



Suggerimenti in cucina .... per ricordare la Puglia,  
per non perdere le tradizioni di Lucia Tardelli

Sin dall'antichità la Puglia è stata il crocevia tra Europa e Oriente , greci, latini, bizantini,normanni, svevi e tanti altri hanno lasciato nella nostra regione il segno, influenzandone civiltà e tradizioni. Un viaggio in questa terra Vuol dire apprezzarne la bellezza dei paesaggi e il patrimonio artistico; scoprire la Puglia e la ricchezza del suo territorio significa conoscere la sua cucina fatta di olio d'oliva intenso, vini,piatti di pesce freschissimo,formaggi antichi, pasta fatta in casa insieme a tradizioni secolari, tramandate di generazione in generazione, che quasi nulla hanno mutato delle ricette originali . Facciamo in modo, ovunque noi siamo e saremo, di non perdere le nostre radici che la cucina pugliese riesce così bene a tener salde

La classica tradizione pugliese



### **Cicorielle con purè di fave**

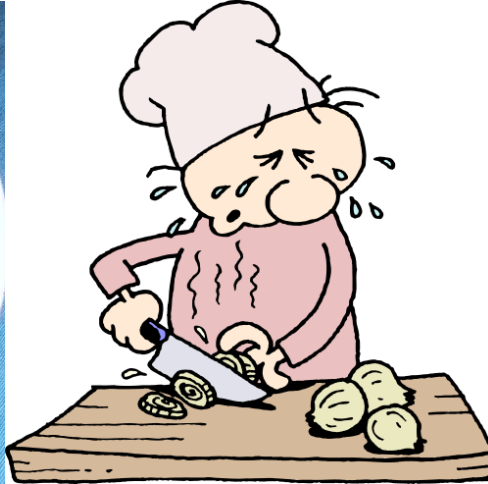
Ingredienti :200 gr di fave bianche secche ( messe a bagno in acqua la sera precedente )

- 1 kg di cicorielle selvatiche
- 1 grossa patata
- 4 pomodorini
- 1 piccola cipolla
- 4-5 cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- Sale

Mettere in un tegame i pomodorini schiacciati , la cipollina affettata, le fave e la patata sbucciata e tagliata a dadini,coprire con acqua fredda e far cuocere a

fuoco lentissimo per evitare che si attacchi al fondo .Dopo circa un'ora rimestando con un cucchiaino di legno regolare di sale ,spegnere il fuoco e lasciare riposare . Cuocere le cicorielle pulite e lavate ,in abbondante acqua salata,scolarle e suddividerle nei piatti accompagnando con il purè di fave e volendo con 2 fettine di pane casereccio tostato : sul tutto un giro di olio extravergine d'oliva

### **Cicorielle con "fave col cappotto " e cipolla di Acquaviva**



Una variante della ricetta precedente e di origine contadina è questa che vede le cicorielle selvatiche lessate allo stesso modo accompagnate dalle "fave col cappotto " o fave con la buccia ,che vengono messe a bagno in acqua la sera precedente ,cucinate allo stesso modo eliminando la patata ,ma al momento di servire sulle cicorie e fave andrà adagiata della cipolla d'Acquaviva tagliata a fettine sottili e condita con olio,sale pepe

Il consiglio per coloro che avessero problemi di digeribilità con la cipolla ,è affettarla e metterla a bagno un'oretta in acqua

### **Tiella barese ( Patate riso e cozze )**



Ingredienti : 200 gr di riso arborio  
1 kg di cozze  
1,500 di patate  
Prezzemolo  
1-2 cipolle  
100 gr di pecorino grattugiato  
300 gr di pomodori rossi  
Sale ,pepe

Mettere il riso a mollo in acqua per 15 minuti circa, pelare e affettare le patate e le cipolle ,tagliare a pezzetti i pomodori , pulire bene le cozze graffiando il guscio e aprirle a metà cercando di raccogliere in una coppetta la loro acqua. In una teglia ,meglio se di terracotta mettere un po' d'olio,qualche anello di cipolla ,qualche pezzetto di pomodoro ,e un primo strato di fette di patate,sale pepe e prezzemolo tritato . Insaporire con una manciata di pecorino e cominciare a disporre le cozze nel mezzo guscio col frutto rivolto verso l'alto,una vicino all'altra : su queste cospargere il riso scolato,e ancora olio,formaggio e pomodoro . Completare con uno strato di patate,che dovranno coprire completamente il riso, condite nuovamente con prezzemolo, cipolla ,pomodori,pecorino ,sale ,pepe e olio. Bagnare tutto con l'acqua delle cozze ben filtrata ,e acqua di rubinetto fino a più di metà teglia. Infornare a 170°per circa 45 minuti e se necessario per ultimare la cottura aggiungere un po' di acqua

Anche questa ricetta prevede un piccola aggiunta, facoltativa ,le zucchine : vanno tagliate a rondelle e unite agli strati di patate.

Ricordate la buona tavola è un piacere,quando si è soli che piacere è ??

## **Variazioni con le orecchiette**

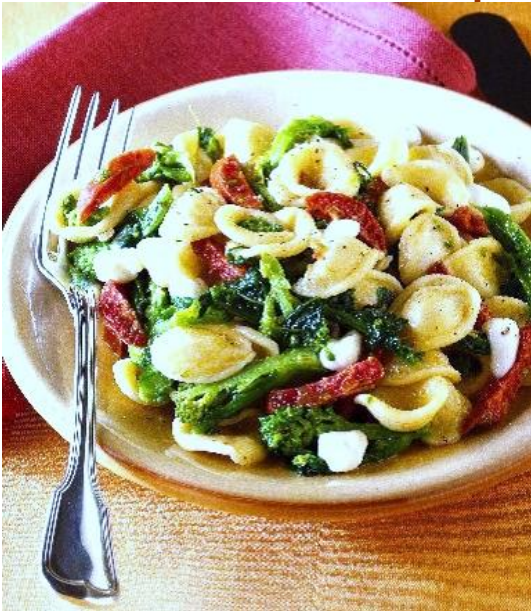
### **Orecchiette con le cime di rapa**



Ingredienti : 1,500 gr di cime di rapa  
300 gr di orecchiette  
1 spicchio di aglio  
6-8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 peperoncino  
2 acciughe salate  
2 fette di pane casereccio tostato in forno

Mettere a bollire una pentola con abbondante acqua ,intanto pulire le cime di rape eliminando le foglie più dure ,lavarle bene e buttarle nell'acqua bollente aggiungendo una manciata di sale ;dopo dieci minuti aggiungere le orecchiette e proseguire la cottura .Intanto in una capiente padella soffriggere olio,aglio,peperoncino e alici dissalate e sminuzzate ,togliendo l'aglio non appena sarà dorato. Scolare la pasta con la verdura e versarla nella padella ,girare velocemente per fare insaporire aggiungendo anche il pane tostato e tagliato a dadini piuttosto piccoli

### **Orecchiette con cime di rapa e pomodori secchi**



In questa variante circa 10 pomodori secchi tagliati a pezzetti prendono il posto delle acciughe nel soffritto ,e al momento di servire il tutto sarà insaporito da una generosa spolverata di pecorino grattugiato ,e da un paio di cucchiaini dell'olio di conserva dei pomodori.



*Puglia  
Amore  
e Fantasia*

