in scatola (non usate la passata ma preferibilmente dei pezzettoni)

pecorino romano grattugiato q.b.

pepe q.b. (opzionale)

ricotta forte q.b. (opzionale)

olio di semi di arachide per friggere q.b.



## Preparazione.

In questa ricetta indico la procedura per realizzare l'impasto con la planetaria ma si intende che la stessa vale per la lavorazione a mano

Mettere la farina nella ciotola della planetaria. Al centro sbriciolare il lievito di birra e aggiungere un pizzico di zucchero per aiutare la lievitazione.

Versarvi una parte dell'acqua tiepida (non bollente senno non lieviterà) e coprire con la farina. Aggiungere l'altra acqua, il sale ed accendere la planetaria a bassa velocità usando il braccio a gancio.

A questo punto versare l'olio mentre l'impasto inizia a girare nella ciotola della planetaria e poi passare a velocità media. Far impastare per circa 10 minuti.

Spegnere la planetaria, prendere l'impasto e lavorarlo un altro po' per renderlo ancora più liscio e creare una palla.

Staccare dei pezzi di massa da 40 gr circa ciascuno e creare delle palline. Metterle a lievitare per almeno 2 ore. Sistematele su una tovaglia pulita e leggermente infarinata, distanziandole fra loro. Coprite con un'altra tovaglia.

Nel frattempo preparare il ripieno. In uno scolapasta versare la polpa di pomodoro e lasciare scolare l'eccesso di liquido. Se non volete gettare il succo eliminato, metteteci sotto una ciotola per raccogliarlo e poi conservatelo in un boccaccio di vetro in frigo.

Tagliare la mozzarella a cubetti, né troppo piccoli né troppo grandi, ed aggiungerla al pomodoro quando questo avrà perso il succo in eccesso.

Lasciate sempre nello scolapasta perché anche la mozzarella perderà liquido (togliendo ovviamente il succo di pomodoro raccolto se lo volete riutilizzare). Questa operazione serve per evitare che il ripieno troppo umido bagni la pasta e di conseguenza provochi la rottura della stessa in cottura. Vi ritrovereste i panzerotti vuoti e l'olio sporco.

Completare il ripieno con il condimento di sale, pecorino grattugiato e pepe. Quest'ultimo ingrediente è previsto nella ricetta tradizionale perché conferisce un sapore più deciso ma io l'ho inserito come opzionale in quanto in famiglia abbiamo eliminato il pepe dalla nostra alimentazione. Inoltre potreste aggiungere ad alcuni panzerotti (non a tutti perché il sapore è molto "particolare") una punta di cucchiaino di ricotta forte.

Una volta trascorso il tempo di lievitazione le palline di impasto avranno raddoppiato il loro volume e saranno pronte per essere stese. Procedete su una spianatoia infarinata con l'aiuto di un matterello dando loro uno spessore di 2-3 mm circa.

A questo punto mettete l'olio a riscaldare in una padella capiente dai bordi alti e provvedete a trovarvi un aiutante. In questo passaggio è necessario essere almeno in due perché uno dovrà riempire e a chiudere i panzerotti e l'altro dovrà immediatamente a friggere. Evitate di lasciarli a lungo crudi con il ripieno all'interno perché la pasta si inumidisce troppo e rischia di rompersi durante la frittura.

Per la farcitura sarà necessario mettere al centro una cucchiata di ripieno e poi piegare la pasta creando una mezzaluna. Attenzione a calibrare la quantità di ripieno perché se esagerate il rischio sarà sempre quello che si possano rompere, ma allo stesso tempo non bisogna lesinare altrimenti risulteranno sconditi.

Chiudere i bordi usando i polpastrelli e poi sigillare con i rebbi di una forchetta. Questo passaggio è molto importante per evitare che il ripieno fuoriesca in cottura.

L'olio sarà pronto quando, calandovi dentro un pezzo di impasto, sfrigolerà. Mettete i panzerotti un po' alla volta facendoli cuocere prima da un lato e poi dall'altro e toglieteli appena diventeranno dorati.

Scolate l'olio in eccesso e metteteli su della carta assorbente.

Servite e consumate rigorosamente caldi ed accompagnati da birra fredda!

Se dovessero avanzare (le probabilità sono davvero basse) sono buoni anche il giorno successivo leggermente riscaldati, oppure potreste congelarli. Sarà sufficiente metterli nel forno qualche minuto prima di consumarli.

# Focaccia barese

**Ingredienti.** (2 ruote di focaccia da 30 cm di diametro circa ciascuna)

300 gr di farina 0

200 gr di farina di semola rimacinata

1 patata di circa 100 gr

9 gr di sale + 2/3 pizzichi per condire  
in superficie

1/2 cubetto di lievito di birra fresco

1 pizzico di zucchero

300 ml di acqua



40 ml di olio extravergine di oliva + q.b. per ungere la teglia e condire in superficie

300 gr di pomodorini rossi

una ventina di olive baresane (Termite di Bitetto)

origano q.b.

rosmarino q.b. (se volete farla bianca)

## Preparazione

Lessare la patata in acqua bollente, scolarla e passarla nello schiacciapatate. Non è necessario togliere la buccia perché resterà all'interno dei fori.

In una ciotola unire la farina, la semola e la patata passata e raffreddata. Mescolare con una forchetta e creare un buco al centro in cui inserire il lievito sbriciolato, un pizzico di zucchero (questo serve per alimentare la lievitazione) e un po' dell'acqua fatta intiepidire (attenzione non bollente sennò ammazzate il lievito! In estate va bene anche temperatura ambiente).

Coprire il lievito con le farine, aggiungere il sale (evitando di farlo entrare in contatto diretto con il lievito altrimenti lo blocca e la massa non cresce più), il resto dell'acqua e l'olio.

Impastare vigorosamente per almeno 10 minuti, la massa dev'essere elastica. Se l'impasto si attacca alle dita potete aiutarvi aggiungendo della farina ma senza esagerare perché non dev'essere troppo asciutto.

Dividere in due pagnotte di ugual peso e lasciarle lievitare per circa 2 ore posizionandole vicine tra loro in un contenitore e coprendole con un canovaccio.

Trascorso il tempo necessario, mettere un generoso giro di olio in una teglia (preferibilmente antiaderente) e collocare una pagnotta, ungerla da entrambe le parti e stenderla con le mani.

Condire con i pomodorini rompendoli sempre e solo con le dita in modo che il succo coli sull'impasto. Aggiungere le olive, l'origano, un pizzico di sale e un filo di olio.

Lasciare lievitare per altri 30-45 minuti (a seconda della temperatura dell'ambiente) per far riprendere la crescita.

Nel frattempo accendere il forno a 250° C ventilato. Infornare solo quando sarà raggiunta la temperatura e cuocere per circa 15-20 minuti (dipende dalla potenza del forno). Controllate se è ben cotta sotto, ai bordi (che devono risultare croccanti) e in superficie senza però farla seccare. Al centro invece deve rimanere abbastanza umida e succulenta.

Essendo due pagnotte ho voluto fare anche la variante bianca, che in casa piace tanto, senza pomodorini, con olive e rosmarino. Eccola qua!



# Sporcamuss, ricetta dolce

**Ingredienti.** (12 pezzi per 3-4 persone)

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare

250 ml di latte

75 gr di zucchero bianco

25 gr di farina 00

2 tuorli

la scorza di 1/2 limone non trattato

latte o tuorlo q.b. per spennellare

zucchero a velo per decorare



## Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia su una teglia rivestita di carta forno e tagliarla a quadrati o rettangoli.

Spennellare con del latte o del tuorlo, quest'ultimo darà un aspetto più "abbronzato".

Mettere a cuocere in forno pre-riscaldato per 15 minuti circa a 180 C° e sfornarli quando si saranno dorati e gonfiati.

Nel frattempo preparate la crema pasticceria al limone. Tagliare la buccia di 1/2 limone biologico, attenzione a non tagliare anche la parte bianca ed amara della buccia.

Sbattere i tuorli e versare lentamente a pioggia lo zucchero e la farina, continuando a mescolare per evitare che si creino grumi. Versate piano piano nel latte tiepido che nel frattempo avete messo sul fuoco. Aggiungere la buccia del limone.

Girate la crema con una frusta fino al fondo della pentola per evitare che si attacchi e si creino grumi, continuare fino a che non assume una consistenza densa e inizi un leggero bollore. A questo punto spegnete la fiamma e lasciate raffreddare. Eliminate la buccia di limone.



Sfornare la sfoglia e lasciarla raffreddare.

Con un coltello sollevate la parte superiore di ogni quadratino di sfoglia e farcite con la crema. Se volete un effetto più chic potete usare il sac a poche con un beccuccio a stella altrimenti anche a cucchiariate, come ho fatto io, perché lo trovo più tradizionale.

Ricoprite con la metà della sfoglia e infornate nuovamente per 5 minuti.

Spolverizzare generosamente con dello zucchero a velo e servire caldissime.

Perfetto l'abbinamento con un bel bicchierino di limoncello preferibilmente preparato in casa.

# Crostata di ricotta

## Ingredienti.

(per una tortiera di 24 cm di diametro)

### *Per la frolla:*

300 gr di farina 00

100 gr di zucchero semolato

100 gr di burro

1 uovo + 1 tuorlo

2 cucchiaini di lievito per dolci

scorza di 1/2 limone

### *Per il ripieno:*

350 gr di ricotta vaccina fresca

120 gr di zucchero semolato

1 uovo

scorza di un limone

50 gr di gocce di cioccolato fondente (opzionale)



## Preparazione

Iniziare con preparare la frolla sbattendo l'uovo e il tuorlo ed unire lo zucchero facendolo amalgamare bene per evitare che si creino grumi.

Se utilizzate la planetaria versate il composto di uova e zucchero nella ciotola e poi la farina, la scorza di limone grattugiata e il lievito.

Montare il gancio a foglia (anche detto gancio Kappa) e cominciare a far girare a bassa velocità.

A questo punto aggiungere il burro ammorbidito (non sciolto) a pezzetti poco per volta. Aspettate che l'impasto incorpori il burro già inserito prima di aggiungere l'altro.

Una volta che l'impasto si sia raccolto tutto attorno al gancio, senza lavorarlo troppo, toglierlo dalla planetaria e su una spianatoia infarinata dargli la forma di una palla.

Avvolgere nella pellicola e mettere in frigo per almeno mezz'ora.

Nel frattempo preparare la farcia: utilizzando il gancio a frusta o lo sbattitore mescolate bene la ricotta con lo zucchero e l'uovo, questa operazione servirà a rendere cremosa la ricotta e ad incorporare aria.

Una volta raggiunta la giusta consistenza aggiungere la scorza di limone grattugiata e le gocce di cioccolato (queste ultime sono opzionali, a seconda dei gusti).

Quando la frolla è pronta, stenderla su una spianatoia ben infarinata. Ritagliare un disco per la base ed arrotolarlo sul matterello.

Srotolare il disco di pasta frolla all'interno di una tortiera precedentemente imburrata ed infarinata.

Se la pasta tende un po' a rompersi non vi preoccupate, sarà sufficiente rattopparla con i polpastrelli e al massimo aggiungendo un pizzico di impasto dove si è "strappata".

Con i rebbi di una forchetta bucherellate la base della crostata e poi ci versate la farcia.

Con l'impasto avanzato realizzate le strisce che andranno a decorare la crostata: reimpastate velocemente (non troppo), stendete e ritagliate le strisce con un tagliapasta dentellato.

A questo punto le sistemate sopra la farcia, prima in un verso e poi nell'altro incrociandole fra loro.

Cuocere in forno pre-riscaldato statico a 180 °C per 30-35 minuti nel ripiano medio. Vi accorgete che è cotta quando le strisce appariranno dorate.

Sfornare, lasciare raffreddare prima di toglierla dalla tortiera e se volete potete decorarla con un po' di zucchero a velo.