

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Ingredienti per 4 persone:

400g. di spaghetti fatti con farina di grano duro;
5 cucchiaini da cucina di olio di oliva extra vergine fruttato intenso;
1 o 2 spicchi d'aglio schiacciati dal palmo della mano;
un po' di prezzemolo tritato di fresco;
una manciata di sale grosso per l'acqua della pasta;
un cucchiaino di peperoncino tritato o due piccole papriche;

Preparazione

Mettete a bollire l'acqua, almeno 1 litro per ogni 100 gr di pasta, ma non salatela subito. A bollore dell'acqua buttate gli spaghetti e agitateli subito con un forchettoni per evitare che la pasta si incollino, salate e lasciate cuocere. Mentre gli spaghetti cuociono, mettete l'olio extra vergine in una padella con l'aglio schiacciato e il peperoncino; soffriggere per 3-4 minuti per estrarre i profumi e il piccante. Per evitare che l'aglio diventi troppo biondo e il peperoncino si bruci spegnete il fuoco. Quando gli spaghetti saranno al dente scolateli e buttateli subito nella padella del soffritto bollente, aggiungete il prezzemolo fresco e mescolate bene. Servite subito.

Insalata Caprese

Ingredienti per 4 persone:

400g. di mozzarella di bufala DOC campana;
12 fette di pomodoro a cuore spesse un dito;
8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;
12 foglie di basilico ligure fresco;
una manciata di olive nere o verdi;
fette di pane bruscato per accompagnare;
sale q.b.;
origano fresco;

Preparazione

Disponete su ciascuno dei 4 piatti: 3 fette di pomodoro, sopra ad esse 3 fette di mozzarella e sopra ancora 3 foglie di basilico. Su tutto spolverizzate l'origano e il sale guarnendo il piatto con le olive. Condite all'ultimo con l'olio scelto e accompagnate con il pane bruscato tenuto ben caldo in mezzo a un tovagliolo.

Uova al pomodoro e basilico

Ingredienti per 4 persone:

12 uova fresche;
1\2 Kg di polpa di pomodoro;
12 foglie di basilico;
1\2 tazza di olio di oliva extra vergine di coratina pugliese;
sale q.b.;

Preparazione

Questa è una ricetta velocissima ma buonissima e di grande tradizione contadina dove la qualità delle materie prime, la velocità di esecuzione e il gusto si fondono in modo straordinario. Versate l'olio in una capiente padella antiaderente e fate scaldare. Aggiungete la polpa di pomodoro, salate e fate tirare il sugo un pò. Aggiungete il basilico tritato a mano e mescolate per far insaporire il pomodoro. Rompete le uova e disponetele a 3 a 3 nei quattro angoli; salate solo le uova e coprite con un coperchio per far cuocere l'albume anche sopra solo qualche minuto. Servite nei quattro piatti evitando che le uova si rompano guarnendo con il sugo di pomodoro al basilico.

Bruschette al patè di olive e sedano

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pane casereccio;
5 cucchiaini di olio di oliva extra vergine;
1 o 2 spicchi d'aglio spellati;
sale q.b.;

Preparazione

Tagliate 4 fette di pane casereccio e mettetele sulla griglia. Fatele abbrustolire fino a che saranno croccanti e rigate dal ferro. Strofinateli sopra lo spicchio d'aglio e cospargetele con abbondante olio e con un pizzico di sale; spalmateci sopra patè di olive taggiasche e sedano fresco tritato, quindi servite. In Umbria usano il dito indice per far inzuppare bene il pane, e l'aglio, spesso, viene messo su entrambi i lati delle fette. E' un'ebbrezza.

Fusilli alla Norma

Ingredienti per 4 persone:

400g. di fusilli fatti con farina di grano duro;
1 melanzana tagliata a tocchetti;
1 barattolo di polpa di pomodoro;
20 foglie di basilico fresco;
1/2 tazza da cucina di olio extra vergine di oliva;
1 spicchio d'aglio schiacciato;
sale q.b.;

Preparazione

Mettere a cuocere i fusilli in 1 litro d'acqua per ogni 100 gr di pasta, ma non salatela subito. In una padella fare soffriggere l'aglio e i tocchetti di melanzana (attenzione: le melanzane assorbono molto olio, ma poi lo ricedono, quindi non vi fate ingannare ad aggiungerlo). Fate cuocere fino a che le melanzane saranno croccanti, quindi aggiungete la polpa di pomodoro e fate tirare il sugo, muovendolo con un cucchiaino. Nel frattempo i fusilli saranno arrivati a cottura; scolateli e buttateli nel sugo nel quale avrete appena tritato con le mani il basilico fresco. (Tutte le erbe vanno aggiunte fresche e al momento). Mescolate e servite quando ancora caldo.

Flan di ciliege

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di ciliegie senza il nocciolo
100 gr di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
100 gr di farina
2 tuorli d'uovo
2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine di fruttato leggero
1/4 di litro di latte

Preparazione

Mescolate bene lo zucchero e i tuorli. Lavorate bene e aggiungete l'uovo. Aggiungete l'olio e la farina e dopo aver mescolato energicamente unite il latte. Ripartire le ciliegie su una teglia unta di olio di oliva. Versate sopra la crema e infornate subito nel forno pre-riscaldato. Cuocete per 30-35 minuti. Coprite il flan di zucchero vanigliato e servite tiepido o freddo.

Risotto Sardo

Ingredienti per 4 persone:

1/2 kg di riso
1/2 cipolla tagliata finemente
Olio extravergine d'oliva
1/2 bicchiere di vino bianco
formaggio pecorino grattugiato
1 cucchiaino di burro
brodo (anche fatto con i dadi)

Preparazione

Pulite la cipolla e tagliatela finemente. Mettere l'olio nella pentola, e quando è un po' caldo aggiungere le cipolle. Quando queste diventano trasparenti, aggiungete il riso. Mischiare per un po', e quando inizia a "friggere", aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciatelo evaporare, e aggiungete un po' del brodo. Ogni tanto mischiate il tutto e aggiungete più brodo se necessario. Tenete presente che il riso ha bisogno di 2 volte tanto di acqua.

Quando è pronto, al dente, spengete il gas e aggiungete un po' di formaggio pecorino grattugiato e il cucchiaino di burro. Mischiate bene il tutto e lasciatelo riposare per un attimo. Poi portatelo a tavola, e buon appetito!