

Maniman



BOCCADASSE

"Gocce di Liguria" *Librino di Ricette Genovesi e non*



CORSO ITALIA -



NERVI - LA PASSEGGIATA



PESCATORI - CAMOGLI

INTRODUZIONE

“Maniman: una espressione genovese quasi intraducibile. Più o meno significa “non si sa mai”. E meglio di qualsiasi altra esprime tutto il carattere di questa città e dei suoi abitanti. L’atteggiamento di Genova e dei genovesi verso il mondo e verso la vita. Non ti sbilanciare, non aprirti troppo, non rischiare.”

Tratto da “Maccaia” di Bruno Morchio.

La realizzazione di questo libricino nasce dalla volontà e dalla collaborazione di *Federico, Nadia e Tina* i quali si conoscono online, in un salotto di cucina, e vivono ogni giorno sotto lo stesso cielo Ligure!

Il libricino nasce dalla voglia comune, di cucina, dall’arsura di ricette e dal desiderio, soprattutto, di augurare agli amici del Forum C.. I. un

Felice Natale 2006!



ANTIPASTI

ACCIUGHE AL LIMONE – Nonna Ibiđi – Vittoria Traversa

Le preparo spesso in primavera e fino a luglio, quando sono migliori; durano qualche giorno in frigo. Le acciughe devono essere freschissime e rigorosamente nostrane, le riconosci dal dorso blu un po' cangiante, il gusto è più delicato rispetto a quelle grosse che sanno più di sarda. Le pulisco togliendo la testa e tirando verso la coda, vengono via tutte le budelline; poi le apro a libro tenendole sotto un filo di acqua corrente e facendo scorrere un dito lungo la lisca centrale che tiro via lasciando però la codina. A questo punto le sciacquo bene dal sangue, le asciugo con uno scottex e le metto in un contenitore con il succo di limone e poco sale per almeno 6 ore movendole ogni tanto. Chiuso e in frigo naturalmente. Non uso aceto perché a me non piace, mi sembra che il gusto assomigli troppo a quello delle acciughe marinate industriali. Dopo lo scolo bene dal liquido, le metto in un piatto in uno strato solo con poco succo di limone, olio exv, sale, aglio e prezzemolo tritato finissimo. Sono buonissime anche senza aglio e prezzemolo, se ho fretta le faccio senza! Provatetele anche con il succo di arancia invece del limone nel condimento.

ACCIUGHE AL LIMONE – Vittoria Traversa

Da buona genovese le preparo ogni settimana in estate, durano qualche giorno in frigo. Le alici devono essere freschissime e rigorosamente nostrane, si riconoscono dal dorso blu un po' cangiante, sono più saporite. Le eviscero togliendo la testa e tirando verso la coda, quindi le metto in una ciotola sotto l'acqua corrente a filo per circa mezz'ora, elimina tutto il sangue e le sbianchisce, quindi le scolo e le condisco con abbondante succo di limone, sale e qualche cucchiaino d'aceto, la quantità dipende dal gusto. Le lascio marinare per 2 o 3 ore, le scolo, le asciugo bene e le dispongo in una pirofila a strati ben allineate con aglio fresco a fettine, a noi liguri piace molto, olio exvo, sale e origano.



ACCIUGHE RIPIENE – Nadia Ambrogio

Ingredienti: 1 kg di acciughe liguri 1 uovo 1 spicchio d'aglio un mazzetto di prezzemolo 3 cucchiaini di parmigiano reggiano 2 filetti di acciughe salate pulite 1 cucchiaino di capperi dissalati e tritati pane grattato farina olio per friggere

Pulire le acciughe togliendo anche la lisca centrale, lavarle ed asciugarle. Mettere nel mixer una parte di acciughe fresche e i filetti di acciuga ottenendo un composto non troppo fine. In una ciotola sbattere l'uovo con poco sale, aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati, il formaggio, i capperi ed il composto preparato. Si dovrà ottenere un composto piuttosto consistente, unire eventualmente un po' di pane grattato. Con questo composto farcire le acciughe dal lato diliscato lasciandole aperte. Volendo si possono farcire accoppiate con il ripieno in mezzo. Passarle nella farina, possibilmente semola rimacinata di grano duro, e friggerle in olio profondo immergendole prima dal lato del ripieno. Si possono passare anche prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Si servono subito.

CUPOLETTE DI VERDURA – Federico Olimpo

È una rivisitazione della torta Pasqualina, dove la consistenza della pasta è sostituita dalle patate.

500 Gr. Bietole da costa, 750 gr Patate, 250 gr. Prescinsoea, Olio extra vergine di oliva, Aglio
Separare le foglie delle bietole dalle coste. Sbianchire le foglie e metterle da parte. Lessare le coste delle bietole e le patate lasciandole leggermente al dente. Tagliarle a tocchetti e farle saltare in poco olio e aglio aggiustando di sale e portare a cottura. Far raffreddare e mescolare le verdure con la prescinsoea. Ungere degli stampini monoporzione, tipo creme caramel, con poco olio e foderarli con le foglie delle bietole, lasciando debordare la parte della foglia che era più vicina alla costa. Riempirli con l'impasto e chiudere ripiegando la parte di foglia rimasta libera. Passare in forno caldo a 180° per 10 minuti e servirli sformandoli un un piatto grande accompagnando con una salsa ai pinoli o alle mandorle.

FOCACCIA GENOVESE MIA - Vittoria Traversa

Scioglio un cubetto di lievito in 250 gr acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero o malto di orzo, faccio riposare una mezz'ora e poi impasto 500 gr farina 00 e circa mezzo bicchiere di olio evo (70 gr circa), sale (deve essere una pasta saporita). Se usi lo strutto al posto dell'olio la focaccia ci guadagna in morbidezza. Lavoro finchè risulta un impasto morbido e non appiccicoso. Lievitazione fino al raddoppio (se devi fare più teglie fai lievitare già le pezzature separate).

Dividere la pasta senza toccarla troppo. A questo punto ungo con abbondante olio evo la teglia e stendo la pasta SENZA rilavorare. Se si tocca troppo diventa elastica, difficile da allargare e si strappa miseramente. (deve restare sottile, al max un cm, perchè poi rilievita); direi che questa dose sia sufficiente per 2 teglie rettangolari circa 30x40. Fare rilievitare finchè la focaccia è bella gonfia e poi con i polpastrelli praticare delle fossette su tutta la superficie andando in profondità quasi fino alla teglia. cospargere la superficie con sale grosso che finirà nei buchetti. Preparare in un barattolo o bottiglia un'emulsione con 2 parti di olio evo per 3 di acqua. Sbattere bene e versare abbondantemente sulla focaccia che deve restare proprio bagnata, non solo inumidita. Infornare a forno ben caldo finchè l'acqua non si è asciugata e la focaccia è dorata. Appena estratta dal forno va spennellata di olio evo più volte. Vedrai che lo assorbe come una spugna. Ripassare almeno 3 volte. Tagliare a pezzi e fare intiepidire prima di mangiare (se resisti) e divorare accompagnata da un gottino di Pigato fresco

Variante alle cipolle

Prima di fare i buchi con le dita aggiungere abbondantissima cipolla bianca tagliata sottile, ma non trasparente. Cuocerà con la focaccia ed è deliziosa.

Variante con le olive

Versione 1) come nei panifici: aggiungere sopra olive verdi snocciolate schiacciando un po'

Versione 2) tritare abbondanti olive verdi snocciolate e aggiungerle all'impasto dopo la prima lievitazione e fare rilievitare tutto fino al raddoppio del volume prima di procedere alla stesura in teglia. Aggiungere qualche pezzetto di oliva anche in superficie.

Variante con la salvia

Tritare abbondante salvia e aggiungerla all'impasto dopo la prima lievitazione e fare rilievitare tutto fino al raddoppio del volume prima di procedere alla stesura in teglia.

Variante con il pomodoro fresco

Questa non è tradizionale, ma è buonissima.

Aggiungere sopra fettine di pomodoro ben maturo (io uso i perini). Metterle molto vicine, anche sovrapposte perchè in cottura si riducono tantissimo. Condire con olio, origano e sale e infornare.

FOCACCIA AL FORMAGGIO - Federico Olimpo

200 g farina Manitoba, 130 g acqua circa, sale, 1/2 kg stracchino

Impastare la farina e l'acqua ottenendo un impasto morbido. Lasciare riposare. Tirlarla fino ad ottenere una sfoglia sottile e foderarvi uno stampo unto con olio d'oliva. Farcire con il formaggio. Tirare un altro pezzo di pasta fino che sia quasi trasparente. Stenderla sul formaggio e sigillare i bordi. Praticare qualche buco per fare uscire il vapore, spennellare con un'emulsione di acqua e olio evo e cuocere in forno a 230°.

PANICCIA - Vittoria Traversa

1,5 lt acqua, 450 gr farina ceci.

Portare a ebollizione l'acqua, versare la farina mescolando per non fare grumi e cuocere almeno 1 ora e 20' mescolando sempre. Appena cotta, versare nelle terrine, cospargere di olio, pepe appena macinato e qualche goccia di limone. Oppure versare nelle fondine o in altro recipiente largo e basso e fare raffreddare. quando è fredda si può:

- Tagliare a bastoncini e friggere. Salare
- Tagliare a cubetti e passare in padella con olio, cipolla tritata, sale e prezzemolo.

PANISSA TIEPIDA CON CIPOLLE STUFATE - Federico Olimpo

3 etti di farina di ceci, 1 litro e 100 g d'acqua, 1 kg di cipolle.

Mescolare la farina di ceci con l'acqua fredda e lasciare riposare per circa 1 ora. Mettere sul fuoco e cuocere rimescolando per circa 30 min.. Versare in un piatto fondo, fare raffreddare, quindi tagliare a listarelle. Tagliare in julienne finissima le cipolle e farle stufare con olio d'oliva. Mescolare le cipolle stufate con la panissa, aggiungendo maggiorana tritata, pepe e sale. Porre in forno 10 minuti per intiepidire.

ROSSETTI FRITTI di Nadia Ambrogio

Rossetti gr 300, Semola rimacinata di grano duro, Olio di semi di arachide, Sale

Questa è una ricetta semplicissima ma gustosa come tutti i fritti. Io preferisco usare l'olio di semi di arachide, dal gusto meno forte, ma l'ideale sarebbe l'olio extravergine d'oliva. In una padella scaldare abbondante olio. Pulire i rossetti da ogni impurità, non andrebbe fatto, ma io preferisco lavarli sotto l'acqua. Scolarli molto bene e passarli, pochi per volta, nella semola, facendo in modo che se ne rivestano bene e che si asciughi tutta l'umidità rimasta. Friggerli, pochi per volta, nell'olio caldo solo qualche istante, il tempo che diventino croccanti. Nella padella devono separarsi singolarmente. Scolarli, farli asciugare su carta assorbente e salarli. Nadia Ambrogio

I rossetti non sono novellame, contrariamente a quanto si creda, ma pesci adulti che raggiungono al massimo dimensioni di 6 cm. Localmente capita, erroneamente, si sentire chiamare rossetti anche i piccoli delle triglie, questo dovuto al loro colore rosa tenue.

STECCHI di Nadia Ambrogio

Ingredienti: 200 gr di fesa di vitello, gr 100 di animelle, gr 100 di cervella di vitello, gr 100 di filoni (schienali), 20 gr di funghi secchi ammollati in acqua, 2 carciofi, 1 uovo intero e 2 albumi, una manciata di mollica di pane bagnata nel latte, 3 cucchiaini di parmigiano reggiano

grattugiato, pangrattato, noce moscata, pepe sale olio per friggere, burro, vino bianco, una dozzina di stecchi lunghi

Sbollentare la cervella e i filoni e togliere la pellicina. Ridurre tutto a cubetti. Tagliare a bocconcini tutte le carni. In una larga padella imbiondire una noce di burro, mettere la fesa di vitello rosolarla per una decina di minuti poi unire le altre carni, compresi cervella e filoni, iniziando dalle più sode. Sfumare col vino bianco. Salare a fine cottura. Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi, pulire anche i gambi e immergerli in acqua acidulata, quindi cuocerli in padella con un filo di olio mantenendoli molto al dente. Scolare sia la carne che i carciofi ed iniziare a formare gli stecchi infilzando carne e carciofi alternati e ben stretti. Lasciare fuori le due estremità degli stecchi per poterli prendere con le mani. Si dovranno ottenere circa 12 stecchi. Passare al mixer la carne avanzata, i funghi, la mollica di pane ben strizzata e i gambi dei carciofi. Deve risultare un composto piuttosto fine a cui si aggiungerà il formaggio, noce moscata, sale e pepe, 1 uovo. Con questo composto avvolgere gli stecchi cercando di formare una polpetta allungata. Passare gli stecchi negli albumi sbattuti, poi nel pangrattato. Friggerli in olio profondo pochi per volta fino a quando saranno dorati. Servirli subito. Questa è la mia interpretazione, che non si discosta molto dall'originale, ma che ho adattato secondo i gusti della mia famiglia.

Questo è un piatto dell'antica tradizione, molto probabilmente di origine orientale, dove ancora oggi esistono queste polpettine allungate infilzate su stecchi. I genovesi marinai da sempre, vennero a contatto con diverse culture di cui assimilarono gli usi. Conosciuti come gli "Stecchi di Genova", una volta venivano infilzati in sottili bastoncini di legno gialli perché trattati con lo zafferano. Esiste una versione in uso già nell'Ottocento, in cui si avvolgevano questi stecchi nelle ostie e si proseguiva poi all'impanatura e alla frittura, erano appunto chiamati "fritti nell'ostia".

VOL AU VENT DI SFOGLIA RIPIENI - Piera Banchero

Tagliare a pezzettini piccolissimi (tipo brunoise) polpa di vitello e petto di pollo. Tagliare allo stesso modo cipolla, carota e sedano e rosolare nel burro, unire le carni, rosolarle velocemente con le verdure e sfumare con vino bianco. Far evaporare e salare. Unire dei pisellini lessati e qualche cucchiata di besciamella per amalgamare il tutto. Riempire i vol au vents con questo composto e passarli in forno per qualche minuto.

PRIMI

GNOCCHI DI BARBABIETOLA CON VERZA E FONDUTA - Federico Olimpo

200 g barbabietola, 400 g farina, 4 uova, 400 g verza, 300 g latte, 20 g maizena, 200 g fontina, 30 g burro, sale e pepe qb.

Tagliare la verza a julienne e sbianchirla. Saltarla in padella con burro e salarla. Stemperare la maizena con il latte freddo, salare e far bollire. Sciogliervi la fontina tagliata a tocchetti. Frullare nel mixer la barbabietola pulita, la farina, le uova e il sale. Mettere il composto nella sac a poche e farne cadere dei piccoli pezzetti nell'acqua bollente salata. Appena vengono a galla scolarli. Servire su un letto di verza, conditi con la fonduta.

PANSOTTI CON SALSA DI NOCI - Nadia Ambrogio

Per la pasta: Farina 00 gr 300, Farina di grano duro gr 100, Acqua q.b., 1 cucchiaino di olio evo, vino bianco secco

Per il ripieno: preboggiòn gr 500 (misto di erbe selvatiche borragine, cerfoglio, cicerbita, dente di cane, erbe, pimpinella), borragine ed erbe in tutto circa 600 gr, ricotta gr 200, grana grattugiato gr 50, uno spicchio d'aglio, 1 o 2 uova, maggiorana, sale, burro

Per la pasta impastare le farine con 2 cucchiaini di vino bianco, l'olio e acqua quanto basta a formare un impasto elastico e consistente, farne una palla, ungerla d'olio e lasciare riposare. Intanto preparare il ripieno. Mondare e lavare accuratamente tutte le erbe, metterle a cuocere, sgrondandole appena dall'acqua, in una pentola vuota. Quando saranno pronte, strizzarle eliminando l'acqua residua, tritarle finemente e metterle in una terrina. Unire l'aglio e la maggiorana tritati, la ricotta, il grana, le uova ed il sale. Mescolare fino ad avere un composto omogeneo. Riprendere la pasta, tirare delle sfoglie con la macchinetta sfogliatrice. Tagliare la pasta a cerchi farcirla con il ripieno, richiuderne i lembi e dare la classica forma a tortello. Lessare i pansotti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e condirli subito con una noce di burro e poi con la salsa di noci diluita con un po' d'acqua della pasta.

Una curiosità: sembra che il nome preboggiòn derivi dal fatto che alcuni crociati, durante una sosta nella marcia, raccogliessero delle erbe per preparare un pasto al loro signore, Goffredo di Buglione, in latino "proBoggion" che presto diede il nome a questo mazzetto, in seguito divenuto preboggiòn.

PASTA CON LE LENTICCHIE - Tina Mamola

Questa è una ricetta tipica che si prepara a Palermo, città dove sono nata, e forse non solo.

Si tratta di una minestra semplice, genuina e squisita, indicata anche e soprattutto a chi ha poco tempo per cucinare.

Si puliscono circa 70 gr di lenticchie a persona, in questo caso di Pantelleria, nel senso che occorre cercare eventuali sassolini o altre impurità a volte presenti e ben mimetizzate tra le lenticchie stesse. Si lavano, risciacquandole. Quindi si coprono abbondantemente di acqua e un giro d'olio buono con sale e pepe ed una piccola patata intera, ovviamente sbucciata e lavata, si avvia il tutto a cottura con fuoco moderato per circa 45mn, un'ora. Quest'operazione si può fare la sera, con anticipo intendo dire, e non richiede alcuna particolare attenzione. Al momento di prepararla per il consumo, si schiaccia molto bene con la forchetta la patata, in parte già disfatta. Si aggiunge quindi tanta acqua quanto basta per servire le porzioni di minestra, (una tazza circa a persona) ed un'aggiunta di 1/4 di litro di acqua che servirà alla pasta per cuocere. Appena bolle il tutto si butta la pasta, solitamente tubetti rigati o altro a piacere. Si serve calda con un altro giro d'olio buono a crudo ma solo se piace.

NOTA: la trovo indicata e di buon auspicio, servita a Capodanno o per il Cenone, ma in cocottine, in questo caso: in dosi molto ridotte!



RAVIOLI DI ZUCCA ALLA LIGURE - Federico Olimpo

500g farina, 3uova, 1kg zucca, 300g bietole, 150g ricotta, 10g cipolla, 80g grana padano, 80g pecorino, 150g burro, 80g salvia, Maggiorana sale pepe q.b.

Preparare con la farina e le uova la pasta. Tagliare la zucca in dadolata grattugiare i formaggi tritare la maggiorana. Fare bollire le bietole strizzarle e poi passarle nel mixer. Saltare la zucca in un fondo di cipolla e passarla al setaccio. Per il ripieno amalgamare la zucca le bietole e la ricotta aggiungere il grana padano e il pecorino grattugiati salare aromatizzare con maggiorana e pepe. Fare sciogliere il burro con la salvia e lasciare insaporire. Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata e saltare con il burro, avendo precedentemente eliminato la salvia.

STOCCAFISSO E BACILLI - Federico Olimpo

Le dosi indicate sono puramente indicative, come mi sembravano più adatte, ma è una preparazione che non ho mai fatto, è un'idea nata per il libirino, cercando di rivisitare una ricetta classica della cucina genovese.

I bacilli sono favette secche molto saporite.

400 gr Bacilli ammollati per 12 ore, 300 gr stoccafisso, 100 gr farina 00, 1 uovo, 5 foglie di basilico, sale, olio evo.

Con la farina, le uova e il basilico tritato fare una pasta fresca aromatizzata da tirare in sfoglie sottili e tagliarle a lasagnetta (3X2 cm circa). Bollire lo stoccafisso e pulirlo dalle pelle e dalle lisce. Lessare le lasagnette e raffreddarle in acqua fredda. Bollire i bacilli e frullarli riducendoli in vellutata liscia e abbastanza densa, eventualmente allungare con acqua di cottura. Impiattare in piatto fondo sul quale sono state messe alcune lasagnette, la vellutata mettendo al centro lo stoccafisso a pezzetti. Completare con un filo di olio evo.

ZIMINO DI CECI - Vittoria Traversa

Ingredienti per 6: 600 gr ceci secchi, 300 gr bietolone da taglio, 20 gr funghi secchi, 1 cucchiaio concentrato di pomodoro, 1 cipolletta tritata, 1 spicchio aglio, 1/2 costa di sedano tritata, 1 carota piccola tritata, 1 foglia di alloro, Olio/sale/pepe, Parmigiano grattugiato, 6 fette di pane casereccio tostato

Mettere i ceci in ammollo per 12 ore con un pizzico di bicarbonato. Sciacquarli bene e cuocerli in non troppa acqua salata per circa 3 ore. In una casseruola grande soffriggere le verdure tritate e lo spicchi d'aglio in poco olio. Aggiungere le bietole lavate e tagliuzzate, i funghi ammollati e spezzettati, il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua calda e la foglia di alloro. Quando le bietole e i funghi sono cotti, aggiungere i ceci scolati (tenere l'acqua). Fare insaporire per 15 minuti, poi aggiungere l'acqua di cottura dei ceci fino ad avere una zuppa non troppo brodosa. Cuocere ancora almeno mezz'ora a bollire lento. Aggiungere a fine cottura 1 o 2 cucchiai di olio, aggiustare il sale e mescolare bene. Portare in tavola e servire nelle fondine sopra al pane tostato. Spolverare di parmigiano.

Questa è una zuppa che si prepara tradizionalmente in Liguria per il giorno dei Morti

SECONDI

CAPPON MAGRO DI VITTORIA Vittoria Traversa

Galette da marinaio: sfregare con spicchio di aglio e mettere a inzupparsi in un piatto largo con aceto, acqua e sale. (circa 6/8 ore girandole ogni tanto).

Verdure: patate non farinose, barbabietola rossa, cavolfiore, fagiolini e/o zucchini, carote, scorzonera, carciofi. Pulire e/o bollire al dente tutte le verdure separatamente, affettare e condire separatamente con olio, sale e aceto o limone.

Pesce: Il meglio è il pesce cappone o gallinella, vanno bene tutti i pesci a carne bianca, magra e soda tipo branzino. Bene anche filetti di pesce persico o cernia (anche surgelati); si fa prima e non c'è scarto. Pulire, squamare se pesce intero.

Preparare un court-bouillon bollendo 20 minuti acqua, vino bianco, sedano, carota, cipolla, timo, prezzemolo e sale. Bollire il pesce senza stracuocerlo, scolarlo (tenere il brodo per cuocere i crostacei e i muscoli) e, se pesce intero, sfilettarlo togliendo bene le spine. Condire con olio, sale e limone senza romperlo troppo.

Salsa Verde: Fare la salsa verde frullando prezzemolo, capperi sotto sale, filetti di acciuga sott'olio, mollica di pane bagnata nell'aceto, rossi di uovo sodo, olio non troppo. Deve essere spalmabile con una spatola o un coltello, senza colare e senza fare troppa fatica. Se risulta troppo soda aggiungere un po' di acqua ben fredda, se è troppo liquida aggiungere pane grattato.

Stecchi, 1 a testa: Spiedone lungo di legno con 1 gamberone bollito (nel brodo di pesce) intero e con il guscio, 1 fungo porcino piccolo sott'olio intero, 1 oliva verde grossa tipo ascolana, 1 fetta spessa di carota bollita (al dente se no si rompe!)

Altro: Filetti di acciuga sott'olio o fettine di bottarga o musciamme di tonno da mettere sopra lo strato di galette a pezzettini o fettine (non troppi, molto salato). Muscoli bolliti nel loro 1/2 guscio (nella ricetta elegante ci sono le ostriche!) Uova sode da tagliare a soldoni x decorare. Altri funghetti, olive, filetti acciughe, gamberetti sgusciati per decorare (a piacere). Nel Cappon Magro elegante si mette anche un'aragosta bollita, staccata la testa e le zampe, sgusciata e affettata la coda e ricomposta con la testa e zampe in cima al tutto!!!!

Montaggio: Prendere un piatto largo, abbondante x la dose che si vuole fare perché resti dello spazio intorno. Bisogna montare galette, verdure e pesce a strati nel piatto in modo da formare una cupola a base ovale o tonda. Mettersi tutti gli ingredienti conditi prima a portata di mano; lavorare con le mani per compattare bene ogni strato quindi: strizzare bene le galette da marinaio e fare uno strato di base ben compatto. mettere sopra i filetti acciuga scolati (o musciamme o bottarga) a pezzetti mettere a strati in quest'ordine patate, barbabietola, cavolfiore, zucchini, pesce bollito, fagiolini, carote, carciofi, pesce bollito, scorzonera, carciofi, pesce bollito. coprire la cupola di salsa verde; non troppa, quello che basta per coprire gli strati. piantare gli stecchi nel centro (ai lati cadono e rompono tutto) mettere attorno i 1/2 muscoli e fogliette di prezzemolo decorare la superficie della cupola con i soldoni di uova sode, gamberetti, olive, acciughe, fettine di carota, funghetti, muscoli sgusciati, spicchi di carciofo..... Servire accompagnato da altra salsa verde in salsiera.

Consigli: Non condite troppo e scolate bene tutto se no vi trovate un disastroso lago di condimento nel piatto alla fine del lavoro. Fate cuocere le cose al dente (meglio la sera prima) e fatele raffreddare bene prima di condirle, sempre per non avere acqua che coli. Si possono condire le verdure con la salsa verde un po' diluita, ma diventa molto + pesante.

Questo piatto si fa per Capodanno o per l'Epifania. Portata irrinunciabile per la festa di compleanno di Francesca.

CARNE CON IL VINO – Piera Banchemo

In una casseruola di coccio mettere a strati: fette di carne grassa e magra (per il taglio io compro quello che a Genova chiamiamo "matamà") fettine di burro, formaggio grattugiato, poco sale e fettine di aglio. Coprire con vino rosso e cuocere per circa due ore. Servire accompagnata da puré di patate.

CARRÈ DI MAIALE AL LATTE – Vittoria Traversa

Per 4/6 persone

Prendete un pezzo di carrè di maiale (quello delle costolette) senza osso e mettetelo a rosolare in una casseruola a fondo spesso (ottima la ghisa) con poco olio. Quando è colorito aggiungere 1 foglia di alloro, poco rosmarino, 2 cipolle bianche tagliare a spicchi e 2 o 3 carote a pezzettini. Salare. Fare rosolare bene tutto senza bruciare, poi bagnare con latte intero fino a 1/2 altezza del pezzo di arrosto. Abbassare il fuoco e cuocere incoperchiato girando il pezzo ogni tanto. Il latte si consuma piano piano e fa una crema fioccosa color nocciola; staccarla dalle pareti della casseruola, mano a mano che si forma. Se dovesse asciugare troppo, aggiungere un po' di latte. Quando pungendo il pezzo di carne esce un liquido trasparente e non più rosa è cotto. Se non esce più liquido la cottura è eccessiva. Togliete il pezzo dalla casseruola e tenetelo al caldo e coperto. Raccogliete bene il sugo dalle pareti e staccate bene il fondo di cottura con la paletta di legno. Frullate tutto con il minipimer (levare i sapori). Correggere il sale se occorre. Deve venire una crema vellutata e abbondante, non brodosa. Se è troppo liquida fatela stringere sul fuoco vivo. Se è asciutta o poca, aggiungete latte e cuocete per qualche minuto, finché si rapprende. Affettare l'arrosto non troppo sottile, coprire con qualche cucchiata di sugo e servire con altro sugo in salsiera. Contorni indicati: patate al forno, piselli/carotine al burro, purè, salsa di mele, castagne al burro, carciofi padellati.

CONIGLIO ALLA LIGURE – Federico Olimpo

1 coniglio, 1 carota, 1 cipolla, 1 gamba di sedano, 50 g olive nere, 20 g pinoli, vino bianco, sale pepe timo

Tagliare in 8-9 pezzi un coniglio. In una casseruola far rosolare poca mirepoix. Aggiungervi il coniglio leggermente infarinato, rosolare. Bagnare con vino bianco. Aggiungere le olive nere, i pinoli, il timo. Cuocere per circa 50 min' bagnando con un po' di brodo e salare.

CIMA GENOVESE DI NONNA IBIDI – Vittoria Traversa

Per una cima di vitello da 8 uova: 8 uova, 500 gr fra cervella, filoni, carne di vitello, 100 gr piselli finissimi (anche surgelati), 2 cipollotti, 50 gr parmigiano, olio exv, sale, pepe, maggiorana, sedano, carota, cipolla per il brodo

Tagliare la carne di vitello a dadini, spellare cervella e filoni e tagliarli a pezzetti. Saltare le carni in padella con olio e cipollotti affettati fini. Tritare il tutto con la mezzaluna, non troppo fine. Aggiungere i piselli scottati in acqua. Battere le uova con il parmigiano, sale, pepe, poca maggiorana tritata fina. Aggiungere il trito di carni e riempire la tasca di carne. Lasciare un po' di spazio vuoto. Cucire l'apertura, fasciare la cima in un telo bianco, legare non troppo stretto e mettere a cuocere in una casseruola grande, coperta di acqua e con i gusti del brodo. Salare e portare a bollore. Fare bollire almeno 2 ore a fuoco basso. Spegnerlo il fuoco e quando non è più troppo calda tirarla fuori e metterla a raffreddare sotto un peso. Togliere il telo solo quando è ben fredda e compatta.

Piatto tipico di Pasquetta e dell'Epifania

COSCE DI POLLO RIPIENE - Piera Banchero

Disossare le cosce. Preparare un ripieno con salsiccia, mortadella, ricotta, uovo, parmigiano, sale, pepe e buccia di limone (non trattato) grattugiata. Riempire le cosce e cucirle. Rosolarle bene in burro (o olio) da tutti i lati, bagnare con abbondante succo di limone, far evaporare, unire a poco a poco del brodo fino a cottura.

FARFALLE DI GAMBERI GRIGLIATI CON TORTINO DI POMODORI Tina Mamola-

Sbucciare i gamberoni, circa 4 a persona e rigorosamente freschi; togliere la testa lasciare la coda. Incidere il dorso e togliere con attenzione il budellino che solitamente contiene anche sabbia, ed incidere tutto il crostaceo per il lungo, lasciando intatta la coda. Lasciare a marinare i gamberi almeno due ore con succo di limone, olio sale e pepe. Condire e lasciare insaporire, almeno 10 minuti, una dadolata di pomodoro sbucciato e privato dei semi, con gli stessi ingredienti della marinata, aggiungendo basilico e prezzemolo tritati. Versare i pomodori conditi e ben sgocciolati, in una cocottina o in uno stampo in alluminio, premendoli un po' col dorso del cucchiaino lasciarli compattare 10 minuti. Intanto cuocere i gamberoni sulla griglia caldissima per 5 minuti girandoli una sola volta: assumeranno col calore un bell'aspetto di farfalla. Rovesciare sul piatto al centro, con un movimento deciso, la cocottina di pomodori e disporre intorno in bell'ordine le farfalle di gamberoni. Decorare a piacere. Ad esempio con fettine o spicchi di limone o scorze a filo cascanti oppure con qualche fogliolina di basilico o di prezzemolo.

FRITTATA DI "GIANCHETTI" - Nadia Ambrogio

300 gr di bianchetti freschissimi, 2 uova intere, prezzemolo, maggiorana, 1 cucchiaino di parmigiano (facoltativo), olio evo sale e pepe

Pulire i bianchetti da eventuali impurità come alghe ecc., non andrebbero sciacquati sotto l'acqua dolce ma io lo faccio. In una terrina sbattere le uova con le erbe tritate, sale, pepe e l'eventuale formaggio. Unire i pesci e mescolare delicatamente. Scaldare in una padella antiaderente due cucchiai di olio evo, versare il composto di bianchetti, lasciare che si formi una crosticina dorata quindi girare dall'altro lato la frittata e completare la cottura. L'esterno deve risultare dorato e l'interno morbido.

I bianchetti, "gianchetti" in dialetto, sono il novellame dei pesci azzurri alici e sardine, la cui pesca è regolata da norme molto severe, infatti si trovano in commercio solo nei primi mesi dell'anno.

FRITTO DEL NONNO FRANCO - Vittoria Traversa

Ingredienti per 6 persone: 12 Costolette di agnello, 6 carciofi, 2 funghi porcini grossi, 12 fiori di zuccino, 4 zucchini grossi, 2 limoni, farina, acqua (meglio minerale gasata), 1 uovo, pangrattato, sale, olio di arachidi per friggere

Fiori di zuccino: fare una pastella con farina e acqua (meglio minerale gasata) ben fredda e un pizzico di sale. Farla riposare almeno un'ora coperta. Lavare i fiori di zuccino o zucca, asciugarli bene, avvolgerli nella pastella e friggerli.

Zucchini: lavarli, affettarli per il lungo non troppo spessi. Infarinarli e friggerli.

Funghi: pulirli affettarli impanarli con uovo e pangrattato e friggerli

Carciofi: pulirli bene dalle foglie dure, affettarli, infarinarli e friggerli

Agnello: battere le costolette e pulire bene il manico di osso. Impanarle con uovo e pangrattato e friggerle a media temperatura per dargli il tempo di cuocere.

Mentre si frigge tenere tutto in caldo nel forno e salare tutto solo al momento di servire con spicchi di limone.

MINISTRONE ALLA GENOVESE - Vittoria Traversa

Ricette di minestrone ce ne sono moltissime, ogni famiglia ha la sua. Le dosi le faccio a occhio, meglio mettere meno acqua e poi aggiungerla dopo perché non deve restare brodoso, ma bello denso. La tradizione dice che il cucchiaino piantato dentro deve restare in piedi!!!!

Ingredienti: cipolla, poca maggiorana, prezzemolo e funghi secchi tritati fini, uno o due spicchi di aglio interi da togliere prima che si disfino, un pomodoro secco a pezzettini o due freschi a cubetti (meglio se spellati), carote e porro a rondelle, patate, sedano, zucchini, zucca, fagiolini a tocchetti piccoli, fagioli freschi borlotti (o secchi ammollati e prebolliti), piselli (anche surgelati), in stagione fave fresche, bietoline piccole e cavolo cappuccio (poco) a striscette, un pezzo di crosta di parmigiano ben raschiata e lavata, acqua (io non uso dado, ma puoi aggiungerne uno se vuoi), olio exv, sale e pepe, 1 cucchiaino o due di pesto (basilico, aglio, parmigiano, pecorino, pinoli, olio exv), parmigiano grattugiato

La ricetta classica prevede un soffritto con gli aromi e i funghi in olio exv, io non lo faccio però, perché resta più leggero. Metto tutte le verdure e gli aromi ad acqua fredda con poco olio, solo poco e porto a bollore. A questo punto aggiungo la crosta di parmigiano e faccio bollire a lungo (almeno 2 ore) in modo che le patate si disfino. Ogni tanto schiaccio un po' la verdura con il dorso del cucchiaino. A fine cottura deve restare una zuppa abbastanza soda. Solo a questo punto aggiungo l'olio e il pesto che non deve assolutamente cuocere. Correggo di sale e condisco anche con poco pepe. La crosta di parmigiano che sarà diventata morbida va tagliata a pezzetti, uno per ogni commensale, per non litigare in tavola (è deliziosa). In tavola poi ognuno aggiunge olio crudo e parmigiano a piacere. Se si vuole con la pasta bisogna lasciarlo un po' più brodoso e buttarla nell'ultimo quarto d'ora di cottura. I formati adatti sono i ditali rigati o meglio i "bricchetti" che sono come spaghetti rotti corti o gli "scrucuzzun", palline di pasta dura di circa 3 mm di diametro che tengono benissimo la cottura e anche il riposo nel minestrone per ore senza diventare molli. Il minestrone è migliore tiepido e in estate freddo (non gelato) è molto apprezzato.

MOSCARDINI AL ROSMARINO - Piera Banchemo

Pulire un kg. di moscardini, lavarli e, senza asciugarli, metterli nella pentola a pressione con 3 spicchi d'aglio interi, un bel rametto di rosmarino, olio, sale e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere per circa un quarto d'ora.

POLLO ALL'UVA - Federico Olimpo

1 pollo, 100g sedano, 100g cipolla, 50g olio, 30g rosmarino, 100g uva, 50g vino bianco.

Lavare l'uva e togliere la buccia e il seme ad ogni acino. Tagliare il pollo in 8 parti, fare rosolare in forno in una teglia con olio e un fondo di cipolle e sedano tagliato grossolanamente e rosmarino. Cambiare teglia e rifare un fondo di sedano e cipolla tagliato grossolanamente e metterci il pollo con l'uva sopra rimettere in forno sfumare di vino bianco e mandare a cottura.

QUAGLIE AL MOSCATO - Federico Olimpo

12 quaglie, 100 g burro, 1 bicchiere di Moscato, 700 g d'uva bianca

Pulire le quaglie e accosciarle. In una casseruola far fondere del burro e far dorare le quaglie su entrambi i lati cuocendo per circa 10 mm. Bagnare con il vino, lasciare evaporare e salare. Togliere le quaglie dalla pentola e conservarle al caldo. Pulire i chicchi d'uva sbucciandoli e togliendo i semi. Passarli nel fondo di cottura delle quaglie. Quando è leggermente ridotto, unirvi le quaglie lasciar cuocere altri 10 mm. Servire ben caldi, con accompagnamento di purea di patate o crostoni di polenta.

CONTORNI

ROTOLO DI SPINACI – Piera Banchero

Lessare mezzo kg. di patate (con la buccia) schiacciarle, unire 100 gr. di farina, sale un tuorlo d'uovo. Fare impasto e stenderlo, per l'altezza di un cm., su una salvietta infarinata (ovviamente pulitissima e che non profumi di detersivo) Lessare mezzo kg di spinaci, tritarli e passarli al burro. Unire un uovo, formaggio grattugiato e sale. Spalmarli sull'impasto di patate e arrotolarlo tipo strudel. Avvolgerlo nella salvietta, legando le due estremità. Cuocere in acqua bollente per circa 20 minuti. Far raffreddare e tagliare a fette. Mettere in una teglia, condire con burro, salvia e parmigiano e gratinare in forno. (si può condire anche con salsa di pomodoro o altri sughi a scelta)

TORTE SALATE

FARINATA DI ZUCCA – Bruna Foglino

Occorre una bella fetta sul mezzo chilo di zucca arancione, la si passa – dopo averla sbucciata e cruda – al mixer, si pone in un colino e si fa colare più succo possibile che servirà per l'impasto della sfoglia; si procede quindi in questo modo: in una terrina mettere la zucca, 50 g parmigiano, un pugnetto di origano, due cucchiaini di semola (o farina di mais), due cucchiaini di zucchero, sale e olio q.b. Preparare la classica sfoglia per le torte salate sostituendo all'acqua il succo colato dalla zucca (farina, succo, sale, olio). Tirare la sfoglia il più sottile possibile, porre in una teglia ben unta lasciando debordare un poco la pasta, mettere il ripieno in strato sottile (diciamo 1/2 centimetro), cospargere con origano, un filo d'olio, rimboccare la pasta e passare in forno a 180° per circa 1/2 ora. Tutto qua. E' molto più lunga a dirsi che a farsi, è buonissima mangiata tiepida/fredda. E' una specialità di Pegli (bellissima località del ponente genovese).

DOLCI

LE BUGIE DELLA VINCE – Vittoria Traversa

Ingredienti: 300 gr farina, 25 gr burro morbido, 50 gr zucchero, 1 uovo, 1 pizzico di sale succo arancia rossa o vino bianco secco, zucchero a velo, olio arachidi per friggere

Impastare la farina con il burro morbido fino ad avere le briciole, aggiungere allora l'uovo leggermente battuto, il sale, lo zucchero e impastare con il succo di arancia o il vino bianco fino ad avere una palla di impasto morbido e non appiccicoso. Fare riposare almeno 1/2 ora. Tirare la sfoglia con la macchinetta, tagliare a strisce, annodarle e friggere in olio bollente. Scolare bene e spolverare con lo zucchero a velo.

"LA CHARLOT-TINA" - Tina Mamola

Questo dolce è tra i primi che ho realizzato con la mia fantasia. Per questo anche il nome ne ha subito l'adattamento e la fusione con il mio. E' legato, per me, al ricordo di un clima prenatalizio festeggiato con Angela, Monica, Cristina e Valeria, amiche golose che hanno gustato e prontamente rinominato il mio dolce.

1) Fodero con pellicola, lasciandola debordare, un stampino da crème caramel. Io prediligo le monodosi, ma il dolce può essere realizzato con stampo tradizionale per più persone.

2) Preparo il mio "Pan di Tina" -una personale e rivisitata versione del pan di Spagna- ritaglio un dischetto delle stesse misure del fondo ed una striscia alta e lunga come lo stampino e sistemo il tutto nello stampino stesso. Con un grosso pennello da cucina bagno con liquore all'uovo tipo VOV.

3) Verso dentro una crema così ottenuta: monto a lungo a spuma, con le fruste elettriche, 1 tuorlo con 1 cucchiaino di zucchero ed 1 cucchiaino di acqua bollente per pastorizzare il tuorlo; aggiungo delicatamente, a mano, 150gr. di panna montata dolce. Verso il tutto -che serve per 3 dolcetti- e copro con un dischetto del mio pan di Tina, quindi con la pellicola debordante. Deve riposare almeno 2 ore in frigo, quindi si rovescia nel piatto togliendo la pellicola piano piano e decorando la parte superiore con un ciuffettone di panna montata su cui si dispone una ciliegia candita passata in zucchero semolato.

COTOGNATA - Vittoria Traversa

1 kg frutta cotta e passata, 1 kg zucchero

lavare le mele cotogne per togliere la peluria. Tagliarle in 4, togliere il torsolo, ma non la buccia e mettere a cuocere in una casseruola con acqua che le ricopre a filo. Fare bollire finché sono ben tenere. A questo punto potete mettere tutto in un telo di lino per estrarre il succo per fare la gelatina o preparare le cotognate con tutto il succo. Io faccio così perché la gelatina non mi piace. Passare la polpa al passaverdura o nel robot. Più è fina la grana del passato, meglio è. Pesate la polpa ottenuta e mettetela al fuoco con lo stesso peso di zucchero. Cuocere a fuoco dolce mescolando quasi continuamente finché il composto non si stacca dalla pentola. Versare in una teglia oleata e spolverizzata di zucchero semolato a uno spessore massimo di 2 cm. Lisciare bene, spolverizzare di zucchero semolato e fare asciugare per 3 o 4 giorni. Io ogni tanto la rivolto sopra/sotto e spolverizzo di nuovo di zucchero. Quando è ben asciutta tagliarla a quadretti, rotolarli nello zucchero e conservarli chiusi in scatole di latta avvolti in carta oleata o nei pirottini.

Questa ricetta è semplicissima da realizzarsi, ma di sicuro effetto, a mio parere, sia la presentazione sia il gusto.

E' dedicata a chi ha poco tempo per cucinare.

CIOCCOSO - Tina Mamola

Si tratta di un dessert per golosi che all'ultimo momento hanno voglia di un dolce da prepararsi subito: IL CIOCCOSO, appunto.

Direttamente nel piatto: Disporre due savoiardi spezzati a metà ed inzuppati brevemente in salsa di cioccolato, così ottenuta: in 150gr di latte o panna molto caldo - o acqua se non c'è in casa né l'uno né l'altro- se freddo farebbe grumi -unire 50gr di zucchero e 50gr di cacao amaro mescolare con la frusta e far scaldare per addensare un po'. Versare sopra i biscotti inzuppati 2 o 3 cucchiaini di panna montata. Sopra la panna versare del cioccolato fondevole fuso a bagnomaria. Cospargere di nocciole tostate e tritate. Ancora due pezzi di savoiardi ma questa volta inzuppati in Liquore VOV e salsa di cioccolato mescolati insieme. Disponendo i biscotti in verticale, pucciati delicatamente nel cumulo di panna montata.

Appoggiare una forchetta nel piatto e cospargerla con cacao misto a caffè, quindi togliere piano la forchetta x ottenere la decorazione con la forma polverizzata che rimarrà sul piatto.

FIOR DI TORTA ALLA FRUTTA - Tina Mamola-

Questa torta è molto semplice da realizzarsi, ma un po' diversa dalle solite nella forma: un fiore, "fatto a mano" !

- 1) Preparo il mio Pan di Tina ma lo dispongo nel piatto forno.
- 2) Quando è freddo, utilizzando un cartoncino ritagliato a forma di goccia non troppo piccola, ritaglio 5 gocce, più un dischetto, utilizzando un coppapasta o un bicchierino.
- 3) Dispongo direttamente in un bel piatto grande i 5 petali ed al centro metto il dischetto.
- 4) Scaldo con 2 cucchiaini di acqua 200gr di marmellata di albicocche e la distribuisco delicatamente su tutto il fiore.
- 5) A questo punto decoro di fantasia con frutta fresca: solitamente segno il contorno dei petali con perline di ribes, che tengo tutto l'anno disponibili in freezer, e via via sistemo la frutta gradita a seguire la traccia iniziale facendo attenzione all'accostamento dei colori. Occorre solo liberare fantasia e creatività.
- 6) Il dischetto al centro invece può essere bianco -con panna montata- o scuro con marmellata scura o panna scurita con cioccolato fuso.
- 7) Ancora marmellata tiepida diluita con acqua va pennellata su tutta la frutta per renderla lucida e rallentare il deterioramento.

GELATINA DI ARANCE INES - Vittoria Traversa

Dal libro della nonna:

6 arance, 6 cucchiaini di zucchero, 6 fogli di colla di pesce, un cucchiaino di liquore all'arancia e 1/2 litro di acqua.

Il procedimento non c'è.

Agnese - dosi collaudatissime per stampo da 1,5 Lt

1 Lt di succo di arancia appena spremuto, 1/2 Lt acqua, 30 gr di colla di pesce (10 gr per ogni 1/2 Lt di liquido), 1 cucchiaino di zucchero per ogni arancia spremuta (a gusto)

Mettere lo stampo vuoto in freezer. Ammollare la gelatina in acqua fredda. Scaldare la dose di acqua con lo zucchero e quando è ben sciolto togliere dal fuoco e scioglierci dentro i fogli di gelatina. Quando il tutto è freddo aggiungere il succo di arancia spremuto (filtrarlo se si vuole). Lasciare raffreddare bene il composto finché comincia ad addensarsi un po'. Solo allora mescolare e versarlo nello stampo ben freddo. Mettere subito in frigo per 6-8 ore almeno. Nello stampo a ciambella si solidifica prima, come in quelli monoporzione. Si può anche mettere subito la gelatina nello stampo e poi in frigo, ma tenderà a dividersi un po' il succo puro dalla polpa. diventa bicolore.

PANDOLCE GENOVESE - Bruna Foglino

1 Kg di farina, 75 gr. lievito di birra, 3 etti zucchero, 5 etti uvetta (mista zibibbo etc.), un etto scorza arancio e cedro da tagliare a cubetti, 50 gr. Pinoli, 5 gr semi finocchietto, 2 prese di sale, 3 etti e mezzo di burro, 1 bicchierino di Marsala secco, 1 bicchierino di acqua di fiori d'arancio.

Procedimento: sciogliere il lievito di birra in mezza tazza di latte tiepido. Dividere la farina a metà (gr 500) unire il lievito e impastare bene, fare un panetto e lasciare lievitare per circa 4 o 5 ore in luogo caldo. Dopo la lievitazione unire all'impasto gli altri 500 gr di farina, lo zucchero sciolto nel burro fuso, il sale il marsala, l'acqua di fiori d'arancio e lavorare per bene. infine unisci la frutta i pinoli e il finocchietto lavora ancora molto. Dividi la pasta in due o tre parti. Lavora

ogni parte ancora un po' e cerca di dare il più possibile una forma sferica. Incidi la parte superiore a triangolo, e poni a lievitare ancora per circa 8 ore in luogo bello caldo. Quando sono pronti da cuocere spennellali con burro fuso e inforna a c.a. 200 gradi per un'oretta. Ricorda quando lavori la pasta di tenere ben chiuse le finestre e non creare correnti d'aria altrimenti tutto si sgonfia. Se poi hai un amico panettiere, puoi farli cuocere da lui, nel qual caso, dovendoli portare fuori casa avvolgili in una coperta. E' una ricetta antica che in casa mia ha sempre funzionato.

Variante lievito madre :

su un chilo di farina 250 gr. lievito madre. Lo scorso anno ho provato a usare il lievito madre al posto di quello di birra che ,tant'è, mi sembra lasci sempre un gusto amarognolo in bocca e soprattutto ero costretto a preparare e cuocere i miei circa 20 pandolci tra il 23 e il 24 perché si asciugavano in modo vergognoso. Con il lievito madre non succede, rimangono belli umidi all'interno, una volta cotti e quasi del tutto raffreddati (mi aveva dato questo consiglio un pasticciere) li avvolgo in carta oleata e durano veramente parecchio.

Procedimento

250 gr. di LM li impasto con 500 gr. di farina di forza (ma un tempo mia nonna che non conosceva la manitoba e faceva dei pandolci super come faceva???, proprio vero che noi ci lasciamo coinvolgere troppo dalle mode) e lascio lievitare in luogo tiepido (sopra la mensola del calorifero) per tutta la notte) il giorno dopo metto ad ammollare l'uvetta poi in una grande bacinella metto tutti gli ingredienti li irroro col burro precedentemente fuso insieme allo zucchero e infine l'uvetta e lascio macerare una buona ora.

A questo punto prendo il 1/2kg. di farina rimasta faccio la fontana sulla spianatoia, vi pongo in mezzo l'impasto lievitato e lo lavoro a poco a poco con gli ingredienti macerati cercando di non aggiungere liquidi e possibilmente altra farina. Impastato ben bene formo 4 pani e una volta fatti lievitare sotto campana (leggi pentole), (anche 12 ore) li pongo in forno. Il fatto di mettere tutti gli ingredienti a macerare insieme è un guizzo dettato dalla fretta, devo dire che funziona egregiamente perché gli ingredienti si insaporiscono di più.

PANDOLCE BASSO - Federico Olimpo

Ingredienti: 1 Kg di farina 00, 4 hg burro, 4 hg zucchero, 1/4 latte, 4 tuorli, 1 bustina di lievito (40 gr), 500 gr uvetta *, 500 gr pinoli *, 1 arancio, 1 limone, vanillina.

* se metto anche canditi 1 Kg in tutto tra uvetta, pinoli e canditi

Impastare insieme farina, burro, zucchero, latte e tuorli. Vanillina, buccia di 1 arancio e 1 limone, poi unisco pinoli, canditi, uvetta, lievito. Dare la forma tonda piuttosto alta su una placca da forno coperta con carta forno. Cuocere a 200° per 20 min e poi abbassare a 180° per un'ora finché non diventa ben colorito.

TARTELLETTE PANDOLCIOSE - Federico Olimpo

Non ho dosi precise né le ho mai fatte, è un'idea e come tale è da provare ed eventualmente modificare

Pasta frolla, crema pasticcera aromatizzata al fior d'arancio (utilizzare anche la scorza di limone nella bollitura del latte), marmellata di arance (quella con la scorza a pezzetti), uvetta, zucchero, pinoli.

Stendere la frolla e preparare delle cartellette monoporzionevoli da cuocere in bianco. Una volta raffreddate mettere uno strato sottile di marmellata all'interno. Mescolare la crema con l'uvetta e riempire le tortine. Con lo zucchero e i pinoli fare un croccantino da rompere a pezzetti una volta raffreddato e metterlo in piccola quantità sulla tortina.



TORTA DE CIAVAI - Tina Mamola

Questa è la Torta di Chiavari. E' squisita!!!. Come spesso succede, ognuno ha la sua versione. Questa è la mia:

1 torta "pan di Tina" - la ricetta è nella charlot-tina, 6 amaretti, 3 tuorli d'uovo, 1 bicchierino di rum, 4 mezzi gusci di marsala secco, Panna montata, lingue di gatto - facoltativi

Tagliare a metà il "pan di Tina", bagnarlo spruzzarlo un pochino (proprio con lo spruzzino, quello da spiaggia, naturalmente dedicato solo a liquidi di pasticceria!!!) con rum diluito a piacere con acqua dolce. Si inizia quindi a comporre il dolce con i seguenti strati. Iniziare con uno strato di 100gr di panna montata. Versare sulla panna gli amaretti pestati non finissimi. Spruzzare ancora. Versare sugli amaretti sbriciolati uno zabaione, preparato come descritto sotto. Mettere sullo zabaione altri 100gr di panna montata ed infine coprire con la metà superiore della torta. Usando la spatola ricoprire con un po' di panna tutta la torta - ne occorrono circa 80gr - ma se abbondate non commettete un grave errore! - Ma a piacere, lungo tutto il bordo sta bene sistemare in verticale, uno ben accanto all'altro, i biscottini "lingue di gatto". Se volete esagerare, passate un nastro di raso intorno alla circonferenza del dolce, ma NON annodare stretto: molto delicatamente comporre un fiocco!

TORTA AFRICANA - Piera Bancho

Sbattere bene tre tuorli con 2 etti di burro sciolto e freddo per un quarto d'ora, unire 2 etti di zucchero, 2 etti di farina e 2 cucchiaini di cacao, sbattere ancora per un quarto d'ora, unire i tre albumi montati a neve e mezza bustina di lievito per dolci. Versare il composto in una teglia (diametro 26) imburata e infarinata e cuocere in forno già caldo a 190 gradi per circa 30 minuti. (fare prova stecchino). Una volta fredda, coprirla con zucchero a velo.



ZABAIONE Tina Mamola

Mi dicevano tutti che era molto semplice da farsi.....ma certi dettagli li ho capiti solo sbagliando tante volte, fino a quando ho trovato la mia ricetta di zabaione. Io lo faccio così:

In una casseruola a fondo spesso montare a spuma 4 tuorli con 4 cucchiaini di zucchero semolato. Occorre montare a lungo fino a quando il composto non sarà bianchissimo, soffice e, solo a questo punto e senza mai interrompere la lavorazione, unire poco per volta 2 cucchiaini di marsala secco. Mettere a bagnomaria in altra pentola continuando a montare. E' importante che la FIAMMA non esca dal fondo del recipiente, per non fare "impazzire" lo zabaione che va cotto a bagnomaria perché in questo modo il calore è più tenue e diffuso e la cottura più dolce. Togliere dal fuoco quando comincia ad ispessire gonfiandosi. L'ho usato per farcire la torta di Chiavari, ma si serve anche freddo o tiepido con biscotti secchi o panna montata preferibilmente in coppe martini, ben decorate. Va benissimo, ad esempio, anche una "stringa" di pasta sfoglia fritta in olio caldo: si fa in un attimo e decora molto bene, oppure un ricciolo di caramello ed alcune sfogliette di croccantino alle mandorle

ZUPPA INGLESE - Piera Bancho

Preparare una crema pasticcera con quattro tuorli, e a due terzi della stessa aggiungere un etto di cioccolato fondente fuso e freddo, un etto di mascarpone e un etto di burro morbido e al rimanente terzo unire mezz'etto di mascarpone e mezz'etto di burro. Preparare una bagna di rum, acqua e zucchero e in questa bagnare i caporali (mezzo kg. complessivamente). In una grande coppa mettere un primo strato di caporali, coprire con parte della crema nera, un secondo strato di caporali e coprire con la crema bianca, altro strato di caporali e coprire con marmellata di albicocche (o altro frutto a scelta) , altro strato di caporali e coprire con la restante crema nera. Guarnire eventualmente con panna montata. E' meglio fare questo dolce il giorno prima per dare modo ai vari sapori di amalgamarsi bene.

VARIE

SEGNAPOSTO DA MANGIARE – Tina Mamola

500gr di farina, 250gr acqua, 25 gr di sale, 5 gr lievito di birra fresco, 50gr di olio extra vergine di oliva, 5 gr di malto (oppure 15 gr di zucchero), 1 uovo, Semi di girasole, di papavero, sesamo, cumino, devono cuocere 15mn

Sciogliere il lievito in acqua tiepida mescolata con l'olio. Unire la farina ed il malto e lavorare ed impastare a lungo. Unire il sale, impastare ancora 1 momento...deve essere compatto, morbido ed un po' elastico. Fare lievitare per un'ora ponendolo in un grande contenitore ben unto di olio dove si fa rigirare l'impasto prima di coprirlo con pellicola. Quindi sulla spianatoia fare i bigoli, tipo grissino, dare la forma delle Lettere e pennellare con uovo sbattuto e con i semi a scelta. Sistemarli distanziati su carta forno, farli lievitare 15mn e cuocere in forno già caldo a 200° per altri 15mn. NOTA: il può essere preparato, per chi ha poco tempo, anche mettendo tutti gli ingredienti nel robot, purchè sia abbastanza potente e con l'utilizzo dell'accessorio lame da impasto.

Puo' diventare un centrotavola per tutti ad esempio con AUGURI per un compleanno, o un nome proprio per personalizzare un evento, oppure una serie di cuori intorno al posto tavola della mamma per la sua festa, ecc.



SALSE E SUGHI

PESTO GENOVESE – Vittoria Traversa

Lavare e asciugare velocemente (senza schiacciare) le foglie di basilico piccolo genovese. Almeno un mazzo grande, credo almeno 30 gr di foglie. Come volume direi il colapasta pieno. Se stanno troppo a bagno perdono sapore. Io lavoro il pesto nel tritatutto, senza olio, che aggiungo solo alla fine. Comincio a tritare 50 gr di pinoli insieme a uno spicchio piccolo di aglio, poi comincio a unire le foglie di basilico e continuo a tritare, qualche grano di sale grosso che serve a mantenere il verde brillante delle foglie, qualche manciata di parmigiano e pecorino grattugiati (100 gr in tutto). Piano piano diventa una pasta soda e verde brillante, profumatissima. Non esagerate se no si scalda e "cuoce" diventando scura e cambia gusto. Quando è pronta la trasferisco con una spatola in un barattolo e copro di olio exv. Non scurisce e dura anche 10 giorni. Quando devo condire la pasta ne prelevo una noce a testa e ricopro di olio. Direttamente nel piatto di servizio diluisco il pesto con olio exv e acqua calda della pasta che cuoce, fino a ottenere una crema fluida. Io aggiungo anche un pezzo di burro. Nella riviera di levante usano aggiungere ricotta. Quando voglio fare una cosa super faccio bollire insieme alle trenette o alle trofiette di recco dei fagiolini giovani e tocchetti di patate. Si scola tutto e si condisce con il pesto preparato. Se non sopporti l'aglio ti consiglio di non tritarlo, ma di metterne uno spicchio intero nel barattolo dove tieni il pesto. Da' il profumo e non appesantisce l'alito.

PESTO DI VITTORIA – Vittoria Traversa

Io lavoro tutto nel tritatutto, non nel frullatore. Lavare il basilico velocemente e farlo asciugare bene, io lo stendo su un canovaccio e lo lascio all'aria. Il passaggio nella centrifuga lo massacra ed è un primo passo per l'annerimento. Comincio a tritare le foglie di basilico con qualche grano di sale GROSSO e poi alterno aggiungendo un po' di pinoli, un po' di parmigiano finché non ottengo una pasta verde chiaro ben soda. NON aggiungo OLIO nell'impasto e neppure AGLIO. Sistemo questa pasta in un barattolo di vetro a bocca larga, ci pianto dentro uno o due spicchi di aglio leggermente schiacciati che danno il profumo senza appesantire il tutto e copro con uno strato di olio evo alto almeno un dito. Conservo in frigo. Quando mi serve prelevo una noce di pesto a persona, la diluisco con poca acqua bollente della pasta e aggiungo poi olio a piacere. Io metto anche un pezzetto di burro. Nella riviera di levante aggiungono un po' di ricotta ridotta in crema. Panna no per favore!!!! Spero di esserti stata di aiuto. Un'altro trucco per evitare l'annerimento è di frullare le fogliette di basilico con un pochino di acqua gassata ben fredda, poi devi aumentare un pochino le dosi di parmigiano e pinoli per tornare alla giusta consistenza.

SALSA DI NOCI – Nadia Ambrogio

16 gherigli di noci, la mollica di mezzo panino ammollata nel latte, mezzo spicchio d'aglio, maggiorana, un cucchiaino di pinoli, un cucchiaino di grana grattugiato, 1 cucchiaino di prescinseua o ricotta.

Mettere nel mixer prima gli ingredienti secchi e mixare, quindi aggiungere la mollica di pane, il grana e il formaggio, frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

ANTICHE RICETTE

Qui sono raccolte un po' di ricette del secolo scorso, una panoramica su quella che era la cucina Ligure di qualche anno fa...

LATTUGHE RIPIENE - Umberto Gaggero

Prendete una dozzina di lattughe alle quali toglierete le foglie guaste o troppo dure, lasciatevi le foglie bianche nel mezzo, fatele bollire quanto basta e premetele leggermente con le mani affinché diano tutta l'acqua. Prendete poi magro di vitello, mammelle pure di vitello, schienali ed animelle in modo che tutto raggiunga il peso di un chilo e tagliate a pezzi non tanto piccoli prima di porre in casseruola e rosolare con il burro, salare e rosolato che sia passatelo nella macchina "tritacarne" aggiungendovi un po' di maggiorana (persa), una mollica di pane inzuppata nel sugo di carne, formaggio parmigiano e 5 uova fresche: il tutto ben mescolato. Prendete quindi le lattughe, allargatele e nel mezzo introduce con un cucchiaino detto ripieno, serratele di nuovo torcendo la cima delle foglie affinché non esca il ripieno. Ponetele a cuocere in buonissimo brodo ristretto, versatele poscia in una zuppiera dove avrete preparato fette o quadretti di pane abbrustolito e servitele con del buon parmigiano.

LATTUGHE RIPIENE PIÙ ECONOMICHE - Umberto Gaggero

Preparate le lattughe come sopra, fate rosolare nel burro un pezzo di magro di vitello che poi triterete minutissimo sul tagliere e vi unirete formaggio parmigiano, dopo averlo ben pestato nel mortaio unirete il tutto con alquanto quagliata, tre uova sbattute, maggiorana e il sale necessario. Formato questo battuto riempitene le lattughe e cuocetele e servitele come sopra.

BUDINO DI SPINACI - Umberto Gaggero

Lessate con sale gli spinaci, premeteli e passateli nello staccio, unitevi poscia quattro uova ben sbattute, una mollica di pane inzuppata di latte, un pezzo di burro, un po' di spezie e sale e rimescolate il tutto. Presa quindi la forma del budino, che ungerete prima di burro e spolverizzata di pane grattugiato, riempitela con gli spinaci e mettetela a cuocere a bagnomaria per mezz'ora a lento bollore. Versatela in piatto e servire.

NAVONI IN TEGAME - Umberto Gaggero

Mondate la quantità di navoni che volete, date loro un taglio a croce e fateli bislessare con sale, messi poscia in acqua fresca, trinciateli a liste piuttosto grosse e metteteli in tegame con burro, cacio parmigiano, pasta di salciccia a pezzettini e poco sale, fateli cuocere con fuoco sopra e poco sotto. (n.d.r. i forni a gas o elettrici all'epoca non esistevano)

POLPETTONE DI PATATE E FORMAGGIO - Umberto Gaggero

Fate bollire un chilo di patate e pelatele. Preparate in una casseruola un pezzo di burro, un cucchiaino d'olio e la farina necessaria per fare la salsa Béchamel. Quando questa farina è ben imbevuta nell'olio e nel burro vi aggiungete del latte e della fontina tagliata a piccoli pezzetti facendo cuocere il tutto per una ventina di minuti e tenendo ben presente di non lasciarla troppo indurire. Si pestano le patate bollite e quindi si fa un miscuglio di tutto aggiungendo in più quattro uova intere. Quando questo composto è ben unito si rovescia in una teglia unta di burro e spolverizzata di pane grattugiato mettendovi sopra dei piccoli pezzi di burro; in ultimo si metta al forno e vi si lasci fino a che il tutto non ha preso un bel colore oro.

ZUPPA DI TRIPPE STUFATO (SBIRA) - Umberto Gaggero

Inzuppate in un buon brodo una sufficiente quantità di pane rotto a pezzi, dopo averlo ben cosparso di formaggio parmigiano, veratevi sopra poche trippe, il sugo, alcuni pezzetti di patate e stufato.

CARCIOFI IN UMIDO CON PISELLI - Umberto Gaggero

Fate rosolare in casseruola con burro e sale del prezzemolo e poca cipolla ben tritati, prendete quindi una dozzina di carciofi e tagliateli in quattro pezzi, fateli bislessare e gettateli in questo soffritto. Dopo due o tre bollori aggiungetevi 300 grammi di piselli già bislessati e fateli cuocere per un quarto d'ora; sbattete tre tuorli d'uovo assieme all'agro di un limone e a quattro o cinque cucchiaini di brodo e versateli nella casseruola un momento prima di levarla dal fuoco. Rimescolate una o due volte e servite. Invece dei tuorli d'uova sbattuti vi si possono mettere dei quarti d'uova sode.

MELANZANE A FUNGHETTO - Umberto Gaggero

Fate soffriggere in casseruola con olio e poco sale due cipolle trinciate a fette. Prendete una dozzina di melanzane, tagliate pure esse a fette sottilissime, lavatele e emettetele in acqua fresca poi premetele bene e gettatele nella casseruola. Date appena tre o quattro voltate, aggiungete quattro pomodori e quando le melanzane saranno cotte versate nella casseruola tre uova ben sbattute con un po' di pepe, rimescolate e servite.

PISELLI E CIPOLLINE (SIOULETTE) IN UMIDO - Umberto Gaggero

Mettete in una casseruola con burro i piselli sgusciati, avvertendo che siano di ottima qualità e di lungo e largo bacello (teiga) e con essi alcune cipolle novelline (Sioulette) e un po' di sale; lasciateli cuocere a fuoco lento; potrete aggiungere anche uova sbattute.

BATTUTO ALLA GENOVESE (PÉSTU) - Umberto Gaggero

Prendete qualche spicchio d'aglio, basilico (baxaico) formaggio sardo e parmigiano grattugiati e mescolati insieme ai pinoli e pestate il tutto in un mortaio con poco burro finchè sia ridotto in pasta. Scioglietelo quindi con olio fino in abbondanza. Con questo battuto si condiscono le lasagna, i tagliatelli e gli gnocchi (troffie), unendovi un po' d'acqua calda senza sale per renderlo più liquido.

ALTRO BATTUTO PER CONDIRE LA MINESTRA MARITATA (MENESTRUN) - Umberto Gaggero

Fate come è detto sopra, colla differenza che in questo battuto si aggiungono i funghi freschi non tanto giovani, oppure secchi da rinvenire.

SUGO D'ARROSTO DI VITELLA (TOCCO DE ROSTO DE VITELLA) - Umberto Gaggero

Prendete un bel pezzo di vitello nel concione e mettetelo al fuoco in casseruola con burro o grasso di vitello, una cipolla tagliata a quarti, sale e carote, fate che prenda un bel colore d'oro rivoltandolo bene da tutte le parti e bagnandolo in tre tempi con mezzo bicchiere di vino bianco e una cucchiata di farina abbrustolita. Quando è ben rosolato aggiungetevi tre o quattro pomodori (tomate) dispellati, purgati dei semi e rotti in pezzetti ed in mancanza di questi un cucchiaino di conserva sciolta in un po' d'acqua calda alquanto funghi secchi se non ve ne sono di freschi e lasciate cuocere un quarto d'ora. Versatevi finalmente tanto brodo sufficiente per la quantità di sugo di cui abbisognate e fate cuocere il tutto a fuoco lento. Cotto che sia, passate il sugo allo staccio e rimessolo al fuoco a riscaldare, ne condirete poi le vivande.

SUGO DI CARNE A STUFATO - Umberto Gaggero

Tritate insieme aglio e rosmarino (romanin) fatelo ben soffriggere in casseruola con burro e sale, mettevi poscia la carne di vitello, di manzo o di castrato a pezzi e fatela rosolare (piglia u co de l'ou): aggiungetevi quindi mezzo bicchiere di vino bianco, dei pomodori, farina abbrustolita e lasciatelo alquanto crogiolare (confeze). Versatevi finalmente il brodo necessario per la quantità di sugo di cui abbisognate e fate cuocere il tutto a fuoco lento.

RISO E CASTAGNE - Umberto Gaggero

Mettete a bagno in acqua tiepida 300 grammi di castagne secche, dopo mezz'ora lavatele e strofinatele bene con le dita per togliere tutta la peluria (luggio).

Ponete quindi a bollire per due ore e mezza entro due litri di acqua con sale e due cucchiari d'olio, dopo di ciò mettete mezzo chilogrammo di riso. Nel frattempo che cuociono le castagne fate soffriggere nell'olio della cipolla e del prezzemolo tritati; a due terzi di cottura del riso versate nella pentola il soffritto e lasciatelo terminare di cuocere.

RISO, CASTAGNE E LATTE - Umberto Gaggero

Il tutto come sopra colla differenza che invece di due litri d'acqua debbonsi prendere un litro d'acqua e un litro di latte e invece di due cucchiari d'olio vi si mette del burro.

RISO CON ARSELLE - Umberto Gaggero

Ponete al fuoco in casseruola burro e olio, cipolla, sedano, prezzemolo e carota tritati, il tutto piuttosto abbondante, sale necessario, dei pomodoro, ovvero conserva disciolta, quindi arselle col guscio, e fatele cuocere per mezz'ora. Avrete già preparato in pentola dell'acqua calda con sale e formaggio grattato con cui bagnerete di tanto in tanto le arselle medesime; dopo un quarto d'ora togliete dalla casseruola le arselle e lasciate cuocere il rimanente, aggiungendovi un pizzico di funghi secchi rinvenuti e poco alla volta quella quantità d'acqua necessaria per formare l'intinto per cuocervi il riso. Passato il tutto per lo staccio e riposto l'intinto al fuoco, quando leva bollire gettatevi il riso, a mezza cottura le arselle che avrete già sgusciato. Aggiungetevi del formaggio, lasciatelo cuocere ancora cinque minuti.

RISO COL PREBOGGION - Umberto Gaggero

Prendete quattro mazzi di preboggion, mondateli tagliateli a brandelli e fateli bollire per mezz'ora col sale necessario; gettatevi quindi un chilogramma di riso e lasciateli cuocere per un altro quarto d'ora.

Aggiungetevi poscia la metà di copioso battuto (pèsto) già preparato e composto di qualche spicchio d'aglio, molto basilico (in mancanza del basilico si sostituisce con maggiorana o prezzemolo) formaggio sardo e parmigiano grattati e mescolati assieme, un po' di sale stemperato in quattro cucchiariate d'olio e dopo cinque o sei bollori versate in zuppiera l'altra metà del battuto rimasto e reso liquido con alquanto brodo, del riso: rimescolate e servitelo

CURIOSITA'

METODO DI CONSERVARE LA CARNE - Umberto Gaggero

Avviluppate la carne in una tele bianca e chiudetela ermeticamente in un vaso di terra ben asciutto oppure in una scatola di legno; abbiate però la precauzione di riempire tutto il recipiente pigiandovi la carne acciò non vi resti dentro dell'aria. Quindi mettete il vaso sotto sabbia molto secca ed in luogo asciutto. Con questo metodo la carne rimarrà fresca per otto dieci giorni.

METODO DI CONSERVARE LE UOVA - Umberto Gaggero

Copritele più volte con vernice comune od olio per preservarle dall'aria. Si ottiene lo stesso risultato immergendo le uova nel latte di calce e tenendovele per qualche giorno. Si possono parimenti conservare le uova mettendole in un barile di cenere setacciata oppure con un suolo di sale e uno di uova alternativamente. Si conservano anche versandovi sopra grasso di montone liquefatto

INDICE

ACCIUGHE AL LIMONE – Nonna Ibidi – Vittoria Traverso.....	pag. 3
ACCIUGHE AL LIMONE – Vittoria Traversa.....	pag. 3
ACCIUGHE RIPIENE – Nadia Ambrogio.....	pag. 3
CUPOLETTE DI VERDURA – Federico Olimpo.....	pag. 3
FOCACCIA GENOVESE MIA – Vittoria Traversa.....	pag. 4
FOCACCIA AL FORMAGGIO – Federico Olimpo.....	pag. 5
PANICCIA – Vittoria Traversa.....	pag. 5
PANISSA TIEPIDA CON CIPOLLE STUFATE – Federico Olimpo.....	pag. 5
ROSSETTI FRITTI di Nadia Ambrogio.....	pag. 5
STECCHI di Nadia Ambrogio.....	pag. 5
VOL AU VENT DI SFOGLIA RIPIENI – Piera Banchemo.....	pag. 6
GNOCCHI DI BARBABIETOLA CON VERZA E FONDUTA – Federico Olimpo.....	pag. 7
PANSOTI CON SALSA DI NOCI – Nadia Ambrogio.....	pag. 7
PASTA CON LE LENTICCHIE – Tina Mamola.....	pag. 7
RAVIOLI DI ZUCCA ALLA LIGURE – Federico Olimpo.....	pag. 8
STOCCAFISSO E BACILLI – Federico Olimpo.....	pag. 8
ZIMINO DI CECI – Vittoria Traversa.....	pag. 8
CAPPON MAGRO DI VITTORIA Vittoria Traversa.....	pag. 9
CARNE CON IL VINO – Piera Banchemo.....	pag. 10
CARRÈ DI MAIALE AL LATTE – Vittoria Traversa.....	pag. 10
CONIGLIO ALLA LIGURE – Federico Olimpo.....	pag. 10
CIMA GENOVESE DI NONNA IBIDI – Vittoria Traversa.....	pag. 10
COSCE DI POLLO RIPIENE – Piera Banchemo.....	pag. 11
FARFALLE DI GAMBERI GRIGLIATI CON TORTINO DI POMODORI Tina Mamola.....	pag. 11
FRITTATA DI “GIANCHETTI” – Nadia Ambrogio.....	pag. 11
FRITTO DEL NONNO FRANCO – Vittoria Traversa.....	pag. 11
MINISTRONE ALLA GENOVESE – Vittoria Traversa.....	pag. 12
MOSCARDINI AL ROSMARINO – Piera Banchemo.....	pag. 12
POLLO ALL’UVA – Federico Olimpo.....	pag. 12
QUAGLIE AL MOSCATO – Federico Olimpo.....	pag. 12
ROTOLO DI SPINACI – Piera Banchemo.....	pag. 13
FARINATA DI ZUCCA – Bruna Foglino.....	pag. 13
LE BUGIE DELLA VINCE – Vittoria Traversa.....	pag. 13
“LA CHARLOT-TINA” – Tina Mamola.....	pag. 14
COTOGNATA – Vittoria Traversa.....	pag. 14
CIOCCOSO – Tina Mamola.....	pag. 14
FIOR DI TORTA ALLA FRUTTA – Tina Mamola.....	pag. 15
GELATINA DI ARANCE INES – Vittoria Traversa.....	pag. 15
PANDOLCE GENOVESE – Bruna Foglino.....	pag. 15
PANDOLCE BASSO – Federico Olimpo.....	pag. 16
TARTELLETTE PANDOLCIOSE – Federico Olimpo.....	pag. 16
TORTA DE CIAVAI – Tina Mamola.....	pag. 17
TORTA AFRICANA – Piera Banchemo.....	pag. 17
ZABAIONE Tina Mamola.....	pag. 17
ZUPPA INGLESE – Piera Banchemo.....	pag. 18
SEGNAPOSTO DA MANGIARE – Tina Mamola.....	pag. 19
PESTO GENOVESE – Vittoria Traversa.....	pag. 20
PESTO DI VITTORIA – Vittoria Traversa.....	pag. 20
SALSA DI NOCI – Nadia Ambrogio.....	pag. 20

LATTUGHE RIPIENE - Umberto Gaggero.....	pag. 21
LATTUGHE RIPIENE PIÙ ECONOMICHE - Umberto Gaggero.....	pag. 21
BUDINO DI SPINACI - Umberto Gaggero.....	pag. 21
NAVONI IN TEGAME - Umberto Gaggero.....	pag. 21
POLPETTONE DI PATATE E FORMAGGIO - Umberto Gaggero.....	pag. 21
ZUPPA DI TRIPPE STUFATO (SBIRA) - Umberto Gaggero.....	pag. 22
CARCIOFI IN UMIDO CON PISELLI - Umberto Gaggero.....	pag. 22
MELANZANE A FUNGHETTO - Umberto Gaggero.....	pag. 22
PISELLI E CIPOLLINE (SIOULETTE) IN UMIDO - Umberto Gaggero.....	pag. 22
BATTUTO ALLA GENOVESE (PÉSTU) - Umberto Gaggero.....	pag. 22
ALTRO BATTUTO PER CONDIRE LA MINESTRA MARITATA (MENESTRUN) - Umberto Gaggero.....	pag. 22
SUGO D'ARROSTO DI VITELLA (TOCCO DE ROSTO DE VITELLA) - Umberto Gaggero.....	pag. 22
SUGO DI CARNE A STUFATO - Umberto Gaggero.....	pag. 23
RISO E CASTAGNE - Umberto Gaggero.....	pag. 23
RISO, CASTAGNE E LATTE - Umberto Gaggero.....	pag. 23
RISO CON ARSELLE - Umberto Gaggero.....	pag. 23
RISO COL PREBOGGION - Umberto Gaggero.....	pag. 23
METODO DI CONSERVARE LA CARNE - Umberto Gaggero.....	pag. 24
METODO DI CONSERVARE LE UOVA - Umberto Gaggero.....	pag. 24