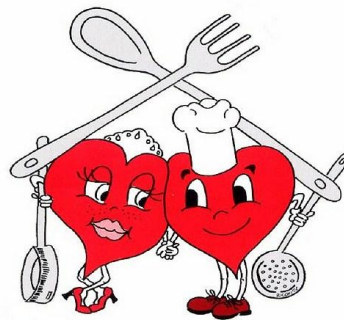


Per ricordare le origini...a tavola



LA CUCINA... CON AMORE



... di Lucia Tardelli.



ANTIPASTO : **alici marinate**

ingredienti per 4 persone :

400gr alici fresche un po' grosse

70gr farina

olio per frittura

2 dl di vino bianco ,

2dl di aceto bianco ,

2 spicchi d'aglio, 2 peperoncini ,2 scalogni ,sale

5 cucchiari di olio extravergine d'oliva

pulire le alici ,aprendole a libro eliminare la testa e la lisca centrale ,sciacquarle sotto il rubinetto e asciugarle con carta assorbente ,passarle nella farina e friggerle in olio bollente

. Metterle su carta assorbente per eliminare il grasso in eccesso e adagiarle su vassoio. A parte versare in una casseruola il vino ,l'aceto, gli spicchi d'aglio, i peperoncini, gli scalogni sbucciati e tagliati a metà ,un pizzico di sale e l'olio d'oliva ,fare bollire per circa 5 minuti ,poi versare il tutto sulle alici .Coprire e lasciare marinare 5/6 ore prima di servire



PRIMO PIATTO : reginelle con finocchi e gamberi
(*le reginelle sono chiamate anche tagliatelle ricce*)

per 4 persone :

300 gr di reginelle

300 gr di gamberi

1 grosso finocchio ,uno scalogno ,sale ,olio

Tagliare a pezzi lo scalogno e affogarlo in una ciotolina con l'olio d'oliva ,lasciare così per qualche ora affinché l'olio si insaporisca .

Al momento di cuocere la pasta ,mentre l'acqua bolle, tagliare il finocchio a fettine sottili ,tenendo da parte la barbetta . Versare le reginelle nell'acqua che bolle e dopo 5 minuti anche i finocchi ,che dovranno restare un pò croccanti rispetto alla pasta ; mentre cuociono ,prendere i gamberi precedentemente sbucciati e lessarli con un pò di acqua della pasta e finocchi ,tagliarli in due nel senso della lunghezza per ridurre lo spessore . Appena la pasta sarà pronta unire i gamberi e condire il tutto con l'olio profumato allo scalogno e unire la barbetta del finocchio che è stata messa da parte .



SECONDO PIATTO : frittura mista di pesce

per questo piatto non c'è molto da dire ,se non dare dei suggerimenti sul tipo di farina da usare ,e allora :

CALAMARI : usare la farina di semola asciugando bene i calamari per evitare spiacevoli schizzi

GAMBERI O GAMBERONI : farina di polenta

SEPPIE E ALICI :farina integrale

BACCALA' : preparare una pastella sciogliendo del lievito di birra in un pò di acqua, allungare con birra fredda e aggiungere farina quanto basta per ottenere un pastella morbida che,mi raccomando dovrà lievitare un 'oretta

e per finire



SORBETTO DI MANDARINO

ingredienti :

*200 gr zucchero
300 gr succo di mandarino
bucce dei mandarini spremuti
un albume*

mettere in una ciotola lo zucchero ,il succo di mandarino e le sue bucce ,coprire lasciando macerare almeno otto ore . Montare a neve fermissima l'albume con due gocce di limone , aggiungerlo delicatamente allo sciroppo precedentemente filtrato : a questo punto ,se non si possiede una gelatiera ,mettere in freezer ,ma ogni ora andare a girare il sorbetto .Servire guarnendo con spicchi di mandarino e foglie di menta .

buon appetito..ricordatevi,sarà più buono se lo dividerete con chi



amate

VARIAZIONI CON LE COZZE :



Cozze fritte

800-1000 gr di cozze nere
50 gr farina bianca
2 uova
50 gr di pangrattato
1 cucchiaio colmo di pecorino romano
Olio per frittura
Sale
Prezzemolo e fettine di limone per guarnire

Lavare bene le cozze e aprirle a frutto netto mettendole delicatamente in una ciotola ,sciacquarle e asciugarle con carta assorbente. Passarle nella farina e poi nelle uova sbattute con sale e formaggio ,quindi ad una ad una nel pangrattato ,friggerle in olio ben caldo facendole dorare uniformemente .Man mano che sono pronte adagiarle su carta assorbente .Servirle guarnendo il piatto con fettine di limone e ciuffetti di prezzemolo



Cozze gratinate :

800-1000 gr di cozze
1 panino rafferma
1 spicchio di aglio
Un ciuffetto di prezzemolo

Olio ,sale .pepe

Pulire bene le cozze raschiando il guscio,sciacquarle,e metterle in un tegame con il coperchio sul fuoco per 5 minuti. Intanto frullare il pane raffermo e mescolarlo allo spicchio d'aglio tritato,prezzemolo,sale e pepe .Prendere le cozze ,eliminare il mezzo guscio vuoto e adagiare sulla cozze adoperando un cucchiaio il composto. Bagnare con un filo d'olio e mettere sotto al grill del forno per far formare la crosticina ,per 2 minuti .Servire caldo



Cozze con salsina appetitosa :

*800-1000 di cozze
Prezzemolo,cipolla
2 dl di vino bianco ,1 scalogno
2 cucchiaini di panna da cucina
1 cucchiaino di senape piccante
150 gr di maionese
Succo di mezzo limone ,sale ,pepe*

Raschiare bene le cozze,metterle in padella con il prezzemolo e la cipolla affettata,lasciare cuocere con il coperchio 8-10 minuti,poi sgusciarle e tenerle da parte. In una casseruola mettere a bollire il vino con lo scalogno affettato lasciando che si riduca della metà,poi aggiungere il liquido delle cozze che sarà stato precedentemente filtrato,lasciare ridurre ancora. Togliere dal fuoco, filtrare e stemperarvi la panna,la maionese,il succo del limone ,sale e pepe quanto basta .Condire le cozze sgusciate con questa salsina

Il mio consiglio,.....tutto è più buono se si ha la possibilità di dividerlo con chi volete bene



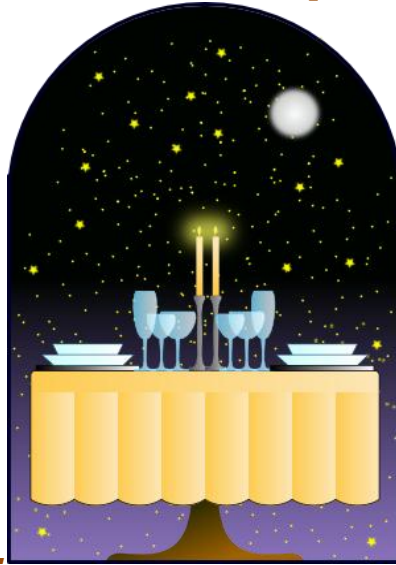
Orecchiette con ricotta e rucola



***Ingredienti:300 gr di ricotta
400 gr di orecchiette
2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
Un mazzetto di rucola selvatica
Sale,pepe
Facoltativi 2 pomodori crudi tagliati a pezzetti***

***Mentre la pasta cuoce ,in una terrina stemperare la ricotta ,2-3 grani di pepe pestato ,unendo 3-4 cucchiari di acqua della pasta .Aggiungere alla ricotta la rucola lavata e spezzettata e i pomodori e per ultimo le orecchiette ben scolate;mescolare velocemente aggiungendo i 2 cucchiari di olio
Questa ricetta non prevede parmigiano o pecorino ,che coprirebbero la freschezza della ricotta***

BUON APPETITO e ricordate di condividere il piacere della tavola



con qualcuno...