



Nel nostro Paese ogni regione può fare sicuro affidamento sui prodotti e sulla gastronomia del proprio territorio.

L'Alta Tuscia, terra di antiche origini e tradizioni, sebbene abbia un patrimonio gastronomico forse meno noto di quello di altre aree, aveva (ed ha) una sua precisa identità che la divide sensibilmente dal quadro gastronomico nazionale.

“A di Roma, profuma di Toscana ed ha la povertà dell'Umbria, queste le virtù della Sua cucina”.

Una “cucina”, quella del nostro territorio, considerata “povera e mediterranea, che poggia le sue basi su vari piatti che si identificano nella ormai famosa e seguitissima dieta mediterranea.

Quindi piatti scarsamente grassi, ricchi di fibre vegetali e proteine, di molta leggerezza e saporosità, ottenuti con freschissimi prodotti come l'olio extra vergine d'oliva, gli ortaggi, i legumi, i cereali.

Genuinità e tradizione, sono sicuramente forti richiami per un consumatore molto attento alla qualità e curioso di conoscere gli usi

alimentari delle località che visita. Lo scopo di questo “ricettario” è proprio quello di rivalutare gli antichi sapori, originati dai prodotti tipici delle nostre terre, cibi semplici e genuini che si rifanno, magari arricchiti, alla *cucina povera e alla cucina contadina d'altri tempi*. Una cucina spesso di “recupero” che viene oggi impreziosita da nuovi apporti. Ricette antiche oggi ricercate, riscoperte, rielaborate e valorizzate come opere d'arte, per ritrovare aspetti di una civiltà di vita che nel “focolare” e nella famiglia trovano il cuore. Un ringraziamento particolare a *Italo Arieti delegato di Viterbo dell'Accademia Italiana della Cucina* nonché autore del volume *“La Tuscia a tavola”* che ha gentilmente acconsentito alla pubblicazione di molte Sue ricette rendendosi, come sempre, disponibile a “consulenze sui sapori della nostra terra”.

“Buon appetito”...

L'Assessore al turismo ed ai prodotti tipici
Giuseppe Franci



Comunità Montana Alta Tuscia Laziale

I prodotti Tipici dell'Alta Tuscia sono garantiti dal marchio:



Coregone del Lago di Bolsena



Fagiolo del Purgatorio di Gradoli



Cipolla di San Lorenzo Nuovo



Cece del Solco Dritto di Valentano



Miele di Monte Rufeno



Fagiolo Secondo o della Stoppia di San Lorenzo Nuovo



Pomodoro “scatolone” di Bolsena



Farro del Pungolo di Acquapendente



Aglione Rosso di Proceno



Patata dell'Alto Viterbese



Asparago verde di Canino



Marrone di Latera



Lenticchia di Onano

ANTIPASTI

*Bruschette con purea di lenticchie

INGREDIENTI

150 gr di lenticchie, 2 patate, 1 carota, 2 coste di sedano, 2 dadi da brodo, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, sale, pepe, bruschette (facoltativo formaggio grana o pecorino romano)

PREPARAZIONE

In una pentola mettete a soffriggere in olio un tritato fatto con carota, sedano e cipolla, quindi aggiungete un litro di acqua, le lenticchie ammollate in precedenza, le patate tagliate a dadini, il passato di pomodoro e i dadi da brodo, lasciando cuocere il tutto per 2 ore a fuoco basso. A fine cottura frullare il tutto, pepare, regolare di sale e servire il passato sui crostini di pane, aggiungendo, a piacere, del grana o del pecorino grattugiato. Questa purea va servita come antipasto, spalmata sulle bruschette condite con olio extravergine di oliva, insaporite, se piace, con l'aglio.

*Crostoni con i broccoli all'aquesiana

INGREDIENTI

Broccoli, pane casereccio, olio extravergine d'oliva, aglio, sale, pepe, aceto

PREPARAZIONE

Lessate le cime dei broccoli, scolateli, tagliatele a pezzi fino a farne piccole cime e, dopo averle condite con olio di oliva, sale, pepe e poco aceto, lasciatele riposare un poco per farle insaporire. A parte fate bruscare delle spesse fette di pane casereccio, strofinatelo generosamente in superficie con l'aglio, conditele con un poco di olio di oliva, e, dopo averle bagnate con l'acqua di cottura dei broccoli, ricopritele con i broccoli stessi, conditi in precedenza.

Nelle zone circostanti Acquapendente presso le famiglie più povere, questa preparazione entrava anche a far parte della lunga serie di piatti che venivano preparati per il cenone della Vigilia di Natale.

*Crostoni con uova e cipolla

INGREDIENTI

Fette di pane raffermo tostate,
olio d'oliva, un uovo a persona,
1/2 Kg di cipolla, pomodoretta,
sale, pepe

PREPARAZIONE

In un tegame fate soffriggere in abbondante olio d'oliva 1/2 Kg di cipolla tagliata a fettine. Aggiungete 200/300 gr di pomodoretta, un bicchiere d'acqua calda e lasciate cuocere a fuoco moderato, fino ad ottenere un sugo ristretto. A questo punto aggiungete la cipolla tagliata a fettine, insieme con altra acqua, così da ottenere una quantità di sugo sufficiente ad inzuppare il crostone di pane. Infine, sbattete le uova dentro il composto e distribuite questa salsa sui crostoni di pane tostato, che devono risultare bagnati con il sugo della cipolla.

*Crostoni con le lenticchie

INGREDIENTI

400 gr di lenticchie, aglio,
passata di pomodoro, carote,

sedano, pancetta, sale,
peperoncino, pane casereccio,
vino rosso asciutto, olio
extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Lavate le lenticchie in acqua corrente e mettetele a cuocere in una pentola con acqua e sale, senza bisogno di tenerle a bagno la sera prima. Scolatele e conservate la loro acqua di cottura. Una buona metà di queste lenticchie passatele al passatutto o frullatele con un mixer da cucina. In una casseruola a parte fate soffriggere in olio di oliva il classico battuto tradizionale composto da aglio, sedano, carota, pancetta (o grasso di prosciutto); poco dopo aggiungete mezzo bicchiere di vino rosso asciutto, e quando questo sarà in parte evaporato aggiungete quattro cucchiari di passata di pomodoro e le lenticchie precedentemente frullate. Lasciate insaporire il tutto per una decina di minuti aggiungendo, ogni tanto, qualche mestolino di acqua di cottura delle lenticchie. Alla fine unirvi anche le restanti lenticchie rimaste intere. Nel frattempo tostate delle sottili fette di pane casereccio, bagnandole appena un poco con l'acqua di cottura delle lenticchie,

ed infine ricopritele con il composto ottenuto servendole a tavola calde.

Focaccia all'olio d'oliva

INGREDIENTI

300 gr di farina, 20 gr di lievito di birra, sale, olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Impastate la farina con il sale, e il lievito sciolto in acqua tiepida e mezzo bicchiere di olio d'oliva. Lavorate bene la pasta fino a che risulti ben soffice, quindi coprite con un panno pulito, possibilmente di lana, e lasciate lievitare un'ora. Passato questo tempo stendete con il mattarello la pasta in forma rotonda e adagiatela sul fondo di una teglia unta e cosparsa di sale, pizzicate la superficie della pasta con le dita, spargetevi sopra abbondante olio e fate cuocere in forno a buon calore per 25 minuti circa.

Pane con il burro all'aglio

INGREDIENTI

4 spicchi di aglio, sale, 50 gr di burro a pezzetti, alcune fette di pane

PREPARAZIONE

Sbucciate 4 spicchi d'aglio, mettendoli in acqua salata e fateli bollire per 10 minuti. Asciugateli e lavorateli nel mortaio aggiungendo 50 gr di burro a pezzetti ed un poco di sale. Stendete la salsa ottenuta sulle fette di pane.



PRIMI PIATTI

*Acquacotta col pesce di lago (Sbroscia)

INGREDIENTI

Pesce di lago di piccola taglia (luccio, tinca, anguilla, scardola, pesce persico, coregone), 2 patate a persona, mentuccia, sedanino di fiume, peperoncino, pane casereccio, olio di oliva, pomodori, cipolla, sale

PREPARAZIONE

Questo tipo di zuppa con il pesce di lago, detta "sbroscia", può essere preparata in due modi differenti; una forma casalinga e una più tradizionale, tipo acquacotta, che veniva preparata dai pescatori stessi sul posto di lavoro. Vediamo la versione dei pescatori.

In una pentola contenente acqua del lago, venivano messi a cuocere i pomodori raccolti negli orti presenti sulle rive del lago, la cipolla tagliata a fette, le patate tagliate a metà, il peperoncino e la mentuccia o il sedanino di fiume, dopo 10-15 minuti venivano aggiunti i pesci piccoli appena pescati che non erano idonei per

essere commercializzati. Quando questi pesci erano cotti, si versavano, insieme con le verdure, sul pane raffermo disposto nel piatto e si irrorava il tutto con olio di oliva.

*Acquacotta con le rape

INGREDIENTI

2 kg di rape (o 1,5 kg cime di rape), un uovo a persona, 400-500 gr di pomodori, aglio, olio, cipolla, pane casereccio raffermo, peperoncino

PREPARAZIONE

Questa acquacotta un tempo veniva preparata utilizzando le rape da foraggio con tutte le teste; queste, dopo essere state sbucciate, tagliate a pezzi e lavate in acqua corrente, insieme con la parte più tenera delle foglie, venivano cotte in una casseruola, contenente poca acqua, insieme con due spicchi di aglio, un peperoncino, i pomodori maturi tagliati a pezzi e una cipolla grande tagliata a fettine. A cottura ultimata, le verdure venivano distribuite con un mestolo nei vari piatti

singoli, dove erano sistemate le fettine abbrustolite di pane casereccio sulle quali era stato strofinato dell'aglio. Si lasciava riposare il tutto per qualche minuto a piatto coperto per fare bagnare il pane, poi la zuppa veniva irrorata con olio extravergine di oliva.

Gnocchi di castagne all'aglio

INGREDIENTI

200 gr di farina di castagne,
150 gr di farina di frumento, 3
uova, 50 gr di burro, 4 spicchi di
aglio, 1 cucchiaino di rosmarino
tritato, 50 gr di parmigiano
reggiano, sale, pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponete a fontana le due farine mescolate, unite un pizzico di sale, le uova, pepe abbondante, quindi cominciate a battere le uova con una forchetta unendo man mano le farine. Se necessario, unite qualche cucchiaio di acqua fredda poi impastate fino ad ottenere una pasta bella liscia che lascerete riposare per circa 30 minuti. Dividete la pasta in piccoli pezzi che lavorerete uno alla volta riducendoli in

“spaghettoni” di circa 1 cm di spessore, che suddividerete a loro volta in cilindretti lunghi circa 1 cm. Premendolo con un dito, passate ogni gnocco sull'interno di una grattugia perché assuma la sua caratteristica forma e disponetelo insieme agli altri sulla spianatoia o su un vassoio infarinati perché non attacchino. Fate sciogliere il burro su fuoco minimo insieme all'aglio sbucciato (che potrete tenere intero o tritare) e al rosmarino. Tenete in caldo un piatto da portata a fondo ampio sopra una pentola di acqua bollente. Portate a bollore abbondante acqua, salatela quindi immergete gli gnocchi scuotendoli bene con un setaccio per eliminare la farina in eccesso, cuoceteli per almeno 7-8 minuti e scolateli con la schiumarola disponendoli subito nel piatto da portata. Conditeli con il burro all'aglio, abbondante parmigiano e una spolverata di pepe, coprite il piatto con un coperchio per 2-3 minuti e servite.

Lenticchie in umido

INGREDIENTI

400 gr di lenticchie, 1 sedano, 1 carota, persia, una salsiccia, cipolla, sale, pepe, pomodori pelati (o freschi più conserva), olio, vino bianco

PREPARAZIONE

Pulite le lenticchie e lavatele in acqua corrente, quindi mettetele a lessare in una pentola portandole a cottura quasi completa. In un tegame fate un soffritto in olio di oliva con un battuto di odori vari (carota, sedano, cipolla, persia) ed una salsiccia, privata della pelle esterna. Quando il grasso della salsiccia sarà sciolto in parte, aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e subito dopo un barattolo di pomodori pelati (una volta si usavano i pomodori freschi e un cucchiaino di conserva di pomodoro). Continuate la cottura per una mezz'ora, aggiungendo il sale, il pepe e, se necessario, dell'acqua di cottura delle lenticchie calda. Unitevi infine le lenticchie già lessate, lasciandole insaporire per una mezz'ora circa e servitele a tavola calde.

Minestra di ceci e castagne

INGREDIENTI

200 gr di ceci secchi, 200 gr di pasta gramigna, 30 gr di grasso di prosciutto crudo, 8 castagne, 4 pomodori sbucciati, 1 l di brodo di carne, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale

PREPARAZIONE

Praticate un'incisione nelle castagne e fatele arrostitire nell'apposita padella forata o in forno per circa 30 minuti. Quando saranno cotte, sbucciatele e tritate. Sbucciate l'aglio, lavate e asciugate il rametto di rosmarino, quindi staccatene le foglioline. Preparate un trito con il grasso di prosciutto, l'aglio e il rosmarino, poi ponetelo in una casseruola insieme con l'olio. Scolate i ceci, lasciando da parte qualche cucchiaino della loro acqua di cottura e passatene metà al setaccio. Fate soffriggere il trito preparato e quando sarà imbriondito, unite i ceci interi e passati, l'acqua di cottura messa da parte e le castagne tritate. Fate insaporire per 5 minuti e unite i pomodori spezzettati; dopo altri 5 minuti versate il brodo di carne, mescolando.

Fate cuocere, a fuoco basso e con il recipiente coperto per 10 minuti. Regolate di sale, aggiungete la pasta e portate a cottura.

Minestra di fagioli

INGREDIENTI

Fagioli bianchi, olio, due grossi spicchi di aglio, un mazzettino di foglie di salvia, un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro, pasta corta

PREPARAZIONE

Cuocete i fagioli bianchi, facendoli bollire lentamente. Intanto, fate soffriggere i due spicchi d'aglio con il mazzettino di foglie di salvia, aggiungete un mestolo di brodo di fagioli, nel quale avrete precedentemente diluito un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro. Passate tutti i fagioli, unite la densa purea alla salsa e, dopo 10 minuti di bollitura, aggiungete la pasta.

Minestra di farro e fagioli

INGREDIENTI

200 gr di farro, 450 gr di fagioli in scatola, 1/2 cipolla, 1/2 costa di sedano, 4 foglie di salvia,

10 foglioline di maggiorana, 1 rametto di rosmarino, 1 pizzico di spezie (noce moscata, cannella), 100 gr di prosciutto tagliato a dadini, 150 gr di pomodoro, olio d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

Scolate i fagioli e passarteli. Soffriggete nell'olio gli odori tritati, il prosciutto e le spezie. Salate e pepate. Unite il pomodoro e cuocete per 15 minuti. Passate il sugo e unite i fagioli, un po' d'acqua calda e il farro ammollato precedentemente.

Cuocete per 40 minuti unendo altra acqua calda e servite con un filo d'olio.

*Minestra di farro e lenticchie

INGREDIENTI

Farro, lenticchie, grasso di maiale, aglio, cipolla, olio di oliva, sale, pomodoro, sedano, carota, pepe (pecorino).

PREPARAZIONE

Fate un battuto con grasso di maiale (pancetta), cipolla, aglio, prezzemolo, carota e sedano e mettetelo a soffriggere in un tegame con olio di oliva; poco dopo aggiungete i pomodori passati, acqua calda o brodo o acqua delle

lenticchie e lasciate cuocere per 15 minuti. Unitevi il farro ammollato precedentemente, insieme con l'acqua delle lenticchie e continuate la cottura. Le lenticchie, cotte a parte, andranno aggiunte al farro a metà cottura, insieme con qualche cucchiata di lenticchie passate al passatutto, in modo da ottenere un brodo più denso. Servite la minestra calda, irrorandola sul piatto singolo con olio extravergine di oliva. Al posto dell'olio, secondo i gusti, si può aggiungere del pecorino grattugiato.

*Minestra di riso "del Purgatorio"

INGREDIENTI

300 gr di riso, 200 gr di pomodori pelati, uova e teste di luccio, 500 gr di tinca, carote, cipolla, sedano, alloro, olio, sale, pepe

PREPARAZIONE

Questa minestra, così chiamata perché fa parte del menu del caratteristico «pranzo del Purgatorio», si prepara facendo cuocere la tinca e le teste di luccio con l'aggiunta di vari odori (carote, sedano, cipolla,

alloro). In un tegame fate un soffritto con olio e aglio, poi unite le uova di luccio e un peperoncino, aggiungete il brodo di cottura della tinca, i pomodori passati, mezzo bicchiere di vino rosso e lasciate insaporire il tutto a fuoco basso per una mezz'ora. Aggiungete acqua calda, la tinca e le teste di luccio tritate, quindi portate di nuovo ad ebollizione il brodo per cuocervi il riso, facendolo restringere a mo' di minestra.

*Minestra di riso e lenticchie

INGREDIENTI

300 gr di riso, carota, aglio, 300 gr di lenticchie, sedano, prezzemolo, 100 gr di pancetta, sale, pepe, 200 gr di pomodori pelati, (pecorino)

PREPARAZIONE

Fate un battuto con la pancetta o grasso del prosciutto, mezza cipolla piccola, uno spicchio d'aglio, una costa di sedano, mezza carota, qualche rametto di prezzemolo. Mettetelo a soffriggere in un tegame e, appena imbondito, aggiungete i pomodori passati, lasciando cuocere per 15 minuti prima di

aggiungere il riso insieme a qualche mestolo di acqua o di brodo. A parte cuocete quasi completamente le lenticchie e aggiungetele alla minestra quando il riso è a metà cottura. Servite spolverizzando, se gradito, con del pecorino.

*IL PANCOTTO

Il pancotto, pur essendo una zuppa, si differenzia dall'acquacotta e dalle zuppe vere e proprie perché in questo caso il pane, come dice la parola, viene cotto insieme con gli altri ingredienti (odori e condimenti vari, aglio, mentuccia, pomodoro, olio di oliva, ricotta).

La sua origine probabilmente risale a tempi antichissimi, e la sua presenza è documentata in varie parti d'Italia. Noi abbiamo notizie certe dal Medioevo, quando a Viterbo si usava il tipico boccale chiamato "panata", ritrovato nei caratteristici "butti", che come suggerisce il nome serviva per metterci a bagno il pane, e farlo poi cuocere, ottenendo il pancotto, che infatti in alcune regioni viene ancora oggi chiamato "panada". Fino ad una cinquantina di anni fa, questo semplice piatto ha rappresentato, se non la base, almeno un abituale complemento nell'alimentazione delle nutrici, dei lattanti, dei vecchi e dei malati.

Nel caso delle nutrici si credeva, e in alcuni paesi si crede tuttora, che il pancotto aumentasse la produzione del latte, per cui era sempre presente, anche in aggiunta alla normale alimentazione, nelle diete delle puerpere, che erano costrette ad ingozzarsene di malavoglia, considerata la scarsa appetibilità di

questo cibo.

Per i malati, si sfruttava invece la proprietà della sua facile digeribilità, mentre per i vecchi, il più delle volte privi di denti e di dentiere, era utile perché non richiedeva masticazione.

*Pancotto con la ricotta

INGREDIENTI

200 gr di ricotta a persona, oppure "scotta" (siero della ricotta), pane casereccio, sale, pepe

PREPARAZIONE

In una casseruola contenente acqua salata mettete a cuocere il pane, mentre nei piatti singoli distribuite la ricotta fresca.

Su questa versate un mestolo di acqua calda di cottura per farla sciogliere; successivamente aggiungete il pane cotto e un poco di pepe, maneggiando il tutto ripetutamente.

Questo pancotto a Tarquinia veniva chiamato "pancaruccia" mentre a Gradoli e Valentano era la "tiriboca". I pecorai, per risparmiare, al posto della ricotta, vi aggiungevano il siero (la "scotta") che residuava dalla lavorazione della stessa ricotta.

Passato di lenticchie

INGREDIENTI

150 gr di lenticchie già ammollate, 2 patate, 1 carota, 2 coste di sedano, 1 cucchiaio concentrato di pomodoro, olio di oliva, 1 cipolla, 2 dadi, formaggio grana grattugiato, sale, pepe.

Per servire: crostini di pane

PREPARAZIONE

Tritate carota, sedano e cipolla e fateli appassire in olio per 10 minuti. Unite le lenticchie e le patate a dadini, fate insaporire poi aggiungete il concentrato di pomodoro e 1 litro e 1/2 d'acqua. Aggiungete i dadi, pepate e cuocete per 2 ore a fuoco basso. A fine cottura frullate il tutto, regolate di sale e versate nelle scodelle. Servite il passato con crostini di pane e grana grattugiato.

*Passato di lenticchie con gamberi e vongole veraci

INGREDIENTI

800 gr di code di gambero, 600 gr di vongole veraci, 300 gr di lenticchie secche, sedano, carota, scalogno, porro, prezzemolo,

basilico, aglio, salvia, rosmarino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

PREPARAZIONE

Lavate le lenticchie in acqua corrente e lessatele quindi in abbondante acqua aromatizzata con aglio, salvia, cipolla, sedano, carota, infine scolatele, eliminate gli odori e passatele al passaverdura (o frullatele)aggiungendo qualche mestolo del loro brodo di cottura per ottenere un passato semidenso che condirete con 3 cucchiai d'olio già riscaldato con aglio, salvia, rosmarino e poi filtrato. Sgusciate le code di gambero. Lavate e fate aprire le vongole con un dito d'acqua, nella padella caldissima, poi sgusciatele e conservate il loro liquido filtrato. In una padella appassite uno scalogno tritato in 3 cucchiaiate d'olio e insaporitevi le code di gambero e le vongole; sfumate con un dito del liquido di cottura, completatelo intingolo con sale, pepe macinato, basilico e prezzemolo tritati, quindi versatelo sul passato di lenticchie caldo, già nei piatti individuali; irrorate con un filo d'olio extravergine crudo e servite.

*Pasta e patate

INGREDIENTI

250 gr di anellini rigati,
cipolla, carota, 400 gr di patate,
basilico, sedano, 200 gr di
pomodori, (pecorino), 100 gr di
guanciale o pancetta di maiale,
olio di oliva

PREPARAZIONE

Fate un battuto con il guanciale e tutti gli odori (sedano, carota, cipolla, basilico) e mettetelo a soffriggere in un tegame contenente due cucchiai di olio di oliva; quindi aggiungetevi le patate tagliate a tocchetti, altre foglie di sedano a pezzetti, il sale ed una quantità di acqua o brodo di dado sufficiente a cuocere la minestra. Durante la cottura aggiungete uno o due pomodori passati, lasciate insaporire ancora il brodo e verso la fine unitevi la pasta, completando la cottura. Facoltativa l'aggiunta di pecorino grattugiato.

Questa era una delle minestre più semplici e più comuni della cucina contadina di un tempo, e "mangiare pasta e patate" significava appunto nutrirsi di un cibo povero per antonomasia.

*Risotto col pesce di lago

- Sugo al coregone: 500 gr di coregone, aglio, prezzemolo, olio.

- Sugo di anguilla: 500 gr di anguille di piccolo taglio, aglio, cipolla, 200 gr di pomodori pelati, prezzemolo, peperoncino.

L'uso di questo cereale, nelle zone circostanti il lago di Bolsena, non era molto frequente, poiché in genere si preferivano le paste fatte in casa, ma era tuttavia presente in alcune famiglie che adoperavano questo cereale per ragioni di gusto personale, oppure per motivi terapeutici, poiché il riso è tuttora considerato un cibo leggero e favorevole in alcuni disturbi intestinali.

I sughi a base di pesce di lago che abbiamo visto a proposito della pastasciutta, un tempo erano usati anche per condire il riso con il sistema tradizionale dell'aggiunta di questo sugo direttamente sul riso già lessato a parte e scolato.

Il sugo più usato era quello a base di anguilla, che si preparava utilizzando anguille di piccolo taglio, pulite accuratamente, raschiando la pelle senza

asportarla, sventrate e tagliate a pezzi.

In un tegame si faceva un soffritto in olio di oliva con 3 spicchi di aglio, fettine di cipolla, alcune foglie di prezzemolo ed un peperoncino, quindi si aggiungeva l'anguilla, che si lasciava rosolare per un poco senza farla attaccare al fondo ed infine i pomodori pelati, passati al passatutto insieme con un mestolo di acqua calda e del sale; si lasciava cuocere a fuoco lento con il tegame coperto per una mezz'ora, poi si aggiungeva il riso con due mestoli di acqua calda o brodo, e si completava la cottura maneggiando spesso per non fare attaccare il riso. Altri sughi si ricavano dalla preparazione della tinca e del luccio in umido, capaci di dare un sugo abbastanza saporito.

In casi particolari, e specialmente oggi che si preferiscono cibi meno grassi, viene usato anche un sugo bianco con il coregone, leggero e gradevole, fatto facendo soffriggere aglio e prezzemolo, e aggiungendoci filetti di coregone, che si fanno insaporire prima di aggiungere il riso, un bicchiere di vino e brodo caldo.

*Strozzapreti con lenticchie e molluschi di mare

INGREDIENTI

gr 500 di strozzapreti, 120 gr di lenticchie, 200 gr di molluschi (vongole, cozze, polipi), olio extravergine di oliva, aglio, 100 ml di passata di pomodoro, prezzemolo, maggiorana, vino bianco asciutto

PREPARAZIONE

Lavorate acqua e farina in modo da ottenere un impasto di consistenza simile alla pasta del pane (o usate direttamente la pasta del pane acquistata in un forno) e formate dei cilindri del diametro di un dito medio. Da questi tagliate degli gnocchi dando loro una forma di fantasia con l'interno della grattugia o con un ferro (se ne ricava il tradizionale "gnocco col ferro"). Lavate le lenticchie senza tenerle a bagno in precedenza, fatele cuocere in acqua salata per circa 30 minuti e lasciate da parte la loro acqua di cottura. Dividetele in due parti, lasciando intera una parte e passando al passatutto o frullando l'altra metà. In un tegame molto capiente fate soffriggere in abbondante olio

di oliva 2-3 spicchi di aglio, aggiungendovi poco dopo i molluschi singolarmente o un misto di vongole, cozze e polipi tagliati a pezzetti (una parte di questi ultimi vanno frullati e versati insieme a quelli interi). Lasciate soffriggere il pesce per qualche minuto poi unitevi il passato di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco secco e la purea di lenticchie. Continuate la cottura del pesce aggiungendo, quando necessario, qualche mestolino di acqua di cottura delle lenticchie o di brodo. Verso la fine aggiungete del prezzemolo fresco tritato e le lenticchie intere già cotte. A parte mettete a cuocere la pasta e quando tutto sarà cotto al punto giusto versate la pasta nel tegame delle lenticchie, lasciando insaporire per 1-2 minuti. Il tutto va servito caldo.

*Zuppa con i fagioli (Li facioli co' le fette)

INGREDIENTI

250 gr di fagioli gialli secchi, olio extravergine di oliva, sale, 500 gr di finocchio selvatico fresco, aglio, peperoncino, 400 gr di polpa di pomodoro o pomodori freschi, pane casereccio raffermo

PREPARAZIONE

Scegliete le parti più tenere delle foglioline di finocchio selvatico fresco, tagliatele a pezzi lunghi un dito e scottatele per due minuti in acqua bollente. In una pentola mettete a cuocere i fagioli in acqua salata non abbondante e, a parte, in un tegame fate un soffritto con olio di oliva e aglio, aggiungendovi i pomodori (polpa o pelati), il finocchio, il sale, il pepe (o il peperoncino) e lasciando insaporire per una decina di minuti a fuoco basso. Versate il soffritto nella pentola dove stanno cuocendo i fagioli, aggiungendo acqua calda (o brodo di dado) fino a cottura ultimata. Versate la zuppa sul pane e lasciatela riposare per qualche minuto. Tenete il piatto coperto, irrorando poi con olio di oliva prima di iniziare a mangiare.

*Zuppa con le lenticchie

INGREDIENTI

400 gr di lenticchie, 500 gr di pomodori pelati, sedano, aglio, pane casereccio raffermo, sale, pepe, olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Fate un soffritto in olio di

oliva con due spicchi di aglio e i pomodori passati, lasciate insaporire per qualche minuto; quindi aggiungete alcune foglie di sedano tagliate a pezzi, le lenticchie, sale, pepe e acqua calda o brodo di dado. Durante la cottura aggiungete, se necessario, sale e acqua quanto basta a conservare una quantità di liquido appena sufficiente ad inzuppare le fette di pane, che saranno state disposte nella zuppiera. Versate la zuppa sul pane e lasciate riposare prima di servire.

Zuppa di asparagi e farro

INGREDIENTI

1 cipolla tritata, 1 carota a dadini, 2 gambi di sedano tritato finemente, prezzemolo tritato, basilico tritato, 150 gr di farro, sale, pepe, peperoncino, 2 foglie di alloro, 500 gr di asparagi, 2 patate tagliate a pezzetti, 4 fette di pane casereccio, olio d'oliva, parmigiano grattugiato

PREPARAZIONE

Rosolate in padella una cipolla tritata, una carota a dadini, due gambi di sedano tritati finemente, prezzemolo e basilico tritati, unite 150 gr di farro e

coprite di acqua abbondante; insaporite con sale, pepe, peperoncino e due foglie di alloro. Mentre il brodo ribolle, pulite circa 500 gr di asparagi e tagliateli a pezzetti; aggiungete alla zuppa ancora due patate tagliate a pezzetti ed infine gli asparagi. Continuate la cottura per circa un'ora. Servite in tavola con un filo d'olio d'oliva e parmigiano grattugiato per ogni commensale.

Zuppa di farro con fagioli

INGREDIENTI

150 gr di farro, 200 gr di fagioli rossi, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaino di conserva, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

Lavate il farro e mettetelo a cuocere in un passato di fagioli, aggiungete un soffritto di odori ed un cucchiaino di conserva sciolta in poca acqua. Aggiustate di sale e pepe e fatelo cuocere per circa 20 minuti. Servite caldo nei piatti di portata arricchendo con un filo di ottimo olio extravergine d'oliva e del prezzemolo tritato fresco.

SECONDI PIATTI

*Bavarese di lenticchie con pollo speziato

INGREDIENTI

400 gr di petto di pollo, 350 gr di panna montata, 350 gr di lenticchie lesse, 12 gr di colla di pesce, rosmarino, salsa Worcester, cannella e coriandolo in polvere, limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe in grani.

PREPARAZIONE

Mettete ad ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda, poi strizzatela e fatela sciogliere in un padellino su fuoco al minimo. Nel frattempo passate al setaccio gr 250 di lenticchie e fate insaporire il purè con un filo d'olio caldo aromatizzato con un rametto di rosmarino; scartate l'erba aromatica, aggiungete al purè la colla di pesce sciolta, lasciate intiepidire il composto, amalgamatevi infine la panna montata, sale, pepe, poche gocce di Worcester e distribuite la bavarese ottenuta in 8 stampini che terrete in frigorifero per 6 ore. Per lo stesso tempo fate macerare il petto di pollo diviso a filetti con una macinata di pepe, cannella e coriandolo.

Scottate in una padella antiaderente il petto di pollo, salatelo quindi riducetelo a

fettine. Sformate le bavaresi nei piatti, completatele con il pollo freddo, le lenticchie rimaste (gr 100) e un'emulsione di olio e limone.

*Beccacce con lenticchie

INGREDIENTI

2 beccacce, carota, sedano, cipolla, 600 gr di lenticchie, maggiorana, aglio, 100 gr di pancetta di maiale, vino rosso asciutto, 200 gr di pomodori passati, pepe, sale

PREPARAZIONE

Spiumate le beccacce dopo averle fatte frollare, fiammeggiatele e privatele delle interiora e tagliate a pezzi, quindi lavatele in acqua corrente. Pulite poi le lenticchie, lavatele e mettetele a cuocere in una pentola, contenente acqua salata, insieme con uno spicchio di aglio e una costa di sedano. Sul tagliere fate un battuto con le interiora della beccaccia, la pancetta, qualche foglia di maggiorana, qualche fettina di cipolla e mezza carota. Mettete il tutto a soffriggere in un tegame di coccio con olio di oliva e quando il grasso

sarà sciolto unirevi i pezzi della beccaccia lasciandoli rosolare per qualche minuto. Poi unite un bicchiere di vino e quando questo sarà evaporato aggiungete il passato di pomodori, sale e pepe quanto basta, un bicchiere di brodo o di acqua calda e le lenticchie lessate a parte precedentemente. Lasciate insaporire fino a cottura completa della beccaccia e servite caldo.

Costolette di maiale con castagne

INGREDIENTI

4 costolette di maiale, 400 gr di castagne, 150 gr di latte, 1 noce di burro, alloro, sale, pepe

PREPARAZIONE

Dopo aver sbucciato le castagne, mettetele in una pentola con acqua fredda, sale, 1 foglia di alloro; coprite e portate ad ebollizione facendo cuocere per circa 40 minuti. Levandole dall'acqua una alla volta, togliete la pellicina e passatele al passapatate.

Rovesciate la purea ottenuta in una casseruola contenente il latte caldo e rimestate su

fuoco medio con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una purea. Incorporate il burro e salate. Cuocete le costolette alla griglia; salate, pepate e servite con accanto la purea di castagne.

*Frittata di patate

INGREDIENTI

800 gr di patate, un cucchiaino di strutto, 200 gr di guanciale o pancetta di maiale, olio d'oliva, fiori di finocchio selvatico, sale, pepe.

PREPARAZIONE

Lessate le patate, sbucciatele quando sono ancora calde e passatele al passatutto riducendole ad una poltiglia fine. In una padella di ferro fate un soffritto in olio extravergine di oliva con il guanciale o la pancetta tagliata a dadini e unitelo all'impasto di patate, che avrete deposto in un piatto da portata. Aggiungete sale, pepe e una puntina di fiori di finocchio, maneggiate ben bene questo impasto e formate con le mani un disco alto due o tre centimetri che aggiusterete nella padella ancora calda, dopo averla unta sul fondo con dello

strutto. Cuocete a fuoco lento, finché non si formerà una crosticina croccante; a questo punto occorre voltare la frittata e continuare la cottura in modo da formare una crosticina anche dall'altro lato.

Comunemente con il termine frittata» s'intende un piatto a base di uova, con l'aggiunta di qualche altro ingrediente. Da noi esiste questa particolare preparazione, la quale, pur non avendo le uova fra gli ingredienti prende ugualmente il nome di frittata, sia per la tecnica di cottura (viene, infatti cotta in padella e rivoltata), sia per l'aspetto esteriore a forma di disco, come tutte le frittate. Comunque, indipendentemente dal nome, possiamo assicurarvi che questa specie di sformato di patate, risulta molto appetitoso e gradevole, specie la sua crosticina croccante, che è la parte più ambita dai commensali.

**Lesso rifatto con fagioli (o lenticchie)*

INGREDIENTI

800 gr di carne da brodo o spezzatino di altre carni, pomodori, olio di oliva, sale, pepe, carota, 250 gr di fagioli

gialli secchi, basilico, sedano, cipolla, una salsiccia a persona, 100 gr di pancetta

PREPARAZIONE

Mettete i fagioli a bagno la sera precedente e lessateli il mattino seguente. Fate un battuto con la pancetta e i vari odori (carota, sedano, cipolla, basilico), mettetelo a friggere, insieme con la salsiccia privata dell'involucro, in un tegame contenente due cucchiai d'olio d'oliva. Quando il grasso sarà in parte sciolto aggiungete il sale, il pepe e i pomodori passati al passatutto, lasciate insaporire per una ventina di minuti quindi unite i fagioli lessati a parte, insieme con due mestoli della loro acqua di cottura, e proseguite a fuoco basso con tegame coperto per una mezz'ora, maneggiate spesso con un cucchiaio di legno per evitare che si attacchino al fondo.

In ultimo aggiungete il bollito tagliato a pezzi, lasciate insaporire il tutto per altri venti minuti, regolando a piacimento la salatura e la quantità di liquido.

Medaglioni di patate

INGREDIENTI

4 patate grosse, 4 fettine di prosciutto crudo, 4 fettine di groviera o fontina, olio, burro, qualche foglia di salvia

PREPARAZIONE

Prendete le patate, sbucciatele e tagliatele a fette piuttosto spesse. Su ogni fetta disponete una fettina di prosciutto e una fettina sottile di formaggio. Sovrapponete un'altra fetta di patata e legate in croce ogni medaglione con del filo sottile in modo che il ripieno non fuoriesca cuocendo. Mettete le patate così preparate con olio e burro e qualche foglietta di salvia in una teglia, lasciando cuocere piano e rivoltandole fino a che siano ben colorite dalle due parti.

cucchiaino d'olio e mettetevi a rosolare la carne legata con alcuni giri di spago bianco da cucina, salate e pepate. Tritate sedano, cipolla, carota e rosmarino e aggiungete il tutto nel tegame, fate colorire, spruzzate con il vino e lasciate evaporare. Coprite e continuate la cottura in forno nel tegame a 200°C per 30-40 minuti: 30 minuti se la volete al sangue, 40 minuti se la preferite rosata. A parte lessate le castagne secche e poi passatele al setaccio. Togliete l'arrosto dal forno, lasciatelo riposare per circa 10 minuti, slegatelo, tagliatelo a fette, aggiungete il passato di castagne, mescolate con cura, fate scaldare e addensare leggermente.

Versatelo in salsiera e servitelo caldo con la carne.

Roast-beef con le castagne

INGREDIENTI

1 kg di lombata di manzo, 100 gr di castagne secche, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 rametto di rosmarino, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

In un tegame scaldate un

*Salsicce in umido coi fagioli

INGREDIENTI

2 salsicce bianche a persona, 300 gr di fagioli gialli secchi, maggiorana, cipolla, sedano, carota, grasso di prosciutto o pancetta, olio, sale, pepe, 500 gr di pomodori pelati, vino bianco. Per questo piatto si possono usare indifferentemente sia i fagioli freschi "gialloni", che quelli

secchi, i quali vanno però tenuti a bagno per una nottata e cotti a parte

PREPARAZIONE

In un tegame fate un soffritto con un battuto composto da una fettina di ventresca (o grasso del prosciutto), una carota, mezza cipolla, qualche costa di sedano, alcune foglie di maggiorana (persa). Aggiungete le salsicce, dopo averle punzecchiate con la punta di una forchetta, insieme con un bicchiere di vino bianco, e quando questo sarà evaporato unitevi i fagioli, un poco di acqua di cottura degli stessi, il passato di pomodoro, mezzo bicchiere di acqua calda, sale e pepe e completate la cottura prima di servire.

*Starne con lenticchie

INGREDIENTI

2 starne, 300 gr di lenticchie, carota, aglio, cipolla, persa, sedano, 2 fettine di prosciutto, 2 salsicce, pepe, 200 gr di pomodori pelati, vino rosso asciutto

PREPARAZIONE

Spiumate le starne, fiammeggiatele, eliminate

la testa, le zampe e le interiora quindi tagliatele a pezzi.

In un tegame soffriggete in olio d'oliva un battuto fatto con le interiora, le salsicce, il prosciutto, l'aglio, la maggiorana, mezza carota, qualche fogliolina di sedano e mezza cipolla.

Aggiungetevi i pezzi di starna lasciandola rosolare, poi versateci un bicchiere di vino lasciandolo evaporare. Unitevi alla fine, il passato di pomodoro, insieme con un ramaiolo di brodo o d'acqua di cottura delle lenticchie, e completate il piatto con l'aggiunta delle lenticchie, lessate precedentemente in acqua salata con sedano e carota. Continuate la cottura, lasciando insaporire per bene le lenticchie e servitele calde.



CONTORNI

Cipolle ripiene

INGREDIENTI

4 cipolle di media misura, 50 gr di carne di manzo tritata, 120 gr di lonza di maiale tritata, 50 gr di riso, 50 gr di parmigiano grattugiato, 20 gr di burro, una cucchiata di salsa di pomodoro, una manciata di prezzemolo, due bicchieri di brodo, olio, pepe, sale.

PREPARAZIONE

Adagiate le cipolle sbucciate nella pentola, versatevi sopra acqua sufficiente a ricoprirle appena, salate, coperchiate, ponete al fuoco.

Scolate le cipolle (dovranno essere ancora un po' al dente). lasciatele intiepidire, quindi tagliate via una fetta nella parte superiore che terrete a parte. Svuotate le cipolle del cuoricino. Nella stessa pentola versate il brodo, portatelo ad ebollizione, e versatevi il riso. Scolate il riso, versatelo in una terrina insieme con carne di manzo e di maiale, il formaggio, il prezzemolo tritato, pepe e sale.

Riempite con questo composto le cipolle e appoggiate su ognuna il cappuccio tenuto a parte. Versate in una pirofila qualche cucchiata di olio, il burro e un cuoricino di cipolla

tritato, lasciate appassire quest'ultimo e adagiatevi, una accanto all'altra, le cipolle ripiene, lasciatele rosolare, poi versatevi sopra la salsa di pomodoro stemperata in poca acqua o brodo, ponete la pirofila in forno già ben caldo e finite di cuocere.

Se volete togliere alle cipolle, prima di cucinare una parte del loro forte sapore e renderle così più digeribili, lasciatele immerse in acqua per qualche ora.

Cipolle fritte

INGREDIENTI

3 cipolle, sale, farina e abbondante olio

PREPARAZIONE

Tagliate delle grosse cipolle a fette trasversali, sciogliete gli anelli che si formano. Cospargete leggermente di sale fino, infarinate, scuotete la farina residua, frigate in olio bollente per 4-5 minuti.

Colate e lasciate riposare su carta assorbente. Prima di servire, rituffate, le cipolle nuovamente nell'olio caldissimo, affinché diventino dorate e croccanti.

*Ceci al tegame

INGREDIENTI

300 gr di ceci, aglio, olio, pomodori freschi maturi, rosmarino, (salvia), 100 gr di lardo o pancetta, farina, sale, pepe

PREPARAZIONE

Tenete i ceci per una notte immersi in acqua salata con una puntina di bicarbonato, scolateli e metteteli a cuocere con poca acqua, 5 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di farina, una puntina di pepe e, dopo un poco, aggiungetevi i pomodori freschi ben maturi tagliati a pezzi. In un tegamino a parte fate soffriggere un battuto fatto con lardo (o pancetta), aglio, sale, pepe, rosmarino (facoltativa la salvia), unitelo ai ceci, continuando fino a cottura completa.

Fagioli con le cotiche

INGREDIENTI

Sale, pepe, 1 cipolla, prezzemolo, 2 gambi di sedano, 80 gr di lardo di prosciutto, 500 gr di fagioli, 120 gr di cotiche (cotenne di maiale), 250 gr di pasta corta (cannolicchi o ditalini).

PREPARAZIONE

Tenete i fagioli a mollo per

una notte, in acqua fredda. Sbollentate le cotiche, raschiatele, passatele alla fiamma se necessario, per bruciare gli ultimi pelucchi, tagliatele a filettini o a pezzetti. Sgocciolate i fagioli, passateli in acqua corrente, metteteli a cuocere con la cipolla, i gambi di sedano e il prezzemolo in tegame con due litri d'acqua, partendo da freddo; unite quasi subito anche le cotenne. Portate a bollore, aggiustate di sale, proseguite la cottura per un paio d'ore circa.

A questo punto fate rosolare un poco il lardo tritato in casseruola, con un pizzico di pepe, unitelo ai fagioli e alle cotiche, unite anche la pasta e quando questa sarà pronta togliete la minestra dal fuoco.

Lasciate riposare qualche minuto prima di servire.

L'idea alternativa:

Oltre alle sole cotiche si può usare anche l'osso del prosciutto e quel che vi rimane attaccato. Alcuni al posto della pasta secca usano delle tagliatelline o fettuccine, piuttosto corte. Altri usano unire al trito di lardo un po' di pomodoro.

*Fagioli del Purgatorio all'olio di oliva

INGREDIENTI

350 gr di fagioli, olio extra vergine di oliva, sale, pepe, cipolla

PREPARAZIONE

Anche se l'uso di questi fagioli può essere esteso alle zuppe, alle minestre e alle preparazioni in umido, il piatto ideale è quello che viene usato nel famoso "Pranzo del Purgatorio", cioè conditi con olio extravergine di oliva, sale e una puntina di pepe (facoltativa l'aggiunta della cipolla tagliata a fettine sottili). In questa preparazione semplice si può apprezzare a pieno la bontà di questi fagioli, che da centinaia di anni vengono coltivati a Gradoli, Acquapendente ed Onano e che meriterebbero, pertanto, un riconoscimento di Indicazione Geografica Protetta (IGP), per valorizzarne a pieno la qualità. Si tratta di un piccolo fagiolo bianco, lucente, a buccia sottile, assimilabile ad una varietà di cannellino, che con il tempo ha sviluppato una sua particolarità che lo rende particolarmente gradito.

Fagioli con l'osso del prosciutto

INGREDIENTI

Un osso di prosciutto o uno zampetto o uno stinco di maiale, olio extra vergine di oliva, sale, pepe, 250 gr di fagioli gialli secchi, aglio, cipolla, 400/500 gr di pomodori pelati o freschi passati al passatutto, pane casereccio raffermo.

PREPARAZIONE

Tagliate l'osso del prosciutto in più parti, dopo aver eliminato le parti irrancidite e tolte le setole nella cotenna. Fatelo ammorbidire e dissalare per qualche minuto in acqua bollente, poi mettetelo a cuocere in una pignatta insieme con i fagioli. In un tegamino a parte, fate un soffritto in olio di oliva con aglio e cipolla a fettine, quindi aggiungete i pomodori passati, pepate e salate al punto giusto, e lasciate insaporire il sugo per una decina di minuti. Versate quindi il contenuto del tegamino nella pignatta dei fagioli, e completate la cottura con l'aggiunta, se necessario, di acqua calda o brodo di dado, in modo da mantenere una quantità di liquido appena sufficiente per bagnare le fette di pane. Durante la cottura dei fagioli

è consigliabile, schiacciarne qualche cucchiaino nel brodo, per renderlo più denso e più saporito. Versare il tutto sulle fette di pane disposte nella zuppiera, e lasciate riposare per qualche minuto prima di servire, avendo cura di distribuire in ciascun piatto uno o più pezzi di osso del prosciutto.

Insalata di lenticchie e wurstel

INGREDIENTI

200 gr di lenticchie, 1/2 peperone rosso, 1 cipolla, 1 carota, 1 chiodo di garofano, 8 wurstel da cocktail piccoli, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di aceto di vino, 1 cucchiaino di senape aromatica, 1 mazzetto di erbe aromatiche, sale, pepe

PREPARAZIONE

Mettete il mazzetto aromatico, la cipolla steccata con il chiodo di garofano, la carota lavata, le lenticchie e 3/4 di litro d'acqua fredda in una pentola a pressione. Chiudete e fate cuocere un quarto d'ora. Tagliate il peperone rosso a striscioline. Immergete i wurstel 1 minuto in acqua bollente. Sciogliete la

senape con l'olio e l'aceto. Sgocciolate lenticchie e wurstel. Mettetele insieme ai peperoni in un'insalatiera, salate, pepate e condite con la salsa preparata.

*Lenticchie all'olio di oliva

INGREDIENTI

400 gr di lenticchie, alloro, sale, pepe, olio extravergine di oliva (timo, prezzemolo)

PREPARAZIONE

Lavate le lenticchie in acqua corrente e lasciatele a bagno per qualche ora, quindi mettetele a lessare in una pentola, insieme con qualche foglia di alloro, portandole a cottura quasi completa, poi conditele con poco olio, sale e pepe e completate la cottura. Servitele calde o fredde aggiungendo ancora altro olio e qualche fogliolina di timo o di prezzemolo.

Pallottole di patate

INGREDIENTI

1 kg di patate, 4 uova, maggiorana, 20 gr di pinoli, pane grattuggiato, sale, olio

PREPARAZIONE

Lessate le patate, pelatele e pestatele bene in un mortaio fino a che non facciano la fila, aggiungete poi 4 tuorli, un poco di maggiorana e i pinoli pestati: mescolate bene tutto e formate tante pallottoline che passerete nelle chiare d'uovo, nel pane grattugiato e friggerete poi nell'olio.

Polpette fritte di fave, ceci e lenticchie

INGREDIENTI

Fave e ceci, lenticchie, cipolla, aglio, cumino, coriandolo secco, macinato, sale, pepe, olio per friggere

PREPARAZIONE

Scolate i legumi, passateli o frullateli (molto fini). Aggiungete cipolla, aglio, prezzemolo e le spezie. Amalgamate, impastate e lasciate riposare per qualche ora. Fate delle palline appiattite e friggetele nell'olio bollente. Scolate e fate asciugare su carta assorbente.

*Patate arrosto con fiori di finocchio

PREPARAZIONE

Si tratta di una preparazione abbastanza semplice poiché dopo averle mondare e lavate in acqua corrente, le patate vanno tagliate a spicchi e messe direttamente nella teglia, poi condite con sale, pepe, fiori di finocchietto selvatico e abbondante olio extravergine di oliva. Prima di introdurle nel forno si maneggiano vivacemente in modo da ungerle su tutta la superficie e si lasciano cuocere a temperatura media, rivoltandole, due o tre volte, con una spatola di legno durante la cottura. Si utilizzano semplicemente come contorno quando occorre arricchire un pasto un poco scarso; spesso, però, vengono cotte insieme con carni e pesci, ma in questo caso, al posto dei fiori di finocchio, a volte si usa il rosmarino; la più classica di queste preparazioni è l'agnello arrosto con le patate del pranzo di Pasqua.

Patate grigliate all'acciuga

INGREDIENTI

2 grosse patate, 6 filetti di acciuga sott'olio, 1 cucchiaio di erba cipollina affettata, 20 gr di olive verdi snocciolate, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e sale

PREPARAZIONE

Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili, ungetele con un cucchiaio d'olio, salatele e fatele cuocere sulla piastra 4 minuti per parte. Nel frattempo frullate gli altri ingredienti sino a ottenere una salsa omogenea. Disponete le patate sopra un piatto da portata, versatevi sopra la salsa e servitele calde.

oliva, sale e aglio intero. Successivamente va aggiunto l'elemento caratterizzante di questo piatto, i fiori di finocchio selvatico. La presenza di questa pianta odorosa, per il fatto che viene usata tradizionalmente nella nostra porchetta, ha dato il nome a questa preparazione.

Durante la cottura le patate vanno più volte rigirate per evitare che si attacchino al fondo, ma al tempo stesso è bene fare in modo che si formi una crosticina appetitosa intorno ad alcune di loro. Questo risultato, si ottiene con l'esperienza e dipende dalla bravura della cuoca. Questa preparazione costituisce un appetitoso contorno, da accompagnare alle carni di maiale e agli arrostiti in genere.

**Patate in padella a porchetta*

PREPARAZIONE

Pelate e tagliate le patate a cubetti, vanno messe a cuocere crude, in una padella contenente un soffritto fatto con dell'olio extravergine di



DOLCI

Biscotti di S. Antonio di Acquapendente

INGREDIENTI

Farina q.b., 4 uova, 900 gr di zucchero, 1/4 di litro d'olio d'oliva, 3 bicchierini di marsala all'uovo, lievito naturale, 60 gr di lievito di birra, 70 gr di anice in semi, 1/2 litro di latte, 1 bustina di vaniglia, buccia d'arancio grattugiata

PREPARAZIONE

Unire insieme le uova, lo zucchero e gli altri ingredienti. Aggiungere il lievito sciolto con il latte tiepido e la farina quanto basta per ottenere una pasta che possa essere trattata con le mani. Il biscotto ha una forma particolare, si deve "abbicare" fino ad ottenere una grande ciambella e formare un'otto. I biscotti vanno poi posti sulla teglia e devono lievitare, prima di porli in forno vanno spennellati con un uovo.

Biscotti di S. Maria Assunta di Valentano

INGREDIENTI

Farina q.b., 4 uova, 700/800 gr di zucchero, 200 gr d'olio d'oliva o di

strutto, mezzo litro di latte, semi di anice, 1/4 di vino bianco, buccia grattugiata di limone, lievito di casa.

PREPARAZIONE

Unire insieme le uova, lo zucchero e gli altri ingredienti. Aggiungere il lievito sciolto con il latte tiepido e la farina quanto basta per ottenere una pasta che possa essere trattata con le mani. Il biscotto ha una forma particolare, si deve "abbicare" fino ad ottenere una grande ciambella chiusa che poi va intrecciata. I biscotti vanno poi posti sulla teglia e devono lievitare, prima di porli in forno vanno spennellati con un uovo.

Budino di castagne

INGREDIENTI

500 gr di castagne, mezzo bicchiere di latte, 100 gr di zucchero, 50 gr di burro, 3 uova, 1 bicchierino di rhum, 1 cucchiaino di cioccolato in polvere, sale

PREPARAZIONE

Togliete alle castagne la prima buccia, lessatele in acqua leggermente salata e quindi togliete anche la seconda buccia. Passatele al setaccio e aggiungete alla purea ottenuta

lo zucchero, il rhum, il cioccolato in polvere, il latte, il burro, i tuorli d'uovo e infine le chiare montate in neve ben ferma. Ponete il composto in uno stampo per budino imburrato e infarinato, e cuocete a forno medio per circa 20 minuti, finché uno stuzzicadenti introdotto nell'impasto ne uscirà asciutto e pulito.

Budino al miele

INGREDIENTI

150 gr di miele, mezzo litro di vino bianco dolce, 6 uova, 125 gr di zucchero, 1 pizzico di cannella, 1 pezzetto di scorza di limone grattugiata

PREPARAZIONE

Mettete il vino in una casseruola e portate a ebollizione. Unite il miele, un pizzico di cannella e un pezzetto di buccia di limone grattugiata. Mescolate. Lasciate raffreddare. Sbattete le uova e, sempre mescolando, diluitele con il vino al miele. Preparate il caramello con lo zucchero indicato, mettetelo in uno stampo rotondo e ruotatelo in modo da velare il fondo e le pareti. Fate raffreddare. Versatevi la crema e cuocete a bagnomaria in forno a 180°C per mezz'ora. Lasciate raffreddare e sfornate poco prima di servire a tavola.

Castagnaccio

INGREDIENTI

700 gr di farina di castagne, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, sale, 6 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di pinoli, 4 noci

PREPARAZIONE

Setacciate la farina di castagne e mettetela in una teglia dove la diluirete con acqua fredda finché avrete raggiunto la consistenza di una densa crema. Aggiungete mezzo cucchiaino di sale, lo zucchero, l'olio, i pinoli e le noci sgusciate e sminuzzate grossolanamente. Mescolate con cura e infine passate in una tortiera larga e bassa, abbondantemente unta di olio. Cuocete in forno medio (170°) per circa un'ora, finché il castagnaccio si sarà asciugato e apparirà screpolato in superficie.

Crepes al miele

INGREDIENTI

250 gr di farina integrale, 3 uova, mezzo litro di latte, burro, 2 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini miele, 2 limoni, alcuni canditi d'agrumi, sale

PREPARAZIONE

Unite alla farina setacciata un pizzico di sale e mescolate con la frusta, diluite con latte versato a filo. Unite uova sbattute, zucchero e 3 cucchiaini di burro fuso. Far riposare per 1 ora in fresco. Cuocete le crepes versando il composto a mestolini in un padellino antiaderente unto di burro. Spruzzatele con limone, spalmatele con miele e decoratele con canditi.

Crostata di castagne

INGREDIENTI

Un pacchetto di pasta frolla surgelata, 350 gr di castagne secche ammolate dalla sera prima, 30 gr di cacao amaro, 150 gr di zucchero, un bicchierino di cognac, 100 gr di uvetta sultanina, 3 cucchiaini di marmellata di castagne, 1 limone, 1 foglia di alloro, poco latte, sale

PREPARAZIONE

Mettete a mollo l'uvetta nel cognac. Versate nella pentola le castagne aggiungetevi un bicchiere di latte, uno di acqua, la foglia di alloro, coprite con un coperchio e mettete sul fuoco. Scolate le castagne e passatele, ancora calde, nello schiacciapattate. Unite al passato lo zucchero mescolato al cacao, la scorza grattugiata

del limone e la marmellata, l'uvetta sultanina il cognac e mescolate. Imburrate e infarinate una tortiera.

Stendete metà della pasta frolla, foderate con essa lo stampo, distribuite nell'interno il ripieno, livellatelo e copritelo con la rimanente pasta stesa a disco. Infornate la crostata per 45 minuti.

Torta al miele

INGREDIENTI

500 gr di farina, 250 gr di miele, 1 bustina di lievito, 1 bicchierino di rum, mezzo litro di latte, un quarto di acqua, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di cannella

PREPARAZIONE

In una casseruola, su fiamma bassa, mettete il miele, l'acqua, il rum, il sale e la cannella e fate intiepidire. Quindi versate insieme, a pioggia, la farina col lievito rimstando col cucchiaino di legno, poi, piano piano versate il latte tiepido. Accendete il forno a temperatura media. Rivestite uno stampo con carta alluminio, imburratelo e versatevi il composto; infornate per un'ora circa.

Indice

ANTIPASTI

- *Bruschette con purea di lenticchie **4**
- *Crostoni con i broccoli all'aquesiana **4**
- *Crostoni con uova e cipolla **5**
- *Crostoni con le lenticchie **5**
- Focaccia all'olio d'oliva **6**
- Pane con il burro all'aglio **6**

PRIMI PIATTI

- *Acquacotta con pesce di lago (sbroschia) **7**
- *Acquacotta con le rape **7**
- Gnocchi di castagne all'aglio **8**
- Lenticchie in umido **9**
- Minestra di ceci e castagne **9**
- Minestra di fagioli **10**
- Minestra di farro e fagioli **10**
- *Minestra di farro e lenticchie **10**
- *Minestra di riso del "Purgatorio" **11**
- *Minestra di riso e lenticchie **11**
- *Pancotto **12**
- *Pancotto con la ricotta **12**
- Passato di lenticchie **13**
- *Passato di lenticchie con gamberi e vongole **13**
- *Pasta e patate **14**
- *Risotto con il pesce di lago **14**
- *Strozzapreti con lenticchie e molluschi **15**
- *Zuppa di fagioli (li facioli con le fette) **16**
- *Zuppa con le lenticchie **16**
- Zuppa di asparagi e farro **17**
- Zuppa di farro con fagioli **17**

SECONDI PIATTI

- *Bavarese di lenticchie con pollo speziato **18**
- *Beccacce con lenticchie **18**
- Costolette di maiale con castagne **19**
- *Frittata di patate **19**
- *Lesso rifatto con fagioli **20**
- Medaglioni di patate **21**
- Roast-beef con le castagne **21**
- *Salsicce in umido con fagioli **21**
- *Starne con lenticchie **22**

CONTORNI

- Cipolle ripiene **23**
- Cipolle fritte **23**
- *Ceci al tegame **24**
- Fagioli con le cotiche **24**
- *Fagioli del purgatorio all'olio d'oliva **25**
- Fagioli con l'osso del prosciutto **25**
- Insalata di lenticchie e wurstel **26**
- *Lenticchie all'olio d'oliva **26**
- Pallottole di patate **26**
- Polpette fritte di fave, ceci e lenticchie **27**
- *Patate arrosto con fiori di finocchio **27**
- Patate grigliate all'acciuga **28**
- *Patate in padella a porchetta **28**

DOLCI

- Biscotti di S. Antonio **29**
- Biscotti di S. Maria Assunta **29**
- Budino di castagne **29**
- Budino al miele **30**
- Castagnaccio **30**
- Crepes al miele **30**
- Crostata di castagne **31**
- Torta al miele **31**