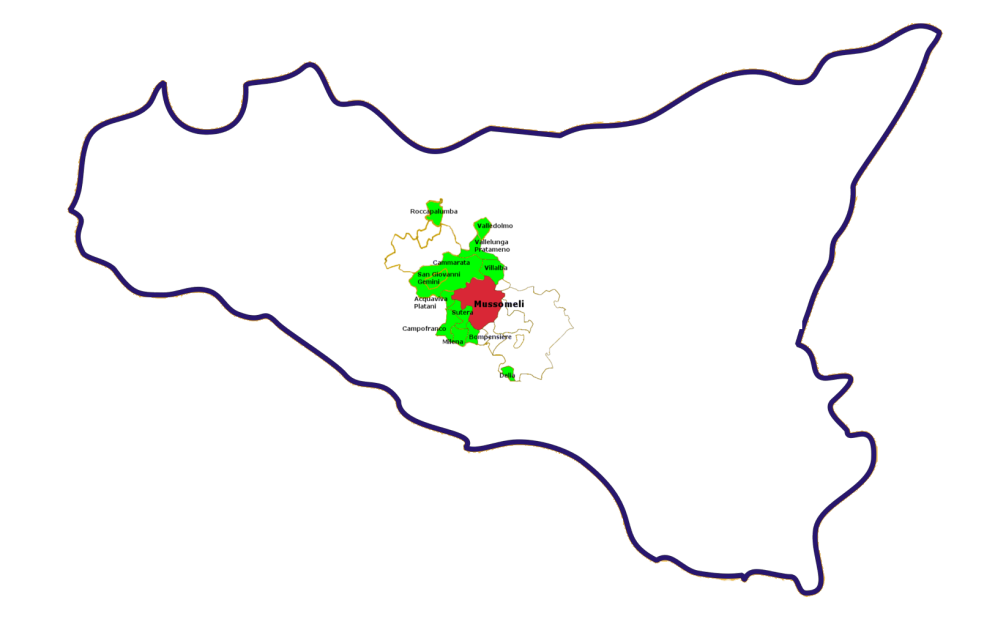
**a.s. 2013-2014**

Ricettario del comprensorio di Mussomeli

I.I.S.S. “Virgilio” Mussomeli



DALLA TERRA ALLA TAVOLA

La qualità è come la

tradizione: va custodita

Sommario

* Mussomeli
* Cammarata
* Sutera
* Acquaviva
* Roccapalumba
* San Giovanni Gemini
* Delia
* Villalba
* Valledolmo
* Vallelunga
* Campofranco
* Milena
* Bompensiere

# Ricettario di Mussomeli

**Elenco Ricette**

* Cuccia di Mussomeli
* Focaccia di Mussomeli
* Melanzane a quaglia di Mussomeli
* Cosciotto di agnello ripieno di Mussomeli
* Busti al ragù di maiale di Mussomeli



# Cuccia di Mussomeli



**Ingredienti:**  500 gr di grano -120 gr di amido -1 litro e 1/2 di latte -200 gr di zucchero -1,5 kg di ricotta fresca -50 gr di zuccata -200 gr di cioccolato amaro

**Preparazione: (1 ora per la preparazione + 1 ora per la cottura)**

Prendete un vasetto di ciliege sciroppate e mettete il grano ad ammollare dentro una pentola con acqua per circa tre giorni, Scolate il grano. Sciogliete l'amido nel latte freddo aggiungendo la scorza di limone. Mettete in un recipiente il latte con l'amido e fate cuocere a fuoco bassissimo mescolando di tanto in tanto. Appena diventa cremoso, spegnete ed aggiungete il grano, mescolando il tutto. Fate raffreddare ed unite il cioccolato e la zuccata tagliati a pezzetti. Servite in tavola. La Cuccia si può preparare anche con la ricotta che passerete a setaccio mescolandola con lo zucchero. Appena sarà cremosa, aggiungete il cioccolato spezzettato e la zuccata, unendo anche il grano. Guarnite con delle ciliege sciroppate. In questo caso, i tempi di preparazione sono un pò più lunghi.

# Focaccia di Mussomeli

(Nome nella tradizione locale: Sfinciuni Mussumilisi)

**Ingredienti**:(per 10 persone) 1 kg di farinab - un cucchiaio di sale - un cucchiaino di lievito di birra - acqua q.b. - 250 g di strutto - 9 uova - 3 cucchiai di olio extravergine di oliva - 1 kg di carne di vitello macinata - sale e pepe q.b. - 100 g di Pecorino grattugiato - alcune fette di Pecorino - 100 g di salame

**Preparazione: (1 ora per la preparazione + 1 ora per la cottura)**

Impastare 500 gr di farina bianca con un cucchiaio di sale ed un cucchiaino di lievito di birra e l´acqua tiepida necessaria. Lasciare riposare tutta la notte. La mattina successiva (4 ore prima di infornare), unire altri 500 gr di farina insieme a 250 gr di strutto e 9 uova intere, ma senza altra acqua. Lavorare la pasta a lungo fino a quando diventi elastica e morbida. Dividerla in due parti uguali e da una metà tirare una sfoglia alta 2 centimetri che andrà sistemata perfettamente in una teglia bene unta di strutto. In un tegame mettere 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e rosolare, a fuoco basso, la carne tritata vitello (o di maiale) con sale e pepe, fino a quando cambierà colore. Spargere metà del trito di carne su tutta la superficie della pasta sistemata nella teglia e condire con il formaggio pecorino fresco grattugiato e il formaggio stagionato a fettine. Condire ancora con il salame a tocchetti, ricoprire con l´altra metà del trito di carne. Finalmente chiudere con la seconda sfoglia di copertura in modo che anche essa copra interamente la teglia. Ungerla con un poco di olio, coprirla con carta oliata e farla lievitare per 4 ore. Infornare a 160 gradi per circa 60 minuti. Dovrà risultare ben gonfia e con la crosta dorata.

# Melanzane a quaglia



**Ingredienti**: 6 melanzane nostrane (quelle nere di forma allungata) - olio extravergine d'oliva per friggere - sale q.b.

**Preparazione:** Lavare e asciugare accuratamente le melanzane, eliminare i piccioli e praticare dei tagli verticali che dovranno fermarsi ad un paio di centimetri dalla parte superiore, in modo da ottenere delle fette che restino attaccate alla parte del picciolo (eliminato). A questo punto eseguire, nella stessa maniera, gli stessi tagli in senso perpendicolare ai primi, in modo da ottenere dei bastoncini (vedi foto inizio articolo). Friggere in olio profondo, ad una temperatura di circa 160-170 gradi, fino a completa doratura.

# Cosciotto di agnello

**Ingredienti**: un cosciotto di agnello del peso di 600g circa - 100g di polpa di agnello -20g scarsi della parte verde delle zucchine - un porro da 10g -un uovo - salvia, rosmarino,timo –aglio - carote, sedano, cipolla, maizena - vino bianco secco - olio d'oliva –sale - pepe nero in grani

**Preparazione:** Iniziamo dal cosciotto: con l'aiuto di un coltellino aguzzo e affilato, togliete l'osso dell'anca ed estraete anche quello lungo del femore, mentre l'estremità di quest'ultimo (detta manico) lo lascerete nella carne. Aprite a libro la parte spolpata del cosciotto e battetela con il batticarne per allargarla il più possibile. Prepariamo il ripieno: riducete a dadini (termine tecnico: brunoise) la parte verde delle zucchine (che precedentemente avevate tagliato a fettine), il porro naturalmente mondato, e 40 g di carota. La polpa di vitello: macinatela grossolanamente ed amalgamatela in una terrina con l'uovo, le verdure, sale e pepe. Torniamo al cosciotto: insaporitelo con una presa di sale e un pizzico di pepe nero macinato, cospargetelo con le erbe aromatiche con cui avrete fatto un trito, e spalmatelo con la carne macinata. Chiudiamo il cosciotto: ricomponetelo e ricucitelo con spago da cucina, cercando di ridargli il suo aspetto iniziale, ponetelo in una pirofila, aggiungete un filo di olio, e mettetelo in forno a 200° per circa 30 minuti, dopo di che unite, ridotti a tocchetti, una carotina, una costa di sedano, una cipolla; poi ancora uno spicchio di aglio, della salvia, del rosmarino, un po' di vino bianco e fatelo stare in forno per un'altra ora, controllando naturalmente ogni tanto la cottura. Ricordatevi di irrorare spesso l'arrosto con il suo fondo di cottura o aggiungete, se necessario, un po' di acqua calda. A fine cottura servite l'agnello, con il sugo filtrato, e con l'aggiunta finale di una punta di maizena che legherete al cosciotto. **Busiati al ragù di maiale**



**Ingredienti**: (per 4 persone per i busiati) 600 grammi di farina - 2 uova - 180 gr d'acqua

**Ingredienti per il ragù:** 300 gr di manzo - 300 gr di polpa di maiale - 250 gr di cotenna - 2 spicchi d'aglio - mezza cipolla - 25 gr di estratto di pomodoro - 1 e 1/2 kg di pomodori – basilico – prezzemolo - 2 foglie di alloro - 1/2 bicchiere di vino rosso - sale e pepe q.b. - 1 bicchiere di olio d'oliva

# Preparazione: Per preparare i busiati, impastate la farina con le uova ed unite l'acqua tiepida poco per volta. Manipolate l'impasto e dategli la forma di tanti lunghi grissini, che taglierete poi in sezioni di 10 centimetri circa. Prendete il buso ed attorcigliatevi una sezione dell'impasto. Fate aderire accuratamente, quindi estraete il buso. Fate lo stesso con le altre sezioni, poi lasciate essiccare le busiate. Per la preparazione del ragù, soffriggete in un tegame con l'olio la cipolla per cinque minuti, quindi unite gli spicchi d'aglio schiacciati, la carne di manzo e di maiale e la cotenna, tagliata a strisce larghe tre centimetri. Dopo una decina di minuti, aggiungete l'estratto e il vino, che farete evaporare. In ultimo, unite gli ingredienti rimasti (ad eccezione del basilico) e i pomodori spellati, tagliuzzati e privi di semi. Salate, pepate e portate a bollore, poi diminuite la fiamma e fate cuocere a fuoco bassissimo per due ore circa, allungando se necessario con mezzo bicchiere d'acqua. Lessate i busiati in acqua salata, colateli al dente e conditeli con il ragù di maiale e foglie di basilico freschissime.Ricettario di Cammarata

## Elenco Ricette

* Cacio all'argentiera di Cammarata
* Mostaccioli di Cammarata
* Pasta al cavolfiore di Cammarata
* Polpette di finocchietto selvatico di Cammarata
* Ravioli di Cammarata



# Cacio all´argentiera



**Ingredienti per il cacio**: formaggio, caciocavallo o ragusano, 400 gr. - aglio, due spicchi - aceto, una spruzzata - olio q.b. - origano, un pizzico

# Preparazione: In una padella con un po´ di olio fare imbiondire l´aglio e subito eliminarlo. Tagliare il formaggio a fette di un certo spessore (1 cm, sicuramente non meno) e metterle nell´olio ben caldo. Il formaggio forma cosí subito una crosticina e all´interno inizia a fondere; girarlo velocemente con una paletta e farlo dorare dall´altro lato. Spruzzare con l´aceto e spolverizzare con l´origano. Trasferirlo nei piatti individuali e servirlo subito caldissimo. Il profumatissimo e stuzzicante cacio all´argentiera è pronto.

# Mostaccioli di Cammarata



**Ingredienti**: 500gr di cioccolato fondente - 500gr di zucchero - 500gr di miele - 1 kg di farina - 1/2 cucchiaio di cannella in polvere - la scorza di due limoni - un pizzico di sale - acqua calda quanto basta

# Preparazione: Impastare la farina con il miele, lo zucchero, la cannella, la scorza del limone e il sale. Aggiungere poi gradualmente l´acqua calda fino a rendere il composto omogeneo ed elastico. Stendere con un mattarello la pasta fino ad uno spessore di 1,5 cm e tagliarla a rombi. Infornare a 180 gradi per 15 minuti. Per la glassa: sciogliere il cioccolato a bagnomaria in un recipiente abbastanza largo e immergere i biscotti uno alla volta ricoprendoli con il cioccolato, aiutandosi con delle pinze da cucina. Mettere su una gratella o su una teglia a raffreddare. Si possono fare dei piccoli ritocchi alla glassa sul biscotto appena fatto utilizzando un pennello passato nella cioccolata.

# Pasta al cavolfiore



**Ingredienti**: 350g di rigatoni piccoli - 1 cavolfiore piccolo del peso di 6-700g - 30g di uvetta - 30g di pinoli - 1 cipolla media - 6 filetti d'acciuga sott'olio - 1 bustina di zafferano - 2 cucchiai di pecorino o parmigiano grattugiato - 2 cucchiai d'olio - sale e pepe.

# Preparazione: mettete l´uvetta in una tazza e copritela di acqua tiepida. Scartate le foglie esterne del cavolfiore quindi dividetelo in cimette e lavatelo. Tuffate le cimette in abbondante acqua salata in ebollizione insieme alle foglie più tenere divise in due per il lungo. Cuocetele per una decina di minuti quindi tiratele su con la mestola forata conservando l´acqua che servirá per lessare la pasta. Mentre il cavolfiore cuoce, affettate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con l´olio. Appena la cipolla comincia a prendere colore bagnatela con mezzo bicchiere di acqua calda nella quale avrete fatto sciogliere lo zafferano; fate insaporire per qualche minuto quindi unite il cavolfiore, l´uvetta sciacquata e asciugata, i pinoli e i filetti d´acciuga spezzettati. Salate poco, mescolate, incoperchiate e proseguite la cottura per una ventina di minuti. Lessate la pasta al dente, scolatela e fatela saltare per un paio di minuti nell´intingolo di cavolfiore quindi spegnete la fiamma, spolverate di formaggio, mescolate ancora e servite subito con una macinata di pepe. Questo piatto, dal sapore inconsueto, appartiene alla tradizione siciliana dove é chiamata pasta "chi vruoccoli arriminati".

# Polpette di finocchietto selvatico



**Ingredienti**: (per 4 - 6 persone) 800 g di finocchietto selvatico - 100 g di pangrattato - 100 g di pecorino grattugiato o parmigiano reggiano - 2 uova - Pepe nero – Sale - Olio di semi di arachide

**Ingredienti per la panatura**: 2 uova grandi - Farina tipo 0 – Pangrattato - Sale

# Preparazione: Mondate il finocchietto, eliminando la base del gambo e le parti che non presentano un colore verde uniforme. Lavatelo e cuocetelo in abbondante acqua bollente, giá salata. Quindi scolatelo, strizzatelo e sminuzzatelo molto finemente .Ponetelo in un ciotola. Aggiungete il pangrattato. Fatto questo, rompete le uova per la panatura in un piatto fondo. Salatele e sbattetele. Predisponete in un piatto piano della farina e in un altro del pangrattato. Passate le polpette prima nella farina, poi nell´uovo ed infine nel pangrattato. Mettete a scaldare abbondante olio di semi di arachide in una padella dai bordi alti. Non appena sará caldo (per controllare la temperatura immergetevi uno stuzzicadenti, se accanto si comincerá a formare qualche bollicina, allora sará pronto), potrete iniziare a friggere le polpette. Quando saranno ben dorate, prelevatele con un mestolo forato e ponetele ad asciugare su della carta assorbente. Voilá, le polpette di finocchietto selvatico sono pronte! Servitele calde, accompagnandole, se preferite con delle patine fritte, o con un´insalata di pomodori.

# Ravioli di Cammarata



**Ingredienti**: gr. 300 farina bianca – 3 uova - gr. 400 ricotta - gr. 150 zucchero semolato - chiodi di garofano - zucchero al velo - cannella in polvere

# Preparazione: impastate la farina con le uova, 50 gr. di zucchero e tre chiodi di garofano macinati. Lavorate con l´acqua necessaria ad avere un impasto liscio ed elastico. Mescolate in una terrina la ricotta passata al setaccio, lo zucchero semolato rimasto ed un pó di cannella. Col mattarello tirate una sfoglia sottile di pasta: su di una etá ponete delle montagnuole di ricotta ben distanti l´un dall´altra. Ricoprite con l´altra metá della sfoglia e con le dita fate pressione tra un ripieno e l´altro e tagliate delle mezzelune con la rotellina. Riscaldate dell´olio in padella e friggete i ravioli, pochi alla volta; fateli sgocciolare quando prenderanno un colore dorato e aggiungete dello zucchero a velo di sopra.

# Ricettario di Sutera

## Elenco Ricette

* Coniglio in agrodolce di Sutera
* Crostata con ricotta di Sutera
* Penne con melanzane di Sutera
* Tortino di cavolfiore di Sutera
* Tortino di zucchine e pomodori di Sutera



# Coniglio in agrodolce



**Ingredienti**: 1 coniglio di media grossezza - gr. 300 cuori di sedano - gr. 100 olive verdi - gr. 20 capperi - cipolla, prezzemolo - aceto di vino – zucchero – farina - conserva di pomodoro - Olio di oliva - sale e pepe

# Preparazione: pulite il coniglio, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a pezzi. In un tegame di terracotta in mezzo bicchiere abbondante di olio, fate dorare una cipolla tritata e mettere i pezzi di coniglio infarinati. Quando la carne sará rosolata unite un bicchiere di aceto, un cucchiaio di zucchero, sale e pepe. Lasciate sul fuoco lento per qualche minuto ed aggiungete un cucchiaio di conserva di pomodoro diluita in poca acqua tiepida. Unite infine i cuori di sedano tagliati a pezzetti, le olive snocciolate, i capperi lavati e strizzati e fate cuocere ancora per circa 20 minuti. Servite il coniglio in agrodolce su un piatto di portata caldo.

# Crostata con ricotta



**Ingredienti**: gr. 300 farina - gr. 200 burro - 4 uova - gr. 500 ricotta - gr. 300 zucchero - gr. 100 zucca candita - gr. 100 cioccolato fondente - limone - sale

# Preparazione: mescolate la farina con due tuorli d´uovo, 100 gr di zucchero, un pizzico di sale, poca buccia di limone grattugiata e il burro ammorbidito. Lavorate i componenti sino ad avere una pasta liscia e morbida e con 3/4 foderate una tortiera unta di burro e infarinata. Passate al setaccio la ricotta facendo cadere la purea in una terrina e lavoratela con il cucchiaio di legno incorporando lo zucchero, la zucca ed il cioccolato tagliuzzati e gli albumi delle uova montati a neve. Versate il composto nella tortiera e coprite con la pasta rimasta. Spennellate la superficie con tuorlo d´uovo battuto, mettete la crostata in forno giá caldo cuocete per 25 minuti. Prima di servire la crostata con la ricotta la lascerete raffreddare.

# Penne con melanzane



**Ingredienti**: penne - 2 melanzane - 70 g di carciofini sott´olio - 50 g di ricotta salata - 60 g di pomodori secchi - pecorino, basilico, aglio, olio

# Preparazione: mettere a bagno in acqua e sale le melanzane tagliate a cubetti, strizzarle, friggerle in olio di arachidi e scolarle su carta paglia. In un mixer frullare carciofini, pecorino, mezzo spicchio di aglio, ricotta, pomodori secchi, basilico, olio. Versare il composto in padella con le melanzane e unirvi la pasta.

# Tortino di cavolfiore



**Ingredienti (per 4 persone)**

**Ingredienti per la brisèe**: 350 g di farina 00 - 100 g di burro - 10 cucchiai di acqua fredda - 4 cucchiai di basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, sale

**Ingredienti per il ripieno**: cavolfiore - besciamella(250g latte,30g burro,40g farina, sale, noce moscata) - 200 g di formaggio - 3 uova

# Preparazione: Preparare la brisèe, stendere piú della metá dell´impasto e foderare lo stampo, con la parte rimanente stendere e tagliare circa 17 dischetti per coprire poi il ripieno. Sminuzzare il cavolfiore, unire la besciamella, il formaggio grattugiato a fori grossi e le uova. Versare nello stampo, coprire con i dischetti, spennellare con l´uovo e infornare a 180 gradi per 30 minuti.

# Tortino di zucchine e pomodori



**Ingredienti**: (per 6 persone) 1 kg di pomodori da insalata - 1 kg di zucchine - 1 rametto di basilico - 2 cucchiai di pangrattato - olio, sale e pepe

# Preparazione: lavate i pomodori, tagliateli in due ed eliminate i semi e l´acqua di vegetazione, tagliate a fette. In un tegame fate riscaldare 3 cucchiai di olio, quindi mettete i pomodori, salateli, pepateli e fateli cuocere a fuoco molto basso per qualche minuto. Nel frattempo pulite le zucchine e affettatele, fatele rosolare in un altro tegame con l´olio dopo averle salate. In una pirofila unta con un po´ d´olio fate uno strato di pomodori e uno di zucchine e basilico. Infine coprite con pangrattato e passate in forno (200 gradi) per una decina di minuti. Servite caldo.

# Ricettario di Acquaviva

## Elenco Ricette

* Carne murata di Acquaviva
* Cotolette all'aceto di Acquaviva
* Polpette di finocchietto selvatico di Acquaviva
* Riso e prezzemolo di Acquaviva
* Spumette alle nocciole di Acquaviva



# Carne Murata di Acquaviva



**Ingredienti**: 8 fette di vitello (circa 400gr complessivi) - 4 pomodori -400g di patate - olio extravergine d'oliva – cipolla – basilico – origano - sale e pepe

**Preparazione:** 40 minuti per la preparazione + 30 minuti per la cottura Spianare le fettine di carne di vitello e pelare i pomodori eliminando i semi. Pelare le patate e immergerle, man mano, in una terrina piena d’acqua fredda, per non farle annerire, poi affettarle non troppo sottili. Sistemare la carne in un tegame con un po' di olio extravergine d’oliva, quindi aggiungere a strati la cipolla (nettata e tritata), le patate e i pomodori a pezzetti. Condire di volta in volta con sale, pepe, basilico (o prezzemolo tritato) e con un po' di origano. Mettere la carne a cuocere sul fuoco moderato, con il coperchio, per circa 30 minuti senza rigirare. Sorvegliare la cottura e aggiungere, se necessario, acqua con molta moderazione. Servire caldo.

# Cotolette all'aceto di Acquaviva



**Ingredienti**: 1 fettina scelta di bovino - 1 bicchiere d’aceto - 1 uovo – farina - 4 cucchiai di pangrattato - 2 cucchiai di parmigiano - sale e olio per friggere

**Preparazione:** Le fettine di carne vanno tenute a bagno per 10 minuti nell’aceto e poi infarinate. A questo punto sbattete l’uovo con un pizzico di sale e preparate a parte un piatto piano capiente o un piano di lavoro dove mescolerete il pangrattato con il parmigiano. Passate le fettine infarinate prima nell’uovo sbattuto e poi nel pangrattato, impanando come per le normali cotolette. Friggete in olio ben caldo e fate asciugare su carta da cucina. Servite leccatevi i baffi.

# Prezzemolo di Acquaviva



**Ingredienti**: Riso per minestre (tipo vialone nano), 250 gr - Prezzemolo 1 grande ciuffo - Salvia 2 foglie- Burro 30 gr - Sale q.b. - Brodo di Carne 1,5 lt

**Preparazione:** Per preparare il riso e prezzemolo, iniziate con la preparazione di un buon brodo di carne. Portatelo poi a bollire in un tegame capiente e aggiungete il riso. Fate cuocere il riso per circa 15 minuti, nel frattempo pulite due foglie di salvia e un mazzetto di prezzemolo Riso e prezzemolo e tritatele grossolanamente con un coltello. Trascorso il tempo necessario alla cottura del riso, aggiustate eventualmente di sale, spegnete il fuoco e aggiungete il burro e il prezzemolo e la salvia tritati. Mescolate bene e servite il riso e prezzemolo ben caldo, spolverizzando ogni piatto con abbondante grana grattugiato.

# Spumette alle nocciole di Acquaviva



**Ingredienti**: 2 albumi - 100 g di farina di nocciole - 200 g di zucchero semolato - se piace zucchero a velo per decorazione finale.

**Preparazione:** Per prima cosa accendete il fuoco a 200° C poi, in una tegame,a fuoco basso, unite tutti gli ingredienti e fate amalgamare il composto per circa 3 - 4 minuti avrà una bella consistenza morbida e cremosa! Prendete la teglia, ricopritela di carta forno e con l’aiuto di una sac à poche, mettete il composto a mo’ di piccole palline distanziate una dall’altra ed infornate per 2 minuti poi spegnete il forno lasciando teglia e palline all’interno per 10 minuti. Trascorso il tempo, rimettete il composto e ripetete l’operazione fino ad esaurimento del composto preparato prima. Terminato questo lavoro e cercando di non esaurirci tra un passaggio e l’altro, mettetele in un piatto da portata pronte per l’assaggio o riponetele con cura Sono leggere, gustose e perfette per un caffè in simpatica compagnia.

# Ricettario di Roccapalumba

## Elenco Ricette

* Mostarda di fichi d´india di Roccapalumba



# Mostarda di fichi d´india di Roccapalumba



**Ingredienti**: 10 kg di fichi d´india maturi rossi bianchi o gialli - chiodi di garofano - 50g di cannella - 500gr di farina 00 - scorza d´arancia essiccata - 1 kg di mandorle tostate e tritate - foglie di alloro

**Preparazione:** Prendere i fichi d´india lavarli sotto l´acqua corrente e privarli della buccia. Farli cuocere in una pentola, passare al setaccio facendo in modo di eliminare tutti i semini e fare cuocere il liquido ottenuto dopo averlo spolverizzato di farina (1 kg ogni 10 litri di liquido). Aggiungere la buccia d´arancia e la frutta secca. Cuocere a fuoco moderato mescolando continuamente fino a quando, addensato il composto, raggiunge la consistenza giusta. Occorre fare la prova versandone un po´ in un piatto e stare a vedere se si stacca appena si sará raffreddata. Versare il composto in formine di terracotta. Il giorno seguente sformarlo ed essiccare al sole per 2 giorni circa comprendo con un velo. Conservare in un luogo asciutto in panieri stratificando con foglie d´alloro. Quando la superficie si sará ricoperta di un leggerissimo velo bianco di zucchero vorrá dire che è pronta per essere mangiata. La mostarda può anche essere consumata prima che indurisca come dolce al cucchiaio, ancora calda o fredda. Si può spolverare con della cannella macinata.

# Ricettario di San Giovanni Gemini

## Elenco Ricette

* La cassatedda di San Giovanni Gemini
* Frittata di zubbi di San Giovanni Gemini



# La cassatedda di San Giovanni Gemini



**Ingredienti per la pasta**: Gr. 500 di farina di grano tenero tipo 00 - Gr. 100 di zucchero - Gr. 100 di burro (o margarina) - 2 uova - 1 bicchiere piccolo di latte - mezza bustina di lievito pane degli angeli

**Ingredienti per il ripieno**: Gr. 480 di ricotta di pecora - Gr. 200 di zucchero - mezzo cucchiaio di cannella

**Preparazione:** La prima cosa da fare é preparare la pasta,poi si prepara il ripieno mettendo:ricotta,zucchero e cannella e poi frullare il tutto; dopo mettere il ripieno nella pasta e soffriggere il tutto. Infine mettere lo zucchero a velo é il dolce e servito.

# Frittata di zubbi di San Giovanni Gemini



**Ingredienti**: 6 uova - 350gr. di cardi - 1/2 cipolla - 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaio d´olio - sale e pepe

**Preparazione:** Dopo aver montato i cardi eliminando le foglie più dure e le coste più esterne, tagliateli in modo sottile e lessateli in acqua. Quindi, rosolateli in padella con la cipolla. Battete le uova e aggiungete il formaggio, il prezzemolo tritato, sale, pepe. Versate il composto nella padella con i cardi e lasciatelo rapprendere dapprima a fiamma viva per alcuni minuti e poi a fiamma lenta e con il coperchio. Non appena sarà denso, rivoltate la frittata aiutandovi con il coperchio; Fate quindi addensare anche questa parte.

# Ricettario di Delia

## Elenco Ricette

* Cuddrireddri di Delia



# Cuddrireddri di Delia



**Ingredienti**: 1 kg di farina di grano duro - 500 g di zucchero - 100 ml di vino rosso - 100 g di strutto - 5 uova - 3 cucchiai di scorza d´arancia essiccata e grattugiata - 10 g di cannella in polvere - olio per friggere

**Preparazione:** Su di una spianatoia disporre la farina setacciata a fontana, versarvi lo zucchero, la cannella in polvere, la scorza d´arancia grattugiata ed essiccata, lo strutto tagliato a pezzetti e i tuorlo d´uovo e cominciare a impastare gli ingredienti, aggiungendo via via il vino rosso a filo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Staccare dei tocchetti dall´impasto e formare con questi dei cordoncini lunghi almeno 80 cm e spessi circa 5 mm. Avvolgere delicatamente i 2/3 circa dei cordoncini a spirale attorno a un´asticella e riportare le parti non avvolte dei cordoncini al punto iniziale della spirale, passandole sotto gli anelli in linea retta, e poi di nuovo al punto finale della spirale, passandole sopra gli anelli sempre in linea retta e unendole infine ogni capo al punto estremo della spirale. Premere leggermente le due linee di cordoncino contro la spirale in modo che vi aderiscano, estrarre la forma ottenuta con cura dall´asticella e arrotolarla e saldarla a forma di ciambella. Figgere le cuddrireddri di Delia poco per volta in abbondante olio caldo, rigirandole di tanto in tanto fino a farli dorare, e riporle su carta assorbente in modo che perdano l´olio in eccesso. Servirle a temperatura ambiente.

# Ricettario di Villalba

## Elenco Ricette

* Minestra di lenticchie di Villalba



# Minestra di lenticchie di Villalba

**Ingredienti**: Lenticchie secche: 200 grammi - pastina tipo conchigliette o spaghettini tagliati: 100 grammi - carota: 1 - piccola patata: 1 - spicchio d'aglio: 1 - pomodoro: 1 - cipolla piccola: 1 - ciuffetto prezzemolo: 1 - dado, meglio se vegetale: ½ - olio d'oliva: 2 cucchiai

**Preparazione:** Lavate le lenticchie in abbondante acqua e privatele di tutte le impurità. Versate nella pentola i legumi e ricopritele d´acqua, fino a metà pentola, se si tratta di pentola a pressione, fino a 3/1 di pentola, se sceglierete di adoperare una normale pentola in acciaio. Lavate e pelate la patata e la carota ed unitele alle lenticchie. Lavate il pomodoro, pelatelo, privatelo dei semi e versatelo nella pentola. Eliminate la buccia anche dalla cipollina e lo spicchio d´aglio e unite al resto delle verdure, infine unite il ciuffetto di prezzemolo ben lavato. Mettete la pentola sul gas a fuoco moderato e prima di chiudere la pentola con il coperchio (nel caso di pentola a pressione), unite il dado e mezzo. Lasciate cuocere, sempre a fiamma bassa, per 30 minuti con la pentola a pressione ed un´ora circa con la pentola tradizionale. Ultimata la cottura, togliete con un mestolo le verdure dalla pentola e mettetele da parte a freddare. Se le lenticchie appena cotte dovessero risultare asciutte, aggiungete circa mezzo litro d´acqua e portate nuovamente ad ebollizione, a questo punto versate i 100 grammi di pasta e rimestate bene per amalgamarla ai legumi. Lasciate cuocere per il tempo indicato nella confezione della pasta, rimestando spesso ed evitando che gli ingredienti si attacchino al fondo. Nel frattempo frullate le verdure che avete messo da parte, fino a renderle una crema omogenea e lasciatele all´interno del frullatore. Quando la pasta sarà cotta, spegnete nel gas e versate nella pentola la crema di verdure, mescolate, unite i due cucchiai di olio e portate in tavola la pasta ben calda. Se lo desiderate potete aggiungere del pepe nero o rosso.

# Ricettario di Valledolmo

## Elenco Ricette

* Involtini alla siciliana di Valledolmo



# Involtini alla siciliana di Valledolmo



**Ingredienti per 6 spiedini**: Carne bovina (fettine di manzo 1 kg) - Olio di oliva (extravergine q.b per spennellare) - Alloro 24 foglie - Cipolle 1 cipolla rossa grossa

**Ingredienti per l´impasto**: pinoli 50g - sale q.b. - pepe q.b. - uvetta 50g - olio di oliva extravergine 50 ml - formaggio fresco (caciocavallo siciliano) 150gr - pane grattugiato 150gr - cipolle (1 cipolla grossa rossa)

**Preparazione:** Fare appassire in una padella con poco olio, la cipolla finemente tritata e amalgamarla, fuori dal fuoco, al pangrattato, al formaggio grattugiato, alle passoline (dopo essere state ammorbidite in acqua tiepida) e ai pinoli e aggiustare di sale e pepe. A questo punto, amalgamare il tutto con un filo d´olio. Il composto dovrá risultare compatto in modo da poterlo modellare all´involtino. Preparare gli involtini spennellando le fettine di carne con l´olio e un pizzico di sale quindi adagiarvi un po´ di condimento e avvolgerli in modo da formare degli involtini. Man mano che li confezionate preparare lo spiedino precedendo come segue: in due stecche da spiedo in bamboo infilzare una sfoglia di cipolla, una foglia di alloro e l´involtino e poi continuare con cipolla, alloro e involtino. Comporre uno spiedino di quattro involtini e terminare con alloro e cipolla. Procedere così fino ad esaurimento degli ingredienti. Volendo, potete ungere d´olio gli spiedini e poi passarli nel pangrattato (viene esaltata la morbidezza). Una volta completati passateli alla griglia sulla carbonella. Questa sarebbe la cottura ottimale, tuttavia se non si dispone della carbonella si puó benissimo usare anche una piastra adatta allo scopo.**Ricettario di Vallelunga**

## Elenco Ricette

* Mostaccioli di Vallelunga



# Mustazzoli di Vallelunga



**Ingredienti**: 500g di farina 00 - 150g di vino cotto o 100g di zucchero 25g di miele - 100g di zucchero - 100g di semi di sesamo - 2 cucchiai di cannella in polvere - 6g di ammoniaca in polvere - un cucchiaino di chiodi di garofano in polvere - un cucchiaino di pepe nero macinato - scorcia di un arancia grattugiata

# Preparazione: Su una spianatoia mescolare la farina con lo zucchero,l´ammoniaca,i chiodi di garofano in polvere,la cannella,quindi incorporare alla miscela il vino cotto e impastare fino ad ottenere una pasta omogenea e consistente,che va lasciata riposare per un´ora. Trascorso il tempo indicato,stendere il composto e dividerlo in bastoncini dello spessore di 2,5 cm. Appiattire i bastoncini leggermente,tagliarli in rombi lunghi 5cm passarli nei semi di sesamo,facendo in modo, con una leggera pressione,che questi aderiscano su tutta la loro superficie. Trasferite quindi i mustazzoli su una teglia rivestita con carta al forno preriscaldata a 220 gradi e cuocere per il tempo necessario affinchè i mustazzoli assumono un colorito marrone scuro (20 min. circa).

# Ricettario di Campofranco

## Elenco Ricette

* La cotaccalla



# La cotaccalla



**Ingredienti per il pane:** 500 gr di FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO - 25 gr. di LIEVITO MADRE - 350 gr. di ACQUA (a temperatura ambiente) - 10 gr. circa di sale fino - 5 gr. di ZUCCHERO

**Preparazione**: In una ciotola abbastanza grande per contenere tutti gli ingredienti sciogliete bene il lievito in circa 50 gr. di acqua tiepida insieme alla punta di un cucchiaino di zucchero. Lasciate riposare 10 minuti poi aggiungete il resto dell’acqua e mescola bene. Quando avete aggiunto tutta la farina rovesciate l’impasto su un piano e iniziate a impastare energicamente per circa una ventina di minuti. A questo punto mettete l’impasto in una ciotola leggermente infarinata e coprite con un panno di cotone (o di lana se l’ambiente è freddo).  Lasciate lievitare per circa 3 ore in un posto riparato da correnti d’aria. Passate le tre ore, senza impastare nuovamente e cercando di stressare l’impasto il meno possibile, formate una pagnotta unica di forma rotonda. Mettete  le pagnotte sul piatto del forno coperto con carta da forno e con un coltello e se volete fate dei tagli a croce alla parte superiore dell’impasto. Avete bisogno tra i 30 e i 45 minuti di cottura. Questo pane va condito appena sfornato, con olio di oliva, sale, pepe e formaggio con l’alternativa della ricotta oppure con olio, zucchero o miele.

# Ricettario di Milena

## Elenco Ricette

* La ‘mbriulata



# La ‘mbriulata mbriulata

**Ingredienti per la pasta**: 200 g di farina di semola - 150 g di farina "00" - 3 cucchiai di olio d'oliva - 20 g di lievito di birra – latte – sale

**Ingredienti per il ripieno**: 3 patate piccole - 150 g di polpa di manzo tritata - 150 g di carne di maiale tritata - 1 piccola cipolla - 6 olive nere snocciolate - 4 cucchiai di pecorino grattugiato - olio d'oliva - sale - pepe.

# Preparazione: Con i due tipi di farina, l'olio d'oliva, il lievito di birra sciolto in un pò di latte tiepido e con una presa di sale, preparare un impasto piuttosto sodo e ben lavorato, se necessario durante la lavorazione aggiungere un pò di acqua tiepida, porre la pasta a lievitare per mezz'ora.

Nel frattempo, pelare le patate,tagliarle a tronchetti e farle rosolare in una padellina,con un pò di olio e sale. mescolare i due tipi di carne con un pò di sale e pepe. Ricavare dalla pasta una sfoglia dello spessore di qualche millimetro, spennellarla con un pò d'olio e distribuirvi sopra le patate, la carne, le olive a pezzetti e la cipolla tagliata finemente. Cospargere con il pecorino e irrorare con un foglio di olio d'oliva, arrotolare la pasta sul ripieno e girarla, in modo da ottenere una spirale. Cuocere la "mbriulata" in forno caldo per una quarantina di minuti. Farla riposare per dieci minuti, prima di servirla. La 'mbriulata o imbriulata consiste in un impasto di pasta di pane salato arrotolato farcito al suo interno da vari ingredienti: olive, patate, cipolla, pecorino e tritato di maiale.

# Ricettario di Bompensiere

## Elenco Ricette

* Il pizzetto di Bompensiere



# Pizzetto di Bompensiere



**Ingredienti**: cioccolato fondente - mandorle sgusciate – zucchero - panna montata – uova – latte – miele - cacao in polvere – pistacchio -granella di nocciole e pistacchio

# Preparazione: Passate al mixer i pistacchi, aggiungendo qualche cucchiaio di latte e miele in modo da ottenere un composto cremoso. Portate ad ebollizione il resto del latte, poi versatevi il composto di pistacchi e lasciate riposare per 1 ora circa. Sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Rimettete quindi sul fuoco la casseruola con il latte,il cioccolato e i pistacchi e portate a ebollizione. Filtrate il composto attraverso un colino, quindi aggiungetelo poco per volta alla crema di uova e zucchero preparata. Fate addensare il composto, senza che raggiunga mai il bollore, quindi toglietelo dal fuoco e filtratelo di nuovo attraverso un colino fine. Lasciatelo raffreddare, mescolando di tanto in tanto. Versate la crema nella gelatiera e preparate il gelato seguendo le istruzioni. Mettete quindi il gelato ottenuto in uno stampo apposito e passatelo per circa 1 ora nel freezer. Sformate su un piatto da portata aggiungete una spolverata di cacao in polvere e granella di nocciole e servite in tavola.

# Si ringraziano per la realizzazione il Prof. Carmelo Fiorelli e l'alunno Sanguinè Eric Donato della classe II A - I.P.S.A.S.R.