



Unione Europea



Repubblica Italiana



Regione Siciliana



PIANO SVILUPPO
E COESIONE
SICILIA



your happy island



Le ricette di



una

MANCIATA

di SICILIA

TEMPOREALE

PASTA COL FORNO

Ragù

Cipolla bianca 300gr
 Carote 250gr
 Sedano 100gr
 Tritato di bovino 1200gr
 Salsiccia senza budello 800gr
 Vino rosso 1/2 bicchiere
 Concentrato di pomodoro 200gr
 Salsa di pomodoro 1,6lt
 Sale qb
 Pepe nero qb
 Zucchero qb
 Cannella qb
 Noce moscata qb

Altri ingredienti

Melanzane 1kg
 Uova 5
 Prosciutto cotto 250gr
 Piselli finissimi 400gr
 Provola dolce 350gr
 Grana Padano 200gr+ qb
 Anelletti siciliani 1kg
 Latte 2lt
 Farina 00 200gr
 Burro 200gr
 Sale qb
 Pepe qb
 Noce moscata qb

PROCEDIMENTO

In un tegame mettiamo un giro d'olio Evo con sedano, carota e cipolla tritati finemente e facciamo cuocere a fiamma medio-alta fino a doratura. Poi condiamo con sale e pepe nero, e aggiungiamo le varie carni e mescolo. Sfumiamo con il vino rosso: una volta evaporato, riduciamo il fuoco al minimo e aggiungiamo il concentrato diluito con dell'acqua e la salsa di pomodoro, la punta di un cucchiaino di cannella, un pizzico di noce moscata e un po' di zucchero "a sentimento" per correggere l'acidità del pomodoro ed addolcire il ragù.

Cottura dolce e lenta per non meno di 4 ore, mescolando. Aggiungiamo quindi di tanto in tanto. Non appena il ragù avrà quasi dimezzato il suo volume iniziale e si sarà addensato, possiamo toglierlo dal fuoco. Nel frattempo, tagliamo le melanzane a cubetti, aggiungendo del sale e lasciando scolare per circa 30min. In un altro pentolino con acqua e aceto di vino bianco, facciamo bollire le uova in questo modo, una volta cotte, sarà più semplice sgusciarle.

Tagliamo poi le uova, il prosciutto cotto e la provola dolce a pezzi non troppo grossi. Per la besciamella: roux con burro e farina, sale, pepe nero e noce moscata. Aggiungiamo per ultimo il latte poco per volta mentre mescoliamo ininterrottamente con una frusta.

Come ultimo passaggio, mettiamo una pentola con acqua e sale sul fuoco fino a bollire e lasciamo cuocere gli anelletti per una decina di minuti: questa ricetta prevede una doppia cottura, non preoccupatevi se al termine dei 10 minuti vi sembrerà parecchio al dente, in forno si completerà la cottura. A questo punto siamo pronti per l'assemblaggio! In una bella ciotola

E viri che manci!





UN ANELLETTO È PER SEMPRE

Ragù

Cipolla bianca 300gr
 Carote 250gr
 Sedano 100gr
 Tritato di bovino 1200gr
 Salsiccia senza budello 800gr
 Vino rosso 1/2 bicchiere
 Concentrato di pomodoro 200gr
 Salsa di pomodoro 1,6lt
 Sale qb
 Pepe nero qb
 Zucchero qb
 Cannella qb
 Noce moscata qb

Altri ingredienti

Melanzane 1kg
 Uova 5
 Prosciutto cotto 250gr
 Piselli finissimi 400gr
 Provola dolce 350gr
 Grana Padano 200gr+ qb
 Anelletti siciliani 1kg
 Latte 2lt
 Farina 00 200gr
 Burro 200gr
 Sale qb
 Pepe qb
 Pan Grattato qb

PROCEDIMENTO

In un tegame mettiamo un giro d'olio Evo con sedano, carota e cipolla tritati finemente e facciamo cuocere a fiamma medio-alta fino a doratura. Poi condiamo con sale e pepe nero, e aggiungiamo le varie carni e mescolo. Sfumiamo con il vino rosso: una volta evaporato, riduciamo il fuoco al minimo e aggiungiamo il concentrato diluito con dell'acqua e la salsa di pomodoro. La punta di un cucchiaino di cannella, un pizzico di noce moscata e un po' di zucchero "a sentimento" per correggere l'acidità del pomodoro ed addolcire il ragù.

Cottura dolce e lenta per non meno di 4 ore, mescolando. Aggiungiamo quindi di tanto in tanto. Non appena il ragù avrà quasi dimezzato il suo volume iniziale e si sarà addensato, possiamo toglierlo dal fuoco. Nel frattempo, tagliamo le melanzane a cubetti, aggiungendo del sale e lasciando scolare per circa 30min. In un altro pentolino con acqua e aceto di vino bianco, facciamo bollire le uova in questo modo, una volta cotte, sarà più semplice sgusciarle.

Tagliamo poi le uova, il prosciutto cotto e la provola dolce a pezzi non troppo grossi. Per la besciamella: roux con burro e farina, sale, pepe nero e noce moscata. Aggiungiamo per ultimo il latte poco per volta mentre mescoliamo ininterrottamente con una frusta.

Come ultimo passaggio, mettiamo una pentola con acqua e sale sul fuoco fino a bollore e lasciamo cuocere gli anelletti per una decina di minuti: questa ricetta prevede una doppia cottura, non preoccupatevi se al termine dei 10 minuti vi sembrerà parecchio al dente, in forno si completerà la cottura. A questo punto siamo pronti per l'assemblaggio! In una bella ciotola

E viri che manci!



SCACCIA RAGUSANA

Impasto

Semola rimacinata **500gr**
Acqua **360gr**
Olio EVO **20gr**
Sale **12gr**
Lievito di birra fresco **5gr**
Zucchero **20gr**

Farcia

Polpa di pomodoro **750gr**
Olio EVO **qb**
Spicchio di aglio **1-2**
Sale **qb**
Pepe nero **qb**
Zucchero **qb**
Basilico **qualche foglia**
Origano **qb**
Caciocavallo **300gr**
Mozzarella **150gr**

PROCEDIMENTO

Iniziamo dall'impasto: mettiamo farina e zucchero nella planetaria e in una brocca mettiamo l'acqua per il lievito di birra. Versiamo l'acqua poco per volta mentre la planetaria è attiva: una volta formato l'impasto, aggiungiamo anche l'olio EVO a filo e il sale. Impastiamo fino a quando non si forma una bella maglia glutinica, ci spostiamo sul piano di lavoro e formiamo una pagnotta abbastanza liscia. Mettiamo la pagnotta all'interno di una ciotola con le pareti leggermente unte d'olio, copriamo con pellicola e lasciamo lievitare fino al raddoppio. Prepariamo la salsa: in un pentolino facciamo scaldare l'olio EVO e uno spicchio di aglio in camicia, intero e facilmente rimovibile. Appena avrà sprigionato tutti i suoi odori, aggiungiamo la polpa di pomodoro e condiamo con sale, pepe nero, zucchero - per addolcire e correggere l'acidità -, un po' di origano e l'immane basilico. Bisogna ottenere un sugo stretto e concentrato. Lasciamo intiepidire il tutto prima di metterlo sopra l'impasto. Spolveriamo il piano di lavoro con della semola e stendiamo l'impasto con il mattarello fino a formare una sfoglia il più sottile e rettangolare possibile. Spalmiamo il pomodoro, aggiungendo anche il caciocavallo grattugiato e qualche fettina di mozzarella super filante! A questo punto bisogna fare le pieghe: prendiamo la base più larga del rettangolo, la portiamo verso il centro e facciamo la stessa cosa anche con la parte superiore. Stendiamo sulla superficie, di nuovo, pomodoro, caciocavallo e mozzarella. Questa volta facciamo una chiusura a portafoglio prendendo l'estremità di destra e portandola verso il centro, si aggiunge altra salsa di pomodoro, caciocavallo e mozzarella, e chiudiamo portando l'estremità di sinistra verso destra. Ottenuto il fagottino, preriscaldiamo il forno a 220° e, appena raggiunta la temperatura, inforniamo e facciamo cuocere per una ventina di minuti circa. Una volta cotto lasciamo leggermente intiepidire prima di procedere al taglio della scaccia. Leggenda narra che i ragusani preferiscano la scaccia il giorno dopo ma, lasciamelo dire, per me la scaccia va consumata ancora calda e con il cuore filante.

E viri che manci!





BOMBA FRITTA CON CUORE FONDENTE

Impasto

Semola rimacinata 500gr
Acqua 360gr
Olio EVO 20gr
Sale 12gr
Lievito di birra fresco 5gr
Zucchero 20gr

Farcia

Polpa di pomodoro 750gr
Olio EVO qb
Spicchio di aglio 1-2

Sale qb

Pepe nero qb
Zucchero qb
Basilico qualche foglia
Origano qb
Caciocavallo 300gr
Mozzarella 150gr

Salsa al caciocavallo

Panna fresca 350gr
Caciocavallo 130gr
Salsa di Pomodoro datterino 500gr

PROCEDIMENTO

Parto subito preparando la salsa di caciocavallo. In una pentola non troppo grande faccio scaldare la panna fresca e la porto intorno agli 80°. Aggiungo poi il caciocavallo tagliato a pezzetti e mescolo fino a quando il formaggio si sarà sciolto completamente e avrò ottenuto una salsa dalla consistenza non troppo liquida e vellutata.

L'impasto che ho utilizzato è lo stesso della scaccia, solo che dopo averlo impastato e fatto lievitare in massa, lo staglio in pezzi da circa 30gr, li chiudo, faccio una veloce pirlatura e li lascio lievitare una seconda volta coperti con pellicola. Dopo circa 30min inserisco all'interno di ogni pallina circa 20gr di caciocavallo tagliato a pezzetti e lo chiudo all'interno dell'impasto. Lascio riposare altri 30min e poi metto sul fuoco una padella con dell'olio di semi di arachide per friggere le mie bombette.

Una volta che l'olio ha raggiunto i 170° di temperatura, metto le mie palline e le faccio cuocere da entrambi i lati (come farei per delle krapfen). Impiatto mettendo sul fondo della salsa di pomodoro datterino che preparo io ogni estate e trasformo in conserve per l'inverno, aggiungo al centro la mia bomba frita e faccio goccialare attorno un po' della mia salsa al caciocavallo.

E viri che manci!

A' MUFFULETTA

Impasto x 6 muffulette

Semola di rimacino **450gr**
 Farina Manitoba **200gr**
 Acqua **350gr**
 Olio EVO **30gr**
 Sale **12gr**
 Miele **20gr**
 Zucchero **20gr**
 Lievito di birra **10gr** / Lievito madre
150gr (sciolti in **150gr** di acqua)
 Cannella **qb**

Anice in semi **qb**

Farcia

Ricotta **500gr**
 Acciughe **120gr**
 Pepe nero **qb**
 Origano **qb**
 Olio EVO **qb**

PROCEDIMENTO

Nella ciotola della planetaria vado a mettere tutti gli ingredienti secchi, fatta eccezione per il sale. Per quanto riguarda le spezie, vado a sentimento: essendo un pane "cunzato", non abbondando troppo con la cannella e i semi di anice - nonostante io li ami entrambi follemente - ma ne metto la quantità necessaria per impreziosire il mio impasto ma non coprire troppo poi gli altri sapori. Sciolgo il lievito di birra all'interno dell'acqua e l'aggiungo poco per volta nella ciotola della planetaria, impastando in un primo momento a bassa velocità arrivando, man mano che l'impasto prende forza, ad una velocità più sostenuta. Gli ultimi ingredienti che aggiungo sono l'olio EVO ed il sale.

Quando l'impasto si attacca completamente al gancio, mi trasferisco sul piano di lavoro e finisco di impastare a mano. Formo una pallotta e la metto a lievitare all'interno di una ciotola oleata, coperta con pellicola, fino al raddoppio. Passato il tempo di riposo vado a stagliare l'impasto in pezzi da circa 60gr. Vado poi a chiudere e pirlare ogni pallina, le passo nei semi di sesamo e le metto nuovamente a lievitare, questa volta però in una teglia rivestita con carta da forno, per circa 45 min. Nel frattempo inizio a preriscaldare il forno a 210° e, appena il forno avrà raggiunto la temperatura, inforno le mie muffulette e le lascio cuocere per circa 20min, passati i primi 10min però abbasso la temperatura a 180°. I tempi potrebbero variare da forno a forno. Il profumo che sprigionano in cottura è pazzesco!!!

Non appena sfornate le vado a cunzare con ricotta fresca di pecora, qualche acciughina spezzettata, abbondante origano che non può assolutamente mancare, una macinata di pepe nero e un bel giro d'olio EVO.

E viri che manci!





CROCK-Ò LETTA

Impasto

Burro 60gr
 Olio EVO 100gr
 Acqua 150gr
 Latte 210gr
 Farina Integrale 160gr
 Lievito madre 235gr
 Sale 10gr

Crema di ricotta

Ricotta di pecora 300gr
 Panna 70gr
 Olio EVO qb
 Sale qb
 Pepe nero qb

PROCEDIMENTO

Parto dal cracker. Metto tutti gli ingredienti in un mixer/frullatore e omogeneizzo bene il tutto. Mettere un foglio di carta forno sul fondo di una teglia rovesciata (sottosopra) e vado a stendere l'impasto mooolto sottile con l'aiuto di una spatola.

Preriscaldo il forno a 200° e faccio cuocere fino a quando non sarà completamente dorato in superficie, ci vorranno una decina di minuti. Una volta sfornato lo lascio riposare e, una volta freddo, lo spezzo grossolanamente ottenendo dei pezzi dalle forme irregolari. Mi dedico alla crema di ricotta: in un boccale metto la ricotta, la panna, il sale e il pepe nero e inizio a frullare il tutto con un frullatore ad immersione, aggiungendo dell'olio EVO a filo.

Metto sul fondo del piatto la crema di ricotta, inserisco poi i cracker e vado a completare con qualche goccia di mayo alle acciughe. Profumo il piatto con una spolverata di origano bio.

E viri che manci!

REGINA MANDORLA

Pasta di Mandorle

Mandorle tostate 450gr
Zucchero a velo 300gr
Albume 50gr
Arance candite 100gr
Acqua qb

PROCEDIMENTO

Come prima cosa metto le mandorle in ammollo nell'acqua fredda per almeno 30min. Passato questo tempo, le scolo e le metto all'interno del boccale del mixer insieme a tutti gli altri ingredienti. Omogenizzo il tutto fino ad ottenere un composto che sia facile da dressare con la sac a poche, per questo motivo l'acqua è l'unico ingredienti che aggiungo a filo poco per volta mentre tutti gli altri ingredienti vanno frullano insieme. Preriscaldo il forno a 170°. Metto l'impasto all'interno di una sac a poche con beccuccio a stella e inizio a fare i miei biscottini di mandorla direttamente su una teglia rivestita con un tappetino in silicone (o un foglio di carta forno).

Questi deliziosi biscottini cuociono in meno di 15min e sanno proprio di buono...sarà perché ho utilizzato le mandorle della nonna di una mia carissima amica che ha un terreno pieno di mandorli proprio ad Agrigento. Tu provali, poi mi fai sapere.

E viri che manci!



SPUGNA DI SICILIA

Spugna

Uova intere 150gr
Zucchero 60gr
Farina di mandorle 35gr
Lievito x dolci 3gr

Altri ingredienti

Ricotta 300gr
Zucchero 50gr
Arancia candita 50gr
Pistacchio 70gr

PROCEDIMENTO

Monto le uova con lo zucchero e poi aggiungo le polveri delicatamente facendo attenzione a non smontare il composto. Imburro una tazza e verso una parte del composto facendo attenzione a non superare la metà in altezza della tazza.

Questo tipo di sponge è molto leggero e ha la particolarità della cottura in forno a microonde. Basteranno infatti pochi minuti e il nostro prodotto sarà pronto. A parte vado a preparare la crema di ricotta semplicemente lavorandola insieme allo zucchero con l'aiuto di una frusta. Per l'impattamento voglio che ad ogni boccone si sentano tutti gli ingredienti.

Quindi procedo facendo delle quelle di ricotta, accompagnate da dei coralli di sponge, qualche tocchetto di arancia candita e, ultimo tocco che renderà il mio piatto ancora più ricco e profumato allo stesso tempo, un po' di pistacchio in polvere.

E viri che manci!



GGHIOTTA DI VERDURE

Ingredienti

Cipolla **200gr**
Melanzane **300gr**
Zucchine **250gr**
Carote **300gr**
Patate **400gr**
Peperoni **300gr**

Pomodoro datterino **300gr**
Capperi **80gr**
Olive di Castelvetro **250gr**
Concentrato di pomodoro **100gr**
Olio di semi di girasole **qb**
Olio EVO **qb**

PROCEDIMENTO

Monto le uova con lo zucchero e poi aggiungo le polveri delicatamente facendo attenzione a non smontare il composto. Imburro una tazza e verso una parte del composto facendo attenzione a non superare la metà in altezza della tazza.

Questo tipo di *sponge* è molto leggero e ha la particolarità della cottura in forno a microonde. Basteranno infatti pochi minuti e il nostro prodotto sarà pronto.

A parte vado a preparare la crema di ricotta semplicemente lavorandola insieme allo zucchero con l'aiuto di una frusta. Per l'impattamento voglio che ad ogni boccone si sentano tutti gli ingredienti.

Quindi procedo facendo delle qualle di ricotta, accompagnate da dei coralli di sponge, qualche tocchetto di arancia candita e, ultimo tocco che renderà il mio piatto ancora più ricco e profumato allo stesso tempo, un po' di pistacchio in polvere.

E viri che manci!



MOSAICO VEG

Ingredienti

Cipolla **200gr**
 Melanzane **300gr**
 Zucchine **250gr**
 Carote **300gr**
 Patate **400gr**
 Peperoni **300gr**
 Pomodoro datterino **300gr**
 Capperi **80gr**
 Olive di Castelvetro **250gr**
 Concentrato di pomodoro **100gr**

Olio di semi di girasole **qb**
 Olio EVO **qb**

Acqua di Prezzemolo

Prezzemolo **150gr**
 Olio Evo **qb**
 Acqua **qb**
 Ghiaccio **qb**

PROCEDIMENTO

Partiamo preparando la crema di patate: facciamo bollire le patate - precedentemente sbucciate - in acqua salata, poi le sposto in un recipiente dai bordi alti e, con l'aiuto di un frullatore ad immersione, le riduciamo in crema, aggiungendo la loro acqua di cottura e dell'olio EVO poco per volta mentre frulliamo. Alla fine regoliamo di sale e pepe.

Passiamo poi ai peperoni: una volta puliti, li tagliamo in modo tale da ottenere dei rettangoli senza troppe curvaturei. Coniamo con olio, sale, pepe nero, scorza di arancia e scorza di limone; li riponiamo poi all'interno di un sacchetto adatto alle cotture sottovuoto insieme a qualche fetta di limone eliminando tutta l'aria dal sacchetto. Facciamo cuocere i peperoni con il roner a bassa temperatura: 82° per 20 min.

Nel frattempo prepariamo l'acqua di prezzemolo: Mettiamo a bollire una pentola con dell'acqua, prepariamo una ciotola con acqua e ghiaccio e, appena l'acqua arriva a bollire, sbollentiamo velocemente il prezzemolo (solo le foglie). Dopo circa 30 secondi, con l'aiuto di una schiumarola, mettiamo il prezzemolo nella ciotola con acqua e ghiaccio. Lo frulliamo quindi con un po' di acqua e l'olio EVO a filo. Prepariamo adesso la zuccina marinata: Dopo averla lavata ed aver eliminato le estremità, con una mandolina o un pelapatate, la affettiamo orizzontalmente ottenendo delle fettine molto sottili.

Prepariamo la marinatura con un'emulsione a base di olio, sale, pepe nero, aceto di mele e succo di limone. Le zucchine marineranno in questa vinaigrette per circa 10 min. A questo punto riprendiamo i peperoni ormai cotti e li tagliamo a striscioline sottili.

Gli ingredienti sono pronti adesso per la composizione del piatto: "sporchiato" il piatto con un po' di crema di patate, aggiungiamo poi i peperoni, le zucchine marinate arrotolate, delle olive tritate cotte in forno e concludiamo in bellezza con l'acqua di prezzemolo per apportare un tocco di colore e freschezza al piatto.

E viri che manci!



BUCCELLATI

Pasta frolla

Farina 00 **500gr**
 Strutto **125gr**
 Zucchero **160gr**
 Uova **1 intero**
 Latte **60gr**
 Ammoniaca x dolci **3gr**
 Lievito x dolci **7gr**
 Sale **un pizzico**
 Vaniglia **qb**

Farcia

Fichi disidratati **500gr**
 Marmellata di fichi **300gr**
 Arancia **1 scorza intera + succo**
 Noci **100gr**
 Nocciole **100gr**
 Cacao amaro **40gr**

Glassa

Albume **20gr**
 Zucchero a velo **200gr**
 Succo di limone **10gr**
 Diavolina **qb**

PROCEDIMENTO

Inizio subito dalla preparazione della frolla siciliana. A differenza di una pasta frolla classica che ha bisogno di rispettare determinate tempistiche e passaggi, la frolla siciliana è una preparazione più sempliciotta - se così si può dire. Metto all'interno della ciotola della planetaria tutti gli ingredienti e lavoro il tutto con la foglia (conosciuta anche come frusta K) fino a quando non si sarà attaccato tutto alla frusta, poi sporco il piano di lavoro con un po' di farina e lavoro velocemente l'impasto a mano per ottenere un panetto liscio e compatto, lo impellicolo e lo metto a riposare in frigorifero per almeno 1h. Nel frattempo mi dedico a preparare la farcia. Anche qui, la preparazione risulta super semplice e abbastanza veloce: basta mettere tutto all'interno di un boccale di un frullatore/mixer/robot da cucina e tritare bene il tutto fino ad ottenere un impasto malleabile e non granuloso. A questo punto posso riprendere la frolla e la stendo con il matterello sul piano di lavoro con un po' di farina, dandogli una forma rettangolare ed uno spessore di circa 0,5cm. Vado a formare un cilindro con la farcia dei buccellati lungo tanto quanto la base del rettangolo - per quanto riguarda lo spessore tenete a mente che la dimensione del vostro biscotto dipenderà principalmente di quello - e lo vado a disporre al centro del rettangolo stesso, chiudo arrotolando la frolla attorno al cilindro e lascio riposare in congelatore per 10min o, in alternativa, in frigo per almeno 30min: il riposo servirà ad avere un taglio più pulito del biscotto. Preriscaldo il forno a 180° e nel frattempo vado a ricavare i miei buccellatini dai rotoli di frolla, ormai rassodati in frigo, e li vado a tagliare trasversalmente: scegliete voi quanto inclinare il coltello in base alla dimensione che volete dare al biscotto. Li vado a disporre ben distanziati tra di loro su una teglia con un tappetino in silicone e li spennello in superficie con un po' di latte o panna fresca. Cuociono in circa 10-15min, ma controllate sempre perché i tempi potrebbero variare da forno a forno. Una volta cotti li faccio raffreddare sopra una graticola e, non appena saranno ben freddi, vado a fare dei decori con la glassa e, prima che asciughi, aggiungo anche un po' di diavolino colorata come da tradizione. Il sapore dei buccellati è inconfondibile e questa ricetta è un viaggio nella nostra splendida Sicilia.

E viri che manci!





TARTELLETTA FICHISSIMA

Altri ingredienti

Cioccolato fondente **200gr circa**
Confettura di fichi bio **450gr**
Noci Pecan **80gr + qualche noce intera**
per decorare

Meringa

Albume **140gr**
Zucchero **180gr**

PROCEDIMENTO

Parto dalla frolla siciliana e la stendo sul piano di lavoro spolverato con della farina. Coppo un disco con un anello microforato ed imburato, taglio una striscia di frolla e la arrotolo intorno ai bordi dell'anello e la faccio riposare in congelatore per non meno di 15min. Preriscaldo il forno a 190° e passo alla cottura. Metto un foglio di carta forno sopra la pasta frolla, ci metto dei pesetti in ceramica e faccio cuocere la crostata per i primi 12min così, poi vado a rimuovere il foglio di carta forno facendo attenzione che non cadano i pesetti e finisco di fare cuocere/dorare la tartelletta "nuda".

Una volta tirata fuori dal forno, la lascio raffreddare completamente. Una volta fredda, la spennello con del cioccolato fondente e la metto a cristallizzare in frigorifero. Alla base vado a stendere della confettura di fichi bio di Sicilia, le noci pecan tritate e ripongo di nuovo la tartelletta a riposare in frigo. Mi dedico alla meringa: faccio scaldare gli albumi e lo zucchero a bagnomaria fin quando al tatto non sentirò più i granelli di zucchero, poi procedo montandoli in planetaria con la frusta a velocità abbastanza sostenuta.

Ottenuta la mia meringa, la vado a mettere all'interno di una sac a poche, taglio la punta trasversalmente e vado a decorare la tartelletta con dei movimenti ondulatori (ma qui potete tranquillamente dare sfogo alla vostra creatività) e, armata di cannello, vado a scottare velocemente la meringa. Termino con qualche noce pecan qua e là e, per impreziosirla ancora di più, vaporizzo dei glitter edibili.

E viri che manci!



COUS COUS TRAPANESE

Cous-cous

Cous cous **300gr**

Cipolla **1**

Sedano **1**

Carota **1**

Pomodoro datterino **200gr**

Testa e lisca del pesce scelto

Zafferano **2 bustine**

Acqua **qb**

Olio EVO **qb**

Sale **qb**

Pepe nero **qb**

Altri ingredienti

Gambero Rosso **1kg**

Triglie **1kg**

Merluzzo **500gr**

Vongole **500gr**

Cozze **500gr**

PROCEDIMENTO

Parto subito dal brodo di pesce perché più cuoce, più sarà saporito. Io ho pulito il pesce da sola ma, se preferite far fare questo lavoro al vostro pescivendolo di fiducia, potete tranquillamente farvelo pulire e sfilettare chiedendo di conservare a parte le teste e le lisce del pesce scelto.

Per quanto riguarda i gamberi, invece, serviranno solo le teste - private degli occhi perché potrebbero conferire al brodo un sapore amarognolo. All'interno di un tegame vado quindi a tostare gli scarti dei vari pesci e crostacei insieme ad uno spicchio di aglio in camicia, qualche gambo di prezzemolo e un giro di olio EVO.

Condisco il tutto con sale e pepe e poi aggiungo abbondante ghiaccio: lo shock termico mi permetterà di ricavare quanto più umami possibile da quello che sarebbe dovuto essere materiale di scarto. Faccio cuocere qualche ora a fiamma dolce e poi filtro il tutto con un colino a maglie strette. Cozze e vongole le cuocio a parte e poi filtro la loro saporitissima acqua. Tosto il cous cous con lo zafferano, aggiungo poi il brodo fino a coprire i grani del cous cous di almeno 1cm.

Copro il cous cous con della pellicola alimentare e lo lascio reidratare a fuoco spento. Dopo circa 15-20min procedo sgranando il cous cous. Nel frattempo rimetto il brodo avanzato sul fuoco e faccio stringere un po'. Prendo i filetti dei pesci e li faccio marinare con sale, pepe nero, olio EVO e scorza di agrumi. Impiatto mettendo sul fondo di una ciotola il cous cous, aggiungo poi il pesce marinato, il brodo bollente e per ultimo, l'acqua di cozze e vongole.

E viri che manci!





PIÙ GNOCCO DI COSÌ

Cous-cous

Cous cous **300gr**
Cipolla **1**
Sedano **1**
Carota **1**
Pomodoro datterino **200gr**
Testa e lisca del pesce scelto
Zafferano **2 bustine**
Acqua **qb**
Olio EVO **qb**
Sale **qb**

Pepe nero **qb**

Altri ingredienti

Gambero Rosso **1kg**
Triglie **1kg**
Merluzzo **500gr**
Vongole **500gr**
Cozze **500gr**

PROCEDIMENTO

Ho deciso di frullare una parte del cous cous che avevo cotto con un po' di brodo di pesce (occhio a non mettere troppo liquido): il mio obiettivo è quello di ottenere un composto che sia abbastanza malleabile, non appiccicoso e soprattutto facile da lavorare.

Procedo impastando bene il tutto e, lavorandolo con le mani, vado a dividere l'impasto formando delle palline con le mani, degli gnocchetti insomma. Una volta formati tutti i miei giochetti li faccio saltare in padella con un filo d'olio. In un piatto abbastanza coperto vado a mettere i miei gnocchetti, dei bocconcini del pesce marinato che ho scottato con il cannello, il gambero rosso crudo leggermente battuto e qualche germoglio.

Come ultimo tocco vado a mettere qualche goccia di bisque di gambero rosso concentrata e acqua di cozze e vongole per dare quel tocco di freschezza.

E viri che manci!



PLEBISCITO 95100

Impasto

Semola rimacinata 500gr
Acqua 275gr
Lievito di birra 5gr
Miele 1 cucchiaino
Sale 12gr
Olio EVO 35gr

Farcitura

Diaframma di cavallo 750gr
Caponata siciliana 300gr
Misticanza qb

PROCEDIMENTO

Inizio ovviamente dai panini perché l'impasto dovrà lievitare e quindi i tempi sono più lunghi. Metto tutti gli ingredienti in planetaria e impasto con il gancio fino ad ottenere una palla liscia e omogenea.

Metto l'impasto a lievitare in una ciotola unta con dell'olio e coperta con pellicola fino al raddoppio. Passato il tempo di lievitazione divido l'impasto in porzioni da circa 80gr e formo in un primo momento delle palline e in un secondo momento invece vado a dare la forma del pane che preferisco: in questo caso ho fatto delle piccole pagnotte - di cui qualcuna intrecciata. Faccio riposare anche dopo la formatura e nel frattempo preriscaldo il forno a 250°.

Inforno e vaporizzo dell'acqua in superficie e faccio cuocere per una decina di minuti, anche se le tempistiche sono molto soggettive e potrebbero variare di forno in forno, quindi occhio sempre alla cottura. Una volta sfornato il pane mi dedico alla carne di cavallo. Ho massaggiato il diaframma con olio EVO, sale e pepe.

Metto a scaldare sul fuoco a fiamma altissima una padella antiaderente e scotto la carne da entrambe i lati per pochi minuti: attenzione a non cuocere troppo la carne! Passo così alla farcitura del panino: lo apro a metà - orizzontalmente - e metto alla base un po' di misticanza che da quel tocco di freschezza che sta sempre bene, aggiungo poi il diaframma scottato e sopra vado a mettere una caponatina di verdure alla siciliana (per la precisione ho utilizzato la ghiotta di verdure di Siracusa) e ho chiuso il panino.

Fidatevi di me, provatelo perché è un panino che difficilmente si dimentica.

E viri che manci!





PURPETT' DI CAVALLO

Ragù

Macinato di cavallo 400gr
Uova 1
Pangrattato 100gr
Cipolla 1
Uva passa 80gr

Pinoli 50gr
Prezzemolo qb
Olio EVO qb
Olio di semi di arachide qb

PROCEDIMENTO

Parto pulendo e tritando finemente la cipolla che vado poi a mettere in una padella insieme all'olio EVO. Accendo il fuoco e faccio cuocere la cipolla inizialmente a fiamma bassa, aggiungo poi l'uvetta e faccio cuocere qualche minutino a fiamma vivace.

A fuoco spento aggiungo anche il pan grattato e il prezzemolo, mescolo il tutto per bene e lascio intiepidire. Vado a mettere il macinato all'interno di una bowl, aggiungo poi le uova, il pangrattato condito, i pinoli tostati, aggiusto con sale e una bella macinata di pepe nero ed inizio ad impastare il tutto.

Fermo le mie polpette e le passo nel pangrattato. Scaldo una padella con dell'olio di semi di arachide e, appena l'olio raggiunge i 170°, friggo le polpette girandole continuamente per avere una cottura omogenea. Una volta cotte le lascio scolare in un piatto con della carta assorbente dall'eventuale olio in eccesso.

Essendo molto saporite, solitamente amo accompagnarle con dell'insalatina fresca e, per dare uno sprint in più, ho deciso di aggiungere qualche goccia della mia mayo spicy.

E viri che manci!

PITONE MESSINESE

Impasto

Farina 0 **500gr**
Zucchero semolato bianco **10gr**
Sale **10gr**
Strutto **35gr**
Vino bianco **35gr**
Acqua **125gr**

Farcia

Scarola (indivia) riccia **500gr**
Tuma **200gr**
Acciughe **80gr**
Sale **qb**
Pepe nero **qb**

PROCEDIMENTO

Impasto tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere una pallotta dalla superficie liscia e compatta. Copro con pellicola e lascio riposare in frigorifero per 24h. Il giorno dopo divido l'impasto in palline da 15-20gr circa e lascio riposare per almeno 20min, poi con l'aiuto di un matterello stendo le palline fino a formare dei dischi abbastanza sottili (in alternativa posso stendere direttamente l'impasto sempre con il matterello andando a formare delle sfoglie che poi andranno tagliate con un coppapasta dal diametro di circa 10cm).

Mi dedico alla farcia dei miei calzoni: vado a disporre al centro del disco la scarola - che deve essere rigorosamente riccia - lavata e spezzata grossolanamente, aggiungo poi dei pezzettini di Tuma e dei pezzettini di acciuga. Opzionali, ma per questo tipo di impasto io non li consiglio, dei pomodorini. Dovete sapere che ci sono due tipi di impasto per il pitone: quello con il lievito di birra e quello a vento.

Chiudo i miei dischi formando delle mezzelune, cercando di fare attenzione a sigillare bene i bordi per evitare che si aprano durante la cottura. Faccio scaldare dell'olio di semi di arachide in una padella per le frittture e, non appena avrà raggiunto una temperatura di circa 170°, frizzo i miei pitoni girandoli o irrorandoli continuamente. Una volta cotti, li faccio scolare dall'eventuale olio in eccesso su carta assorbente e purtroppo questi non hanno mai il tempo di freddarsi... facciamo subito piazza pulita. Tu provali.

E viri che manci!





MILLEFOGLIE PITONESE

Impasto

Farina 0 **500gr**
Zucchero semolato bianco **10gr**
Sale **10gr**
Strutto **35gr**
Vino bianco **35gr**
Acqua **125gr**

Farcia

Scarola (indivia) riccia **500gr**
Tuma **200gr**
Acciughe **80gr**
Sale **qb**
Pepe nero **qb**

Salsa alla tuma

Panna Fresca **300gr**
Tuma **250gr**

PROCEDIMENTO

Sono partita dallo stesso impasto che ho preparato per il pitone classico, semplicemente ho deciso di friggere i dischi che avevo precedentemente steso e/o coppato, con l'accortezza di bucarli su tutta la superficie in modo tale che in cottura non si gonfiassero. Ho cotto i dischi in olio di arachide ad una temperatura di circa 170° e, una volta dorati da entrambe le parti, li ho messi a scolare su un panno assorbente. Mi sono poi dedicata alla scarola: l'ho prima lavata e poi centrifugata per eliminare l'acqua in eccesso.

Ho fatto scaldare una padella con dell'olio EVO e uno spicchio di aglio in camicia, al quale ho poi aggiunto qualche acciughina che con il calore si sono completamente sciolte nell'olio, quindi ho unito la scarola riccia condita con sale e pepe nero e ho l'ho spadellata per qualche minuto: deve restare croccantina ma deve comunque prendere i profumi e i sapori delle acciughe e dell'aglio - che poi ho ovviamente rimosso. Mi sono poi dedicata alla salsa alla Tuma.

Ho messo in un pentolino la panna fresca che ho portato a 80° circa, poi ho aggiunto la Tuma tagliata a pezzetti e ho mescolato sul fuoco con la fiamma al minimo fino a quando la Tuma non si è sciolta completamente. Una volta pronti tutti gli ingredienti sono passata all'assemblaggio del piatto: sul fondo del piatto ho messo circa mezzo cucchiaino di salsa alla Tuma - che mi è servita per fare un po' da colla e non far scivolare la millefoglie in giro per il piatto, ho messo il primo disco di sfoglia fritta, ho adagiato sopra la scarola spadellata e per ultimo ho aggiunto la salsa alla Tuma: ho ripetuto questi passaggi per 3 volte e...non saranno mille strati ma, per quanto mi riguarda, questo piatto è sicuramente degno di essere chiamato millefoglie.

Ps: potete tranquillamente scegliere voi quanti strati fare, fate solo attenzione a non replicare la torre di Pisa. A chiudere ho fatto una colata di salsa alla Tuma.

E viri che manci!

Le ricette di
una
MANCIATA
di **SICILIA**

Si ringrazia la nostra **cheffa**:
Carola Maria Chiara Sciarrino detta **Carolàs**.



Unione Europea



Repubblica Italiana



Regione Siciliana



TEMPORALE