

A cura dell'associazione
"PRO LOCO SANCHIRICHESI"

www.prolocosanchirichese.tk
info@prolocosanchirichese.tk



IL RICETTARIO
DELLA NONNA

INDICE

Maccaruní cu rafano.....	pag 3
Rafanata.....	pag 4
Arrappata.....	pag 5
Pastorale.....	pag 6
Coríje e fasule.....	pag 7
Trippa e patane.....	pag 8
Cíambotta.....	pag 9
Suffritte.....	pag 10
Vaiane 'mbuttíte.....	pag 11
Strazzate ccu le frittule.....	pag 12
Panzarottí con le castagne....	pag 13

N. B. le quantità non indicate si intendono a discrezione della cuoca. Il peperoncino va messo secondo il proprio gusto.

Maccaruni ccu rafane

(per 4 persone)

Ingredienti

- 400 gr. di farina
- Acqua
- 2 Uova
- Sale
- Rafano secondo il gusto
- Formaggio secondo il gusto
- Sugo

Preparazione

Impastare farina, acqua, uova e sale fino a far diventare la pasta liscia e morbida; stenderla in bastoncini di una decina di centimetri e coprirla per evitare che si formi la crosta. Un pezzo alla volta, avvolgerlo ad un ferro di ombrello e stenderlo.

Cuocere la pasta e metterla in una terrina. Condire con sugo, rafano e formaggio ed infornare per circa 15 minuti.

Rafanata

(per 6 persone)

Ingredienti

- 10 uova
- Pecorino grattugiato
- 50 gr. di rafano grattugiato
- Sale
- Olio d'oliva

Preparazione

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, il pecorino grattugiato e il rafano.

Versare il composto in una padella dove l'olio di oliva sarà già caldo. Rigirare la rfanata quando sarà rassodata sulla superficie. Giunta a cottura togliere dall'olio e disporre su una spianatoia dove verrà tagliata.

Panzarotti con le castagne

Ingredienti

- 1 kg di farina di grano duro
- 300 gr. di burro o sugna
- 200 gr. di zucchero
- 9 uova
- 1 kg di castagne
- 100 gr. di cacao amaro o cioccolato
- Un pizzico di cannella in polvere
- Olio di oliva

Preparazione

Lessare le castagne, sbucciarle e passarle tutte insieme riducendole a purea. Aggiungere zucchero, cacao e cannella ed amalgamare il tutto. Preparare la pasta disponendo la farina a fontana ed impastarla con uova, zucchero e burro. Stendere la pasta con un matterello e con un cucchiaino distribuire dei cumuli di impasto. Ricoprire con altra sfoglia e tagliare a quadretti. Friggere in abbondante olio

Strazzate ccu le frittule

Ingredienti

- 600 gr. di farina di grano duro
- Acqua
- 25 gr. di lievito di birra
- 300 gr. di frittule (ciccioli che restano dopo aver ricavato lo strutto dal lardo)
- Sale
- Olio di oliva

Preparazione

Mescolare in una terrina la farina, l'acqua tiepida e salata ed il lievito precedentemente sciolto in acqua. Lavorare con i pugni l'impasto fino a farlo diventare omogeneo. Lasciar lievitare per mezzora circa. In un padella scottare le frittule. Amalgamarle all'impasto e far lievitare per un'altra mezzora. A lievitazione ultimata stendere la pasta formando una sfoglia di circa 1 cm e disporla sul fondo di una teglia ben unta. Infornare per 30 mi-

Arrappata

(per 6 persone)

Ingredienti

- 200 gr. di fagioli
- 200 gr. di ceci
- 200 gr. di grano
- 200 gr. di lenticchie
- 200 gr. di cicerchie
- Olio
- Sale

Preparazione

Lavare bene i legumi e cuocerli insieme. Condirli con olio a crudo, sale e peperoncino piccante.

Pastorale

(per 4 persone)

Ingredienti

- 1 kg di carne di agnello
- Aglio
- Peperoncino
- Sale
- Olio d'oliva

Preparazione

Pulire la carne e tagliarla in pezzi di media dimensione. Disporre in un tegame ed aggiungere l'aglio, il sale, il peperoncino e l'olio. Coprire il tutto con acqua e portare a cottura a fuoco lento finché sarà evaporato tutto il liquido. Servire ben caldo

Vaiane 'mbuttite

Ingredienti

- Vaiane (peperoni)
- Mullica (pane raffermo sbriciolato)
- Pomodoro fresco
- Sale
- Olio d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Filetti di acciughe

Preparazione

Lavare e svuotare i peperoni togliendone il torsolo. Disporre la mollica, l'aglio, il prezzemolo tritato, i filetti d'acciuga, il sale ed i pomodori tagliati a pezzetti in una terrina ed impastare il tutto con olio d'oliva. Riempire i peperoni chiudendoli con il torsolo. Friggerli in olio d'oliva.

Suffritte

(per 4 persone)

Ingredienti

- 500 gr. di soffritte di maiale, capretto o agnello
- 4 Pomodori rossi maturi
- Uno spicchio d'aglio
- 1 peperoncino piccante
- Sale
- Pepe

Preparazione

Tagliare in piccoli pezzi u soffritte. Far rosolare in olio di oliva l'agli con il peperoncino piccante. Aggiungere u soffritte e far soffriggere per qualche minuto. A cottura quasi ultimata aggiungere i pomodori tagliati. Far finire di cuocere e servire caldo.

Corije e fasule

(per 4 persone)

Ingredienti

- 200 gr. di corije (cotica di maiale)
- 150 gr. di fasule (fagioli)
- Peperone macinato
- Sale
- Olio d'oliva

Preparazione

Far bollire la cotica di maiale e disporla in una padella dove l'olio sarà già caldo. Aggiungere il peperone macinato e far soffriggere un po'. Aggiungere i fagioli con dell'acqua e lasciar cuocere il tutto.

Trippa e patane

(per 4 persone)

Ingredienti

- 200 gr. di trippa
- 200 gr. di patate
- Salsa di pomodoro
- Sale
- Olio d'oliva
- Peperone macinato
- Salvia

Preparazione

In una pentola mettere trippa, patate tagliate a pezzetti, olio, sale e salsa di pomodoro e lasciar cuocere il tutto aggiungendo dell'acqua. Aggiungere delle foglie di salvia e del peperone macinato se si vuole insaporire di più il tutto.

Ciambotta

(per 4 persone)

Ingredienti

- 300 gr. di peperoni
- 300 gr. di patate
- 200 gr. di melanzane
- 300 gr. di zucchine
- Sale
- Olio d'oliva
- 150 gr. di pomodorini freschi
- 1 cipolla

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a tocchetti. In una pentola far soffriggere l'olio con la cipolla e i pomodorini tagliati a pezzetti; aggiungere le verdure e lasciar cuocere il tutto. Mettere del basilico per insaporire di più