

C.XX. 6308

LA CUCINA DELLE SPECIALITÀ ITALIANE

CONTIENE 350 RICETTE PRATICHE,
SCELTE CON BUON GUSTO E CON CRITERIO
FRA LE PIU' SPICcate E CARATTERISTICHE
SPECIALITA' REGIONALI ITALIANE

Compilata a cura di
ADA BONFIGLIO KRASSICH



CASA EDITRICE SONZOGNO - MILANO
VIA PASQUIROLO, 14

Coll. 7361
23-323

CONSIGLI PER LA MASSAIA

	<i>Pag.</i>		<i>Pag.</i>
L'arte di convivare: come si dispongono i posti a tavola	25	Cipolline sotto aceto	149
Tisana di semi di lino	26	Carciofi sotto olio	150
Marmellata di mele	43	In estate pensando all' inverno	150
Marmellata di mirtilli	44	Come preparare un buon tè	164
Marmellata di ciliege	44	L'arte di utilizzare gli avanzi	169
Per ottenere delle buone marmellate	44	Per lavare i tessuti che stingono	170
Pasta di pomodori	59	Se volete mantenere pulita la tela cerata	170
Come devono essere conservate le verdure	60	Se volete dare alle trine la tinta giallo antico	170
Funghi secchi	60	Se volete preservare le pellicce dalle tarne	170
Come deve essere l'alloggio moderno della sposa moderna	75	Ponce semplice	175
Il cacao col latte	76	Vino caldo	175
Funghi sotto olio	112	Liquore economico al limone	175
Funghi sotto aceto	112	Vino bianco e profumato	176
Conserva di pomodori	120	Per togliere le macchie dai pavimenti	176
Pomodori essiccati	120	Come pulire le poltrone di cuoio	176
Come ottenere un aromatico caffè	127	Per preservare dalle mosche le cornici do- rate	176
Gelatina di ribes	128	Avanzo di minestra in frittata	182
La bevanda ristoratrice	128	Crocchelle di riso avanzato	182

C

XX

4309

BIBL. INTERN.
« LA VIGNA »
VICENZA



Finito di stampare il 15 Novembre 1939-XVIII

LA CUCINA REGIONALE

IL «FOLKLORE» IN CUCINA

Viaggiando per l'Italia non si può fare a meno di constatare come in questi ultimi anni siano state costruite opere grandiose che testimonieranno nei secoli la grandezza del Fascismo.

Possiamo orgogliosamente affermare che il volto stesso della Patria si è andato trasformando con città rinnovate, porti, strade, edifici nuovi, caserme, ospedali!... È tutto un insieme formidabile di attività nelle quali, ancora una volta, si manifesta in modo degno la potenzialità del lavoro italiano.

Accanto a questo fervore operoso, sintesi di commerci e di traffici, anche la vita si va rapidamente trasformando pur rimanendo attaccata, nella etica, alle forme più intime ed elevate dell'educazione, della cultura e della famiglia. La canzone gioiosa della nostra gioventù, sana e temprata a tutti gli sport, riempie il cielo da un capo all'altro della penisola. I nostri ragazzi, cresciuti in un ambiente di equilibrio morale, formano l'oggetto del nostro amore geloso e del nostro orgoglio più alto e non è difficile prevedere che essi saranno domani la certezza più radiosa di tutte le nostre vittorie.

Non sorprenderà quindi se in questa Italia rinnovata dal Fascismo la cucina viene oggi considerata un'arte. Arte vera ed arte bella che tende a dare nella vita sensazioni piacevoli; tali che dispongano l'animo al bene.

Come la musica è l'arte dell'udito, la pittura e la scultura quelle della vista, così l'arte gastronomica è l'arte del gusto.

Il miraggio di una tavola imbandita, gioiosa di prelibate vivande sapientemente preparate, suscita anche nella persona più avversa sentimenti gentili di fratellanza, di affetto e di amore.

Il folklore del nostro popolo non consiste unicamente nelle manifestazioni della sua vita contadinesca, nelle originalità dei suoi prodotti artigiani, nel colore locale delle sue feste campestri. Bisogna saper osservare meglio e non è esagerato affermare che esso consiste soprattutto nella nostra cucina le cui mète particolari variano da regione a regione. Ed in questo appunto consiste la nostra ricchezza!...

La cucina italiana non è la medesima da un capo all'altro della penisola, ma varia da regione a regione; anzi, non di rado, da paese a paese.

La polenta preparata nel Veneto, ad esempio, pur essendo ammannita nel medesimo paiolo di rame e con la stessa farina di granoturco, non è la stessa della polenta preparata nel Bergamasco. Si tratta spesso di piccole sfumature non bene definite nè definibili, ma tuttavia esistenti.

Dando una rapida occhiata alle singole regioni osserviamo che la tavola piemontese è senza dubbio fra le più abbondantemente servite di vivande svariate. Accanto al pane bianco e fragrante, ecco i grissini, piccoli bastoncini croccanti di pasta che si sgranocchiano gustando tutta la delicatezza del loro sapore. Il classico bollito è qui certamente di più e di meglio del solito allessato. Si tratta di un gigantesco pezzo di manzo cotto a giusto punto assieme ad altre carni ed il tutto servito fumante.

Sobria e nello stesso tempo amante della buona cucina la massaia piemontese sa ammappare cibi che s'impongono per qualità e per finezza; gli agnolotti, la fonduta, la bagna cauda, i bocconcini di sanato, ecc., sono l'espressione tangibile delle sue abilità.

La Lombardia conosce i fasti della tradizione gastronomica che risale a secoli lontani e che si conserva tuttora intatta nella inesauribile ricchezza di cibi succolenti.

Primissima tra le vivande il risotto alla milanese; giallo e leggermente profumato di zafferano, ha conquistato le mense di tutto il mondo. Ricca di latticini la Lombardia è famosa per i suoi formaggi e per il suo burro grasso, delicato e serbevole che senza dubbio è uno degli elementi indispensabili di questa cucina.

Appartengono alla cucina lombarda un buon numero di pietanze conosciute ovunque come le più rappresentative della cucina italiana. Il minestrone, la busecca, l'ossobuco, la costoletta, il panettone, per nominarne soltanto qualcuna, sono specialità autentiche del costume culinario bene individualizzato di questa regione.

Anche nel Veneto troviamo che l'arte culinaria sa imporre i suoi canoni. Secondo quanto scrive un noto scrittore « non conosce le sottili raffinatezze alchimistiche dei fondi di cucina intese ad alterare il gusto originale delle vivande. I pochi e semplici condimenti usati tendono piuttosto a far risaltare, in tutta la sua efficienza, il gusto delle materie scelte ». I celebri risotti ottenuti con l'unione di verdure e di frutti di mare, i pesci accomodati in cento differenti maniere, le verdure variate e tutte saporitissime, le frutta abbondanti, dolci e squisite sono lo spunto di altrettante prelibate pietanze tutte di fama ben meritata.

In Liguria il carattere dominante della gastronomia è dato dal condimento fornito quasi esclusivamente dall'ottimo olio d'oliva, mentre l'uso di una gamma estesissima di aromi, di profumi e di verdure aromatiche, tutte sapientemente manipolate, dà sempre luogo a combinazioni insospettite ma sempre gustose. Il pesto, veramente insuperabile nella sua composizione di olio, formaggio, aglio e basilico, è tra i condimenti il più usato.

I ravioli, i ripieni, la buridda, la focaccia e le farinate, quando siano preparate a regola d'arte, sono tutte pietanze prelibate.

Il culto della mensa è particolarmente conservato tanto in Emilia quanto in Romagna. Vivande abbondanti e saporite, brodi succolenti a base di polli e di tacchini, intingoli e ragù confezionati con raffinata maestria trovano in questa regione la loro grande patria.

Le famose tagliatelle, i cappelletti, le cotolette, come quasi tutte le preparazioni della gastronomia di queste regioni, risentono la prevalenza dei condimenti ricchi di carni e di salumi uniti all'abbondante formaggio grana.

La semplicità delle usanze gastronomiche della cucina toscana trova riscontro nella sobrietà della popolazione. Cucina priva di manipolazioni e di sprechi, una cucina sana e saporita che si serve quasi sempre di un unico condimento, l'olio d'oliva. La zuppa di fagioli alla toscana, la bistecca alla fiorentina, l'àrستا in casseruola, il cacciucco alla livornese sono tutte pietanze semplicissime, ma la singolare perizia dei cuccinieri locali ne hanno fatto altrettanti capolavori.

La cucina marchigiana eccelle per i suoi piatti di pesce e tra questi quella tipica zuppa chiamata « brodetto » che, aromatizzata con aceto e con zafferano, risulta delicata e forte nello stesso tempo.

Contrariamente alle altre regioni l'Umbria non possiede particolari tradizioni gastronomiche. La cucina umbra è sana, appetitosa e semplice; ottime carni fornite dagli allevamenti locali ed ottime verdure prodotte dal suolo sono la base di saporite preparazioni scevre, s'intende, da qualsiasi complicazione.

Anche nella cucina del Lazio si preferiscono le cose semplici e genuine, mentre il condimento essenziale è dato dallo strutto. Minestre in brodo e minestre asciutte costituiscono piatti propri di questa cucina il cui solo nome (minestra stracciatella, minestra di pasta e broccoli, gnocchi alla romana, spaghetti alla matriciana), richiama la rinomanza da essi meritata. Una caratteristica spiccata della cucina laziale è data dall'arte del friggere che raggiunge qui la massima perfezione. Il fritto alla romana, i supplì al telefono, il pan dorato con la mozzarella, convenientemente apparecchiati, sono pietanze che non trovano l'uguale altrove.

Nell'Abruzzo le tradizioni gastronomiche locali sono gelosamente custodite e la cucina di questa regione si vale di vivande saporose e semplici. I peperoni sia freschi che secchi occupano, come del resto in tutto il Mezzogiorno d'Italia, un posto assai importante.

La cucina napoletana è certamente uno dei pilastri più importanti della cucina italiana e non è certo irriverente noverarla tra gli elementi di attrazione che concorrono a formare il fascino multicolore di Napoli. Elemento base della cucina napoletana è la pasta asciutta, simbolo glorioso di una schiera di vivande sane, nutrienti, propizie allo stomaco e care al palato. Oltre a queste i polipi affogati, le frittelle di pesce, le mozzarelle in carrozza, le pizze, la pastiera e molti altri piatti costituiscono delle specialità genuine salite in grande fama.

Nel campo della gastronomia la Puglia si distingue per l'abbondante pro-

duzione di verdure che appaiono non solo in tutti i mercati italiani, ma sono altresì esportate all'estero. La cucina pugliese ha una fisionomia tipicamente meridionale. Le vivande vengono qui condite con olio d'oliva e con vegetali aromatici.

Tanto la Lucania quanto la Calabria risentono in tema di cucina della frugalità dei loro abitanti. Cucina meridionale a base di latticini della regione, di pasta fatta in casa e di verdure.

In Sicilia la mensa, giocondamente imbandita di fragranti vivande, è perfettamente in carattere con l'incanto del panorama.

Gli agrumi, largamente coltivati, conferiscono all'isola paesaggi stupendi; le verdure e le frutta, tutte saporitissime, sono la base di pietanze squisite.

La dolciaria siciliana si vale di materie prime nelle quali si trovano concentrati in grande quantità zuccheri, profumi, aromi, ottime farine, polpe succose di frutta, miele, vini, uova e latte. I cannoli, la cassata, i gelati, il torrone, le frutta candite ne sono l'esponente.

Anche nella Sardegna il culto geloso delle tradizioni si riflette nella gastronomia. La cucina di questa regione risente il carattere del suo popolo sobrio ed obbligato dalla configurazione geografica ad uno stato di isolamento che lo induce a servirsi prevalentemente delle materie prime locali. Minestre, carni, verdure e pesci, tutto è cucinato in forme semplici e rudimentali, ottenendo però delle pietanze veramente gustose ed indubbiamente apprezzate.

Bene a ragione si può quindi affermare che l'Italia è tanto ricca in arte culinaria come nei suoi ricordi artistici, storici ed archeologici, e la sua cucina ha saputo trarre dalla varietà del clima, da quella dei prodotti del suolo e dalla genialità delle sue genti operose quel carattere particolare che rende famosa la sua tavola in tutto il mondo. Bisogna fare in modo che questo carattere non vada perduto.

Tutti gli sforzi del regime e tutti i comandi del Capo sono oggi rivolti a raggiungere una vasta agricoltura nazionale. Per arrivare a ciò occorre elevare le mensa conservando la cucina nostra varia e ricchissima e difendendola da qualsiasi contaminazione straniera.

Questo compito spetta alle massaie italiane che, custodi delle tradizioni della casa, sapranno a loro volta tramandare la cucina locale paesana e casalinga, onore e vanto del nostro paese.



PIEMONTE

1. *PALLINE DI PASTA REALE ALLA TORINESE*

Ponete sul fuoco una piccola casseruola contenente mezzo bicchiere di acqua, un cucchiaio abbondante di burro ed un pizzico di sale. Fate prendere il bollore, indi levate la casseruola dal fuoco ed aggiungetevi, sempre rimestando col cucchiaio di legno, una cucchiajata ben colma di farina bianca. Quando la mistura apparirà omogenea e sufficientemente legata, riponetela sul fuoco e, sempre mescolando, lasciatela svaporare per circa tre minuti. Ritirate quindi il composto dal fuoco, lasciatelo raffreddare un pochino ed aggiungetevi un uovo intero lavorando energicamente per renderlo soffice. Ungete leggermente di olio una lastra da forno, indi versate la pasta reale ottenuta entro un imbuto di tela alla cui estremità avrete posto un piccolo imbuto di latta. Premete leggermente con la mano sulla tela e fate uscire dal foro un cilindretto di pasta che taglierete man mano con un coltello unto di olio. Disponete le palline ottenute sulla teglia da forno badando che siano regolarmente distanti l'una dall'altra. Introducete la teglia nel forno che avrete fatto preventivamente riscaldare. Fate cucinare a fuoco regolare per una ventina di minuti indi ritirate dal forno. Lasciate raffreddare le palline di pasta reale così confezionate indi servitele, calcolandone da dieci a dodici per persona, entro scodelle di buon brodo bollente. Cospargetele al solito con

del buon parmigiano grattugiato. Le palline di pasta reale in brodo costituiscono una delicatissima minestra assai apprezzata nei pranzi ricercati.

2. ZUPPA GIARDINIERA

Ponete sul fuoco una casseruola con mezzo etto di burro e con mezza cipolla finemente tritata. Fate prendere leggermente colore indi aggiungetevi mezzo cavolo bianco, una manciata di spinaci, una di foglie di bietola, due carote, due gambi di sedano e due patate. Il tutto s'intende ben mondato, ben pulito e tagliato a pezzi. Mescolate col cucchiaino di legno e fate bene insaporire le verdure, indi salate, pepate, aggiungete un cucchiaino di salsa di pomodoro e terminate bagnando la vostra zuppa con del buon brodo caldissimo. In mancanza potrete sostituirlo con dell'acqua calda nella quale avrete fatto sciogliere mezzo cucchiaino di estratto di carne di buona marca. Fate cucinare fintanto che le verdure non appariranno sufficientemente cotte e, prima di levare dal fuoco, verificate la densità della zuppa. Versate nella zuppiera nella quale avrete disposto dei crostini di pane fritti nel burro e servite dopo avere abbondantemente cosperso con del buon parmigiano grattugiato.

3. ZUPPA CANAVESANA

Prendete un bel cavolo grosso e bianco. Dopo averlo ben mondato e ben lavato introducetelo entro una capace pentola tagliato a pezzi piuttosto grossi. Coprite con acqua fredda, aggiungete uno spicchio d'aglio e cinquanta grammi di lardo finemente tritato con la mezzaluna. Salate, pepate e fate cucinare a fuoco regolare sino a quando il cavolo non apparirà sufficientemente cotto. Assaggiate e se credete potete migliorare il sapore della zuppa sciogliendovi mezzo cucchiaino di estratto di carne di buona marca. Avrete preparato a parte delle grosse fette di pane fritte nel burro. Disponetene un primo strato entro una larga casseruola, bagnate con qualche buona mestolata della vostra zuppa, poi cospargete con qualche cucchiainata di parmigiano grattugiato. Continuate alternando la stratificazione sino ad esaurimento avendo cura che l'ultimo strato sia formato da cavoli. Cospargete con formaggio grattugiato, ponete qua e là sulla superficie qualche pezzettino di burro, introducete la casseruola nel forno e fate terminare la cottura a fuoco dolce per una buona mezz'ora; indi servite.

4. PASTA ASCIUTTA CON SUGO DI MANZO

Prendete un bel pezzo di coscia di manzo del peso di 750 gr. circa e steccatela con due spicchi d'aglio e con alcuni pezzetti di lardo. Cospargete la carne in ogni senso con del sale fine, pepate quanto basta e collocatela in una capace casseruola entro la quale avrete già posto mezza cipolla finemente tritурata, una cucchiata abbondante di burro e qualche pezzettino di midollo. Fate colorire la carne a fuoco regolare voltandola e rivoltandola in ogni senso indi bagnatela coprendola completamente d'acqua. Lasciate prendere il bollore dopo di che potrete aggiungere un cucchiaino di salsa concentrata ed alcune foglioline di salvia. Abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura a casseruola coperta molto lentamente per non meno di due ore e mezza. Quando la carne, pungendola con la forchetta, apparirà sufficientemente cotta, ritiratela dal sugo. Fate restringere quest'ultimo, se necessario; assaggiatelo per regolare i condimenti, passatelo e sgrassatelo se si presentasse troppo grasso. Condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca che avrete cotto a parte entro una pentola con abbondante acqua salata e sgocciolata come di regola nel colapasta. Servite la pasta cosparsa di formaggio grattugiato. La carne, affettata ed innaffiata con poco sugo, potrà essere servita a parte con un contorno di patatine novelle trifolate.

5. «TAJARIN» CON SUGO D'ARROSTO

Prendete mezzo chilo di farina bianca e ponetela in mucchio sull'asse. Fatevi un buco nel mezzo entro il quale metterete due uova intere più un tuorlo, tre cucchiata di acqua tiepida, 25 grammi di formaggio grattugiato e mezzo cucchiaino di sale fine. Amalgamate la pasta da principio col cucchiaino di legno, indi lavoratela con le mani sino a ridurla ben omogenea e piuttosto soda. Spianatela col matterello ottenendo tre o quattro sfoglie che lascerete asciugare per un quarto d'ora. Fate con tali sfoglie dei rotoli che taglierete per il traverso in listerelle. Avrete così ottenuto i «tjarin». Stendete la pasta sull'asse affinché non appiccichi e cucinatela, pochi minuti prima di servire, entro una pentola con abbondante acqua bollente salata. Per il condimento regolatevi invece così: prendete un bel pezzo di noce di vitello del peso di 700 gr. circa e steccatelo con foglioline di rosmarino e con uno spicchio d'aglio. Fate rosolare la carne a fuoco vivo entro una casseruola assieme ad una cucchiata abbondante di burro e a due fette di pancetta di

lardo finemente triturate. Voltate rapidamente il vitello in tutti i sensi e non appena sarà uniformemente colorito aggiungetevi due mestoli di acqua calda nei quali avrete sciolto una cucchiata di salsa di pomodori. Salate, pepate, coprite la casseruola e fate proseguire la cottura lentamente per un'ora e mezza circa. Levate la carne dalla casseruola per servirla a parte e condite con questo sugo d'arrosto i « tajarin » sopra descritti. Cospargete al solito con abbondante parmigiano grattugiato.

6. PASTA ASCIUTTA CON SUGO DI VERDURA

Mettete sul fuoco una casseruola con un grosso pezzo di burro e con due cipolle finemente triturate. Fate prendere colore indi aggiungetevi due carote, una melanzana ed un gambo di sedano; il tutto tagliato a pezzettini. Unite ancora 100 gr. di prosciutto crudo tagliato a quadretti, una manciatina di erbe aromatiche di vostro gusto e mezza tazza di brodo. Salate, pepate, unite un cucchiaino di salsa concentrata e, dopo avere coperto ermeticamente la casseruola, fate proseguire la cottura molto lentamente per un'ora circa. Condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca cucinata al solito entro una pentola con abbondante acqua bollente e salata. Scolatela, cospargetela al solito con formaggio grattugiato e servite.

7. «TAJARIN» IN BIANCO COI TARTUFI

Dopo aver preparato i « tajarin », come indicato a ricetta N. 5, cucinateli al solito con abbondante acqua salata; scolateli, metteteli entro una capace terrina e conditeli con un sugo che avrete precedentemente preparato così: Mettete sul fuoco entro un tegamino 125 gr. di burro e fatelo sciogliere lentamente. Aggiungetevi 70 gr. di formaggio grattugiato, un pizzico di sale, una presa di pepe ed una presa di noce moscata. Lasciate crogiolare sul fuoco per qualche istante indi bagnate con mezzo bicchiere di acqua tiepida. Meglio se di brodo. Lasciate svaporare quanto basta indi versate l'intingoletto ottenuto sui « tajarin », sui quali avrete affettato un profumatissimo tartufo diligentemente mondato.

8. AGNOLOTTI ALLA PIEMONTESE

Impastate assieme sull'asse quattro etti di farina bianca, tre uova intere ed un pizzico di sale. Lavorate energicamente la pasta sino a

quando non l'avrete ridotta omogenea indi spianatela col matterello sino ad ottenere una sfoglia molto sottile. Tagliate con un bicchiere del diametro di quattro centimetri circa, che intriderete sovente di farina onde evitare che attacchi, tanti dischi che riempirete con pallottoline di ripieno preparato a parte nella seguente maniera: Fate lessare un bel cavolo bianco del peso di quattro etti circa diligentemente mondato e, cotto che sia, scolatelo e lasciatelo raffreddare completamente. Strizzatelo ben bene indi trituratelo con la mezzaluna e mettetelo entro una capace terrina assieme a 100 gr. di carne arrosto triturrata. Unitevi tre amaretti pestati, due cucchiariate abbondanti di parmigiano grattugiato, due tuorli d'uovo, una noce di burro, un pizzico di sale ed una presa di pepe. Profumate con odore di noce moscata e mescolate energicamente col cucchiario di legno sino ad ottenere un composto uniforme. Dopo aver posto una pallina della suddetta farcia su ogni disco di pasta, rachiudetevela piegando in due la pasta a forma di mezzaluna e comprimete leggermente gli orli per evitare che gli agnolotti, cucinando, abbiano ad aprirsi. Fate cucinare gli agnolotti così confezionati per una ventina di minuti entro una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scolateli per bene e conditeli con un sugo di manzo preparato a parte come indicato a ricetta N. 4. Servite gli agnolotti cosparsi abbondantemente di parmigiano grattugiato.

9. RISOTTO ROSSO ALLA PIEMONTESE

Mettete sul fuoco una casseruola con 70 gr. di burro e con una cipolla finemente triturrata. Fate prendere colore indi aggiungetevi mezzo chilo di riso ben mondato. Continuate a mescolare col cucchiario di legno facendo tostare bene il riso senza però che abbia ad attaccare. Quando il riso sarà diventato biondo potrete bagnarlo con due mestoli di brodo caldo. Unite una cucchiariata di salsa di pomodori e fate proseguire la cottura bagnando di tanto in tanto all'occorrenza con mestoli di brodo. Assaggiate per salare, se necessario, pepate ed incorporate al risotto, assieme ad un grosso pezzo di burro fresco, alcune cucchiariate di parmigiano grattugiato. Lasciate riposare il risotto qualche istante indi servite.

10. RISOTTO VERDE ALLA PIEMONTESE

Ponete sul fuoco una casseruola con 70 gr. di burro e non appena comincerà a fondere potrete aggiungervi una manciata di spinaci, una

carota, due gambi di sedano, due porri e mezza cipolla. Il tutto ben mondato e tagliato a pezzettini. Coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura molto dolcemente per tre quarti d'ora circa sempre sorvegliando. Trascorso questo tempo potrete unirvi mezzo chilo di riso ben mondato che farete rosolare al solito. Bagnate di tanto in tanto con mestoli di brodo caldo e quando il risotto apparirà cotto al dente (dopo un quarto d'ora circa) prima di levarlo dal fuoco incorporatevi mezzo etto di burro fresco ed un cucchiaino di prezzemolo finemente triturato. Servite il risotto abbondantemente cosperso di formaggio grattugiato.

11. LESSO CALDO

Un piatto tradizionale del Piemonte è la carne lessata e forse a causa della particolare bontà dei pascoli è difficile mangiare altrove tale pietanza altrettanto gustosa. Ad ogni modo si può ottenere dappertutto un bel piatto fumante di carni bollite specie se la massaia avrà cura di scegliere le parti di carne più adatte. Le parti di manzo più indicate per l'allesso sono: la fetta di polpa intrecciata con poco grasso che ne ricopra una delle superfici e la mela di culaccio. Per ottenere un buon lesso è necessario verificare la freschezza della carne. Una carne asciutta e bruna non può dare nè buon brodo nè buon bollito. Il lesso va cucinato molto lentamente avendo cura, nel mettere il coperchio alla pentola, di lasciare un'apertura di circa due dita per impedire al brodo di intorbidirsi. Prendete un bel cubo di manzo del peso di 750 gr. circa e legatelo perchè la carne non si sfasci. Per migliorare il sapore del brodo aggiungetevi un pezzo di ginocchio o di testina di vitello. Mettete tutto a freddo entro una pentola e coprite abbondantemente con acqua. Salate, ponete la pentola sul fuoco e fate bollire. Quando la schiuma comincerà a salire alla superficie schiumate, indi unite un mestolo d'acqua fredda e fate riprendere il bollore. Schiumate ancora e ripetete l'operazione per tre volte. Asciugate con una pezzuola pulita gli orli della pentola, dopo di che potrete unire delle verdure di vostro gusto: qualche gambo di sedano, uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, qualche carota ed una manciatina di foglie di prezzemolo. Lasciate riprendere il bollore indi moderate il fuoco perchè l'ebollizione proceda regolare per circa tre ore. Servite il manzo fumante accompagnato, come d'uso nel Piemonte, con verdure crude di stagione e tenerissime (carciofi, bastoncini

di sedano, pomodori, cetrioli, ecc.) conditi con olio, sale e pepe. Se volete servire della carne di vitello allessa scegliete in tal caso la punta di petto, la coscia o il culaccio. Di solito il vitello si fa cuocere assieme al manzo. È allora consigliabile di far cucinare il manzo e di aggiungervi, a metà cottura, la carne di vitello. Infatti per lessare a giusto punto quest'ultima occorrono circa due ore.

12. MANZO BRASATO « AL BAROLO »

Prendete un bel cubo di manzo del peso di 750 gr. circa e, dopo averlo leggermente battuto per ammorbidirlo, lardellatelo con fettine di lardo. Fate un miscuglio con prezzemolo, salvia, rosmarino ed aglio. Il tutto finemente tritato, s'intende; indi aggiungete a questo battuto due pizzichi di sale, una presa di pepe, una presa di spezie ed odore di noce moscata. Intridetene completamente la carne che infarinerete prima di metterla nella casseruola dove avrete fatto soffriggere, con olio e burro in giusta misura, delle fettine di cipolla. Unite un mazzetto di erbe aromatiche (sedano, carota, foglie di lauro e di prezzemolo). Fate prendere colore ad ogni cosa a fuoco vivo e quando la carne si presenterà uniformemente dorata da tutti i lati levatela dalla casseruola e scolate l'unto eccessivo in essa rimasto. Stemperate nel fondo della casseruola mezzo cucchiaino di farina bianca, indi bagnate con un buon bicchiere di barolo che lascerete consumare a fuoco ardente. Riponete la carne. Potrete allora versare nella casseruola del brodo o dell'acqua tiepida sino a coprire la carne stessa. Fate proseguire quindi la cottura a fuoco dolce ed a casseruola ermeticamente chiusa per tre ore circa. Verificate la cottura del manzo e, dopo avere assaggiato l'intingolo per regolare il giusto punto di sale, lasciate svaporare a fuoco vivo se necessario. Prima di servire passate l'intingolo allo staccio e terminate aggiungendovi qualche fettina di tartufo. Servite la carne tagliata a fette e ricopritela con il suo denso profumatissimo e saporito intingoletto. Accompagnate la pietanza con funghi trifolati.

13. FILETTI DI MANZO CON SALSÀ BRUSCA

Comperate quattro etti di filetto di manzo ben mondato e tagliatelo a fette alte un dito che avrete cura di spianare molto leggermente. Fate cucinare i filetti così preparati in una padella nella quale avrete prepa-

rato un grosso pezzo di burro spumeggiante. Sorvegliate la cottura a fuoco vivo voltando e rivoltando rapidamente la carne, e quando questa sarà elastica al tocco della forchetta, cospargetela leggermente di sale fine in giusta misura e ritiratela dal fuoco. Disponete i filetti su di un piatto di portata e ricopriteli con una salsa che avrete a parte preparato così: Fate cucinare due uova sode (7 minuti di bollitura), rinfrescatele, tritatele finemente con la mezzaluna e ponete il tritato ottenuto entro una scodella. Stemperatevi, sempre mescolando nello stesso senso, mezzo bicchiere di olio, indi unite una cucchiata di aceto. Condite con sale e con pepe, aggiungete mezza cucchiata di senape e, dopo avere versato la salsa sopra descritta sui filetti, terminate guarnendo il piatto con ciuffi di prezzemolo.

14. *TAPELUCCO*

Comperate una bella verza bianca e ben soda. Mondatela, lavatela e dopo averla tagliata a striscioline lasciate queste sgocciolare nel colatoio per qualche minuto. Preparate sul fuoco una larga casseruola con mezzo bicchiere di olio, una cucchiata di burro e con due fette di pancetta di lardo tagliata a pezzettini. Unite tre spicchi di aglio (indispensabili per confezionare il classico tapelucco piemontese) e fate prendere colore indi gettate nella casseruola la verza che farete soffriggere a fuoco vivo ed a casseruola scoperta voltando e rivoltando rapidamente. Quando la verza apparirà piuttosto tenera potrete unirvi mezzo chilo di polpa di manzo tritata che mescolerete alla verdura facendola bene intridere di condimento. Salate, pepate, unite un pizzico di noce moscata e fate proseguire la cottura a casseruola scoperta fino a quando la pietanza non apparirà piuttosto asciutta. Bagnate allora con due bicchieri di buon vino piemontese e lasciate cucinare, dapprima per una decina di minuti a fuoco vivo ed a casseruola scoperta, indi a fuoco più dolce ed a casseruola coperta. Servite il tapelucco, ormai pronto, accompagnandolo con una saporita polenta.

15. *VITELLO IMBOTTITO ALLA PIEMONTESE*

Comperate sette etti di pancetta di vitello ed apritela da un lato in forma di tasca. Cospargete leggermente di sale l'interno di tale apertura indi preparate a parte un ripieno amalgamando i seguenti ingre-

dienti. Prendete 50 gr. di mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata, un etto di carne lessata e triturrata, due fette di lingua e due fette di salame crudo entrambi triturrati, una manciata di funghi rinvenuti nell'acqua (se secchi) e passati nel burro, qualche fogliolina di prezzemolo trito, una cucchiata di formaggio grattugiato ed un tartufo pure grattugiato. Salate, pepate e legate il tutto con due uova intiere. Mettete nella tasca uno strato di ripieno e coprite con uno strato di fette di prosciutto che coprirete con un secondo strato di ripieno. Chiudete la tasca e cucitene l'apertura. Fate cucinare il vitello, così preparato, entro una casseruola nella quale avrete fatto fondere un grosso pezzo di burro. Voltate rapidamente la carne in tutti i sensi in modo da farle assumere una bella tinta dorata uniforme. Potrete allora introdurre la casseruola nel forno, facendo proseguire la cottura lentamente per circa due ore e mezza. Non dimenticate di sorvegliare e di bagnare di tanto in tanto, all'occorrenza, con qualche cucchiata di brodo. Disponete il vitello sopra descritto, dopo averlo affettato, su di un piatto di portata circondato con ciuffi di crescione ed accompagnate la pietanza con un contorno di patatine novelle accomodate entro una teglia nella quale avrete posto una lettiera di fine cipolla, carota e sedano, fettine di lardo grasso e magro e poco burro. Coperte e stufate anch'esse nel forno sino a quando non siano diventate tenere e color d'oro.

16. *BOCCONCINI DI SANATO ALL'ALBESE*

Comperate tre etti di vitello e tagliatelo a fette rotonde piuttosto alte. Infarinate leggermente ciascuna fetta indi friggetele entro una padella nella quale avrete preparato un grosso pezzo di burro spumeggiante. Quando tutti i bocconcini saranno fritti bagnateli con mezzo bicchiere di brodo, indi conditeli con sale e con pepe e lasciate svaporare. Fate friggere entro un'altra padella tante fette di prosciutto crudo quanti sono i bocconcini di filetto. Levate ogni cosa dal fuoco e disponete entro una teglia da forno unta di burro uno strato di bocconcini di filetto. Coprite con qualche fettina di tartufo, con qualche pezzettino di formaggio dolce ed infine con le fettine di prosciutto. Nel sugo rimasto nella padella del filetto potrete far fondere con poco burro due etti di cervella di vitello. Salate, pepate indi versate la salsetta ottenuta nella teglia. Introducete questa nel forno e fate cucinare a fuoco regolare per circa sette minuti. Servite ben caldo.

17. POLLO ALLA CACCIATORA

Pulite un bel pollo giovine; lavatelo e tagliatelo a pezzi che asciugherete ad uno ad uno con un pannolino. Ponete sul fuoco una casseruola con un grosso pezzo di burro e prima che questo abbia preso colore aggiungetevi due o tre cipolle tagliate a fette sottili che lascerete cucinare dolcemente per un'ora ed un quarto circa. Trascorso questo tempo potrete unire i pezzi di pollo ai quali aggiungerete, dopo poco tempo, una cucchiata di olio e tre grossi pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Bagnate ogni cosa con mezza tazza di acqua tiepida nella quale avrete sciolto un cucchiaino di salsa di pomodoro; condite con sale, pepe e spezie e lasciate terminare la cottura a fuoco regolare per tre quarti d'ora circa. Verificate la densità dell'intingolletto, che deve essere sufficientemente ristretto, e servite ben caldo. Accompagnate con patate lessate servite bollenti con pezzi di burro fresco qua e là.

18. GALLO DI MONTAGNA ALLA VALDOSTANA

Dopo avere spennato, sventrato, vuotato e pulito un bel gallo di montagna sufficientemente frolo, lavatelo internamente ed esternamente con del vino bianco secco mescolato ad un buon bicchiere di cognac. Salate, pepate, indi passate il gallo così allestito entro una padella nella quale avrete preparato un grosso pezzo di burro spumeggiante e fatelo colorire da tutti i lati. Introducete allora la padella nel forno e lasciate terminare la cottura, sempre sorvegliando, per una ventina di minuti. Levate il gallo dal recipiente e tenetelo in caldo; unite al sugo rimasto due tartufi tagliati a quadretti e precedentemente rinvenuti nel burro; mezzo bicchiere di cognac (bruciato prima) e mezzo bicchiere di panna. Mescolate ogni cosa; ricollocate il gallo nella padella e coprite ermeticamente. Fate cucinare dolcemente per altri dieci minuti, meglio se a bagnomaria, indi servite ben caldo.

19. CONIGLIO ALLA CANAVESANA

Prendete un giovine coniglio e, dopo averlo pulito, vuotato e lavato con cura, tagliatelo a pezzi che infarinerete. Ponete sul fuoco una casseruola con un grosso pezzo di burro e con una cucchiata di olio e quando entrambi i grassi saranno ben caldi unite i pezzi di coniglio ai quali farete assumere una bella tinta dorata. Bagnate con un buon bicchiere

di vino rosso e con una tazza di brodo indi aggiungete un mazzolino composto da una piccola carota, due gambi di sedano, qualche ramoscello di salvia, uno spicchio di aglio e una piccola cipolla. Coprite ermeticamente la casseruola e lasciate cucinare lentamente per un paio d'ore. Pestate a parte in un mortaio cinque belle acciughe diliscate e pulite diluendole con qualche cucchiata di sugo di coniglio. Levate quest'ultimo dalla casseruola e mettetelo su di un piatto di portata ben caldo. Levate pure il mazzolino indi aggiungete al sugo rimasto le acciughe pestate. Fate restringere al fuoco e quando l'intingoletto apparirà sufficientemente ristretto e ben legato, versatelo sul coniglio e servite.

20. *PERNICE IN UMIDO ALL'ALPIGIANA*

Spennate, sventrate e abbruciacciate una bella pernice. Disponete sul fondo di una capace casseruola alcune fette di lardo e di prosciutto tagliati a pezzettini sui quali sovrapporrete due carote e due cipolle tagliate a dischetti. Adagiatevi sopra la vostra pernice e, dopo avere condito con sale e con pepe, coprite con altre fettine di lardo. Unite ancora un pezzetto di burro e bagnate con una tazza di brodo e con un bicchiere di vino bianco secco. Lasciate prendere il bollore indi abbassate il fuoco e fate crogiolare lentamente sino a cottura completa. Adagiate la pernice su di un piatto e passate il sugo allo staccio. Riponetelo nella casseruola, fate restringere se necessario, indi affettatevi un bel tartufo che avrete precedentemente pulito a dovere. Versate l'intingoletto sulla pernice e servite.

21. *CAMOSCIO ALLA MONTANARA*

Prendete due chili di spalla o di petto di camoscio; tagliatelo a grossi pezzi e mettetelo a marinare entro una terrina assieme ad un bicchiere di aceto bianco, una carota, un gambo di sedano e un mazzetto di erbe aromatiche. Lasciate riposare per qualche ora. Fate sciogliere entro una casseruola una grossa cucchiata di burro assieme ad una cipolla finemente affettata e, quando questa avrà assunto una bella tinta dorata, aggiungetevi due cucchiata di farina bianca che farete abbronzare sempre mescolando. Emulsionatevi, poco alla volta sempre rimestando, un mestolo di brodo indi unite un cucchiaino di zucchero e lasciate crogiolare per qualche minuto a fuoco regolare. Avrete nel contempo tolto la carne dalla marinatura e, dopo averla asciugata con un pannolino pu-

lito, passate tutti i pezzi nella farina e frigeteli in una padella con olio e burro in giusta misura. Lasciate scolare il grasso dai pezzi di carne dopo di che potrete metterli nella casseruola dove avrete preparato l'intingolo sopra descritto. Salate, pepate, coprite la casseruola e lasciate cucinare a fuoco basso sino a cottura ultimata. Verificate la densità del sugo e diluitelo, se occorre, aggiungendovi poco brodo. Servite i pezzi di camoscio con la loro salsa che deve essere sufficientemente ristretta e che avrete diligentemente passata al setaccio.

22. FRITTATA IMBOTTITA

Dopo avere lavato con acqua tiepida alcuni fegatini di lepre o di fagiano, pernice, quaglia, beccaccia, ecc., asciugateli con un pannolino pulito ed intrideteli nella farina bianca. Fate fondere entro una padellina un grosso pezzo di burro e cucinatevi per cinque minuti, voltando e rivoltando rapidamente in ogni senso, i fegatini. Bagnate con mezzo bicchierino di marsala e con altrettanto di brodo e, dopo aver condito con sale e con pepe, unite una manciatina di funghi freschi tagliati a pezzettini e mezzo cucchiaino di prezzemolo triturato assieme a mezzo spicchio d'aglio. Rompete sei uova entro una terrina ed aggiungetevi sale e pepe in giusta misura. Sbattete con una forchetta per rompere i bianchi e mischiarli perfettamente ai rossi. Ponete sul fuoco una padella con un grosso pezzo di burro e quando sarà ben fuso versatevi le uova che rimesterete con la forchetta perchè cuociano ugualmente. Fate saltare leggermente la padella e quando le uova cominceranno ad essere rapprese da un lato voltate rapidamente la frittata e fatela colorire dall'altro lato badando sempre che la frittata risulti piuttosto morbida. Disponetela su di un piatto caldo e versatevi nel mezzo l'intingoleto di fegatini di selvaggina sopra descritto. Piegare gli orli della frittata e terminate cospargendo anche sulla superficie un poco di sugo.

23. POLENTA PIEMONTESE

Mettete sul fuoco il paiuolo con due litri di acqua e con una cucchiaia di sale grosso e versatevi, al bollire, mezzo chilo di farina gialla. Cominciate a rimestare con l'apposita cannella sempre nello stesso senso evitando il formarsi di grumi. Continuate a mescolare mantenendo il fuoco piuttosto vivace; dopo tre quarti d'ora circa la polenta sarà cotta e si staccherà con facilità dalle pareti del recipiente. Scodellatela sul ta-

gliere o su di un grande piatto sul quale avrete steso un tovagliuolo. Lasciatela raffreddare un pochino indi tagliatela a fette sottili. Preparate una tortiera da forno unta di burro ed adagiatevi un primo strato di fette di polenta sul quale verserete alcune cucchiariate di sugo di carne assieme ad una manciata di carne arrosto triturata, se ne avete qualche avanzo. Sovrapponetevi un secondo strato di fette di polenta sul quale collocherete qua e là dei pezzetti di burro fresco e delle fettine di formaggio dolce cospargendo ogni cosa con formaggio grattugiato. Bagnate con qualche cucchiata di panna e ripetete la stratificazione sino ad esaurimento. Terminate con lo strato di polenta sul quale verserete del burro fuso. Introducete la tortiera nel forno e lasciate cucinare molto dolcemente per un'oretta circa. Servite quando sulla superficie si sarà formata una bella crosta color d'oro.

24. *FONDUTA ALLA MONFERRINA*

Comperate della buona, fresca e soffice fontina e tagliatela a fette sottilissime. Calcolatene un ettogrammo per persona. Mettete le fette a macerare nel latte per due ore circa. Nè il latte, nè la durata di due ore sono indispensabili. In mancanza del latte può supplire l'acqua e la macerazione anche quando duri un quarto d'ora può bastare. Preparate in un piatto dei tuorli d'uovo, uno per persona: se ne metterete qualcuno di più, meglio. Prendete una casseruola ben fonda, presso a poco della forma di quelle che si adoperano per lo zabaglione e mettetevi la fontina che avrete lasciato sgocciolare ma non completamente. (Se avete usato l'acqua per la macerazione dovete però lasciare sgocciolare completamente le fette di formaggio). Ponete la casseruola sul fuoco e fate cucinare dolcemente sempre rimestando col cucchiaino di legno nello stesso senso. Unite a questo punto un bel pezzo di burro che avrete intriso nella farina e calcolatene circa 25 gr. per persona. Quando la fontina ed il burro saranno ben amalgamati lasciatevi cadere, uno alla volta e sempre rimestando, i tuorli d'uovo. Salate leggermente perchè la fontina è di per sè già sapida e continuate a rimescolare sino a quando non vedrete la densa crema accennare a sollevarsi. Quello è l'istante in cui dovrete ritirare la casseruola dal fuoco. Guai se indugiaste. La crema assumerebbe un aspetto spugnoso e la fonduta sarebbe rovinata. Versate la pietanza, ormai pronta, su di un piatto caldo e cospargetene abbondantemente la superficie con un denso strato di fettine di tartufi.

25. *CARDI CON LA « BAGNA CAUDA »*

Pulite le foglie interne di un bel cardo bianco e tenerissimo togliendone i fili e la peluria che rimane nelle scanalature. Tagliatelo a bastoncini della lunghezza di un dito che immergerete immediatamente nell'acqua per impedire che anneriscano. Lavate con cura tutti i pezzetti di cardo e, dopo averli asciugati ad uno ad uno con una pezzuola, servite il cardo crudo accompagnandolo con la tradizionale « bagna cauda » piemontese per la quale vi regolerete così. Mettete sul fuoco un padellino con un etto di burro, un etto di olio d'oliva, due spicchi d'aglio tagliati a fette sottilissime, sei acciughe diliscate e ben pulite ed un pizzico di sale. Fate fondere e portate in tavola prima che l'aglio cominci a prendere colore. Perchè la « bagna » abbia a mantenersi sempre « cauda » dovrete mettere sotto il padellino un fornello (ad alcool oppure elettrico). Immergete i pezzi di cardo nella salsa bollente ottenuta. Alcuni usano cospargere sulla superficie uno strato di sottili fette di tartufo.

26. *CIPOLLE RIPIENE ALLA PIEMONTESE*

Prendete sei belle cipolle di uguale grossezza e, dopo avere tolto ad ognuna la pellicina secca esterna, ponetele sul fuoco entro un tegame completamente immerse in acqua fredda leggermente salata. Fate cucinare a fuoco leggero fintanto che le cipolle non cominceranno a diventare morbide. Levatele allora dall'acqua e staccate con cura i primi cerchi esterni senza però rompere la parte interna delle cipolle stesse. Ponete detta parte interna nuovamente sul fuoco con altra acqua fredda e fate cucinare ancora, mentre farete sgocciolare sopra una pezzuola pulita la parte formata dai tre cerchi esterni. Preparate nel contempo un ripieno amalgamando in una terrina 100 gr. di carne arrosto tritata, due acciughe diliscate e ben pulite, tre amaretti sbriciolati, una bella mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata, un uovo intero ed una cucchiata di parmigiano grattugiato. Cospargete con poco sale e con una presa di pepe. Mescolate ed amalgamate bene il composto indi riempite con la farcia ottenuta le cipolle che saranno ormai completamente sgocciolate. Disponete le cipolle imbottite, così confezionate, entro una teglia da forno unta di burro. Coprite con uno strato formato dalla parte interna delle cipolle ormai cotte e tagliate a pezzi, indi ponete qua e là sulla superficie dei pezzettini di burro. Mettete la teglia

nel forno e fate cucinare a fuoco regolare per una ventina di minuti, sino a quando cioè la pietanza non avrà assunto una bella tinta dorata. Servite ben caldo.

27. PATATE IN INSALATA ALLA PIEMONTESE

Mettete entro una piccola terrina sei acciughe diliscate e ben pulite, una manciatina di capperi, uno spicchio di aglio, un pizzico di prezzemolo ed un uovo sodo. Il tutto diligentemente triturato con la mezzaluna. Emulsionatevi dell'olio sino ad ottenere una salsetta piuttosto liquida e condite con poco aceto. Fate lessare con le bucce un chilo di belle patate dalla polpa dura. Cotte che siano sbucciatele ancor calde indi tagliatele a fette sottili che metterete entro un'insalatiera. Conditete con la salsetta sopra descritta e con poco sale e pepe. Lasciate intiepidire, poscia servite.

28. PESCHE FARCITE ALLA PIEMONTESE

Prendete sei belle pesche grosse e mature a puntino. Tagliatele a metà e scavate col cucchiaino per levare un po' di polpa attorno al nocciolo (polpa che terrete in serbo su di un piatto perchè vi servirà poi). Pestate entro un mortaio quattro mandorle dolci assieme a due mandorle di pesca amare sino ad ottenere una densa poltiglia che unirete alla polpa di pesca tenuta a parte. Aggiungetevi tre amaretti sbriciolati, 50 gr. di zucchero in polvere, un pezzetto di cedro candito tagliato a fettine, un tuorlo d'uovo ed un pezzettino di burro. Mescolate ed amalgamate bene la farcia con la quale riempirete ogni mezza pesca. Sulla superficie di ogni mezza pesca ponete mezza mandorla, indi adagiate le pesche entro una teglia da forno ben unta di burro. Bagnate con un buon bicchiere di vino bianco, spolverizzate con zucchero a velo profumato di vaniglia, introducete la teglia nel forno e fate cucinare dolcemente per una ventina di minuti. Nel contempo fate cucinare a parte entro una casseruola 100 gr. di riso con un bicchiere di latte e con un pizzico di sale, e quando sarà cotto dolcificatelo fuori dal fuoco con tre cucchiainate di zucchero. Preparate una crema sbattendo entro una casseruola due tuorli d'uovo assieme a due cucchiainate di zucchero in polvere. Ammorbidite il composto versandovi, poco alla volta e sempre mescolando, mezzo bicchiere di latte. Ponete la casseruola sul fuoco e fate cuocere continuando a mescolare sempre dalla medesima parte. Quando

la crema sarà diventata ben densa profumatela con un pizzico di vaniglia indi levatela dal fuoco. Unite la crema al riso amalgamando bene. Versate il riso nel centro di un piatto ovale e circondate con le pesche farcite sopra descritte. Aggiungete al sugo dei frutti lasciato nella teglia due dita di vino, qualche cucchiata di marmellata di albicocche e qualche pezzetto di burro fresco. Fate riscaldare e restringere al fuoco indi versate il sugo ottenuto sul riso e servite.

29. *DOLCE SAVOJARDO*

Aprite cinque uova fresche tenendo separati i bianchi dai rossi e poneteli entro due differenti terrine. Unite ai rossi 225 gr. di zucchero e lavorateli mescolandoli sempre nello stesso senso con un cucchiaino di legno fino a quando non si presenteranno ben montati e soffici. Mescolate a parte 75 grammi di fecola, gr. 50 di farina, un pizzico di vaniglia ed un po' di buccia di limone grattugiata indi unite la miscela ottenuta alle uova continuando a lavorare il composto con il cucchiaino di legno. Sbattete ora a neve i cinque bianchi d'uovo che avete tenuto a parte e, quando saranno diventati sufficientemente sodi, uniteli al composto sopra descritto. Prendete uno stampo da torta a bordi alti; ungetelo in ogni senso con del burro fuso e, dopo averlo cosperso leggermente di fecola, introducetevi il dolce sopra descritto avendo cura che questo rimanga alquanto al disotto del bordo del recipiente perchè in caso contrario cucinando traboccherebbe. Introducete lo stampo nel forno e fate cuocere lentamente per circa tre quarti d'ora. Servite il dolce accompagnandolo con una bavarese al cioccolato.

30. *BICCIOLANI DI VERCELLI*

Mettete entro una capace terrina 100 gr. di zucchero in polvere assieme a 375 gr. di burro e lavorate col cucchiaino di legno sino a quando entrambi gl'ingredienti non saranno bene amalgamati. Mescolate a parte grammi due di cannella, grammi tre di spezie e la buccia grattugiata di due limoni, indi versate ogni cosa nella terrina continuando a lavorare. Aggiungetevi ancora due uova intere più tre rossi ed infine, sempre mescolando, gr. 400 di farina bianca unita a gr. 100 di farina di meliga. Quando l'impasto apparirà sufficientemente compatto ed omogeneo copritelo con una pezzuola di tela e lasciatelo riposare in luogo fresco possibilmente dalla sera alla mattina. Trascorso questo tempo po-

trete dividere la pasta in tanti cilindretti. Foggiate con essi delle ciambeline del diametro di quattro o cinque centimetri circa che, dopo avere lasciate riposare un pochino sul tavolo infarinato, stenderete su di una capace teglia da forno leggermente imburata. Cucinate i bicciolani ottenuti a forno caldo sino a quando non avranno preso un bel color biondo. Cotti che siano lasciateli raffreddare sopra di un setaccio indi conservateli in scatole di latta tenute ermeticamente chiuse. Perchè i « bicciolani » siano veramente degni della loro meritata rinomanza occorre attendere un paio di giorni prima di gustarli.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

L'« ARTE DI CONVITARE » — COME SI DISPONGONO I POSTI A TAVOLA

Non è certamente difficile il sapere disporre a tavola i convitati e tale « arte » offre l'occasione alla padrona di casa di mostrare il suo tatto e la sua abilità a ricevere.

Le norme che regolano questa scienza meritano perciò di essere studiate e coltivate non solo da chi ha spesso motivo di farne uso perchè riceve molto ma anche, ed in modo particolare, da chi conduce una vita domestica assai semplice.

La signora abituata ad avere molta gente a tavola non ha davvero le preoccupazioni di chi non è avvezzo a queste novità senza contare che in una tavola più numerosa certi errori risaltano infinitamente meno che non in un ambiente più ristretto. È necessario, ad ogni modo, cercare di evitare almeno gli errori più grossolani.

Il punto essenziale sul quale s'impernia l'arte di disporre i posti a tavola è dato dal fatto che il posto più importante spetta alla padrona di casa la quale non deve cederlo per alcun motivo. Facendo ciò si commette un errore intollerabile e non di rado si mette in serio imbarazzo l'ospite che si vuole onorare. Per quanto gradite e commoventi possano essere le insistenze degli amici esse mettono sempre a disagio l'ospite costretto ad accettare il posto privilegiato.

È necessario dare ai nostri ospiti, assieme alla sensazione festosa della nostra accogliente simpatia, quella tranquilla comodità che farà loro maggiormente apprezzare le ore trascorse in casa nostra.

In una tavola disposta con criterio i padroni di casa devono stare l'uno di

fronte all'altro, mentre gli ospiti saranno distribuiti in ordine di importanza e di sesso.

I due uomini di maggiore riguardo sederanno rispettivamente a destra ed a sinistra della padrona di casa. Motivi evidenti faranno assegnare ad uno piuttosto che all'altro il posto d'onore a destra. Tali motivi potranno essere determinati da cariche politiche, da titoli accademici, da onorificenze. In mancanza di ciò varrà, quale unico privilegio, l'età dinanzi alla quale nessuno potrà trovare a ridire.

Dall'altra parte della tavola a sinistra ed a destra del padrone di casa prenderanno posto le signore di maggiore importanza sempre tenendo conto, s'intende, delle medesime distinzioni che valgono per gli uomini. La signora A avrà la precedenza sulla signora B in quanto il marito della signora A è una personalità più importante del signor B. Generalmente anche per le signore l'età è il titolo d'onore, ma bisogna avere molto tatto quando dai confronti la differenza non appare evidentissima per non urtare la suscettibilità di qualcuno.

Quando ormai è stabilito il posto dei quattro ospiti principali, si potranno distribuire gli altri intercalando con buon senso uomini e signore e tenendo presente che quanto più il posto si allontana dai padroni di casa tanto più esso diventa meno importante. Tali posti più confidenziali saranno riservati ai parenti ed a coloro che, essendo in intimi rapporti coi padroni di casa, sapranno certamente giustificare questo trattamento in confronto agli altri ospiti.

Quando i invitati saranno molti bisognerà adattare a considerazioni diverse le regole suddette che in linea di massima non devono essere eccessivamente contraddette. Bisogna inoltre cercare di favorire un certo affiatamento fra i vicini di tavola in modo che la conversazione risulti piacevole.

A tale scopo si dovrà cercare di mettere accanto persone affiatate le une alle altre o per lo meno tali che possano in breve diventarlo evitando i contatti fra persone di differente condizione sociale o fra conoscenti che notoriamente è risaputo non vadano d'accordo.

Tutte queste piccole sfumature faranno valorizzare la « vera arte della padrona di casa » che, dotata di intuizione e di fiuto istintivo, saprà creare attorno a sè un ambiente sereno e piacevole.

TISANA DI SEMI DI LINO

Dopo avere lavato e pestato entro un mortaio una cucchiata di semi di lino, poneteli entro una casseruola assieme ad un litro ed un quarto di acqua. Fate bollire lentamente a casseruola scoperta per mezz'ora circa. Filtrate la tisana, dolcificatela con zucchero, indi servitela. Tale bevanda costituisce un ottimo rinfrescante.



LOMBARDIA

1. VERZATA

Fate un finissimo battuto con 50 gr. di pancetta di lardo, mezza cipolletta, un pizzico di prezzemolo, due gambi di sedano, due foglie di salvia ed una carotina e mettetelo entro una capace casseruola assieme ad una cucchiata di burro. Fate soffriggere ogni cosa indi aggiungete una cucchiata di salsa di pomodoro. Dopo aver lasciato insaporire per qualche istante, bagnate con del brodo o, in mancanza, con dell'acqua nella quale avrete sciolto dei dadi di buona marca. Aggiungete 150 gr. di salsiccia magra tagliata a pezzetti o del « salamino » magro pure a fettine. Salate quanto basta, pepate e fate prendere il bollore. Sgrassate bene il brodo ottenuto indi unite due belle verze che avrete diligentemente pulito, lavato e tagliato a grossi pezzi. Dopo venticinque minuti circa la « verzata » sarà pronta; incorporatevi 30 gr. di formaggio grattugiato e levate dal fuoco. Servite la « verzata » accompagnandola con fette di pane abbrustolito e abbondantemente cosparse di parmigiano grattugiato.

2. MINISTRONE ALLA MILANESE

Tritate finemente con la mezzaluna 100 gr. di lardo ed un pizzico di prezzemolo. Mettete entrambi entro una capace pentola assieme ad

un pezzetto di burro, a tre patate e a due carote sbucciate e tagliate a dadi. Unitevi due gambi di sedano a pezzetti, 250 gr. di fagioli freschi sgranati e due pomodori tritati. Coprite con tre litri d'acqua; unite due cotenne di lardo pulite e tagliate a pezzi; salate quanto basta e mettete la pentola sul fuoco. Fate bollire dolcemente per non meno di tre ore. Mezz'ora prima di servire unite alla minestra sopra descritta un bel cavolo non troppo grosso e ben sodo che avrete pulito, mondato e tagliato a listerelle. Trascorsi dieci minuti di cottura aggiungete nella pentola due etti di riso ben mondato. Mescolate, lasciate cucinare per un quarto d'ora circa e quando il riso sarà cotto « al dente » levate dal fuoco. Il minestrone alla Milanese deve risultare piuttosto ristretto. Servitelo abbondantemente cosperso di buon formaggio lodigiano grattugiato.

3. *MINESTRA DI RISO E CORATELLA*

Fate cucinare a lessso tre etti di polmone di vitello (coratella) che avrete pulito e lavato con cura e, cotto che sia, spellatelo per lasciarlo poi raffreddare nel suo stesso brodo. Fate un soffritto con una bella cucchiata di burro e con mezza cipolletta finemente affettata e quando questa comincerà ad imbiondire aggiungetevi la coratella, ormai fredda, tagliata a dadi. Bagnate con circa due litri di brodo e in mancanza con acqua nella quale avrete sciolto alcuni dadi di buona marca. Fate prendere il bollore indi aggiungete 250 gr. di riso che lascerete cucinare a pentola scoperta. Completate con un pizzico di prezzemolo triturato e, dopo un quarto d'ora circa, verificate la cottura del riso che deve essere a giusto punto cioè « al dente ». Cospargete la minestra con abbondante formaggio grattugiato e servite.

4. *ZUPPA DI ASPARAGI ALLA LOMBARDA*

Fate lessare entro due litri di brodo o, in mancanza, di acqua nella quale avrete sciolto alcuni dadi di buona marca, tre etti di punte di asparagi. Ricordate che per preparare questa zuppa dovete utilizzare soltanto le punte degli asparagi, cioè le parti tenere perchè le parti dure e fibrose danno cattivo sapore alla pietanza. Preparate a parte delle larghe fette di pane fritte al burro. Ritirate dal fuoco gli asparagi, ormai cotti, dopo una decina di minuti e disponete entro un tegame di pirofila un primo strato di fette di pane che cospargerete con una manciata di for-

maggio grattugiato sul quale verserete alcune mestolate di zuppa. Coprite con un secondo strato di fette di pane, mettete dell'altro formaggio, poi altra zuppa e continuate sino ad esaurimento. Pochi minuti prima di servire introducete il tegame nel forno. Portate in tavola la zuppa caldissima nel medesimo recipiente e servite.

5. ZUPPA DI TRIPPA ALLA MILANESE

Pulite, mondate e lavate mezzo chilo di trippa di vitello freschissima indi fatela bollire per circa un quarto d'ora in acqua al giusto salata. Rimettetela sul fuoco entro una pentola con abbondante acqua pulita ed assieme a 350 gr. di carne di manzo magra. Dopo tre ore di cottura levate dal fuoco tanto la trippa che la carne; tagliate la prima a striscioline e la seconda a fette. Mettete a parte sul fuoco una casseruola con due fette di pancetta di lardo finemente triturate con la mezzaluna, con una cucchiata di burro e mezza cipolletta tagliata ad anelli. Fate dorare indi unite un porro, due carote gialle, un bel cuore di sedano, due patate, due pomodori e mezzo cavolo. Il tutto ben mondato e tagliato a pezzetti. Fate insaporire e terminate aggiungendo due etti di fagioli bianchi (prelessati) e la trippa cucinata come sopra descritto. Bagnate col brodo ed unite un pizzico di zafferano. Fate bollire ancora per venticinque minuti e completate la zuppa aggiungendovi qualche fogliolina di salvia e qualche cucchiata di formaggio grattugiato. Se credete potete unirvi qualche pezzettino di carne lessata; la zuppa è però assai gustosa anche senza questa aggiunta mentre la carne, accomodata con un buon contorno, può costituire un'ottima pietanza. Servite la zuppa accompagnandola al solito con crostini di pane fritto nel burro e con abbondante parmigiano grattugiato.

6. CANNELLONI AL SUGO ALLA LOMBARDA

Comperate degli appositi cannelloni per fare ripieni e calcolatene circa tre per persona. Fateli cucinare in abbondante acqua salata e quando saranno cotti « al dente » scolateli ed adagiateli su di una pezzuola pulita affinchè abbiano bene ad asciugare. Ancora caldi divideteli a metà nel senso della lunghezza e riempiteli con una farcia che avrete a parte preparato così: Mescolate entro una terrina due etti di carne arrosto con 50 gr. di prosciutto magro entrambi finemente triturati. Aggiungetevi una cucchiata di formaggio grattugiato, un po' di mollica di

pane bagnata nel latte e due uova intere. Salate, pepate e mescolate per ottenere un composto omogeneo. Dopo avere riempito i cannelloni disponeteli entro una teglia da forno unta di burro indi versatevi sopra una salsina composta di burro fuso, sugo di carne e salsa di pomodoro. Introducete nel forno e fate prendere colore per una decina di minuti, indi servite.

7. RAVIOLI ALLA LOMBARDA

Prendete 150 gr. di carne bianca di pollo che avrete lessato a parte e fatela rosolare entro una piccola casseruola con un grosso pezzo di burro, poco sale ed un pizzico di pepe. Levatela dal fuoco, lasciatela intiepidire e dopo averla finemente tritурata con la mezzaluna mettete il tritato ottenuto entro una terrinella. Aggiungetevi due tuorli d'uovo, mezzo bicchiere di latte ed un etto di formaggio lodigiano grattugiato. Unite odore di cannella e di noce moscata e mischiate energicamente per amalgamare bene il composto. Preparate a parte la pasta ponendo sull'asse 425 grammi di farina bianca, due uova intere ed un pizzico di sale. Lavorate energicamente sino a quando non avrete ottenuto una pasta omogenea indi foggiate una sfoglia sottile. Tagliate con un bicchiere del diametro di 4 cm. circa, che intriderete sovente di farina onde evitare che attacchi, tanti dischi che riempirete con delle pallottoline del ripieno sopra descritto. Piegate i dischi in forma di mezzaluna comprimendo bene gli orli per evitare che abbiano ad aprirsi. Fate cuocere i ravioli così preparati entro una pentola con abbondante acqua salata spingendo verso il fondo col mestolo quelli che galleggiassero. Dopo una ventina di minuti di cottura potrete togliere dalla pentola i ravioli scolandoli col mestolo traforato. Conditeli con molto formaggio lodigiano grattugiato e con del burro spumeggiante. Servite ben caldo.

8. GNOCCHI ALLA MILANESE

Fate lessare in acqua bollente salata sei etti di belle patate farinose e, cotte che siano, sbucciatele, passatele al passapatate e mettete la purea ottenuta in mucchio sull'asse. Unitevi tre etti di farina bianca, un pizzico di sale ed un uovo intero indi lavorate bene la pasta sino a quando non l'avrete ridotta ben soffice ed omogenea. Tagliate la pasta a pezzi e fatene dei bastoncini che abbiano la dimensione di un grosso grissino. Tagliate questi a loro volta a pezzetti; intrideteli di farina e

schiacciateli uno per volta sul rovescio di una grattugia. Fateli cucinare entro una grande pentola con molta acqua bollente salata. Quando i gnocchi saliranno alla superficie saranno cotti. Scolateli, lasciateli sgocciolare per bene e conditeli con un sugo di vostro gusto preparato a parte. Accompagnate al solito con abbondante formaggio grattugiato.

9. RISOTTO ALLA MILANESE

Mondate con cura sette etti di buon riso « vialone » e tenete a parte sul fornello mezza pentola di buon brodo bollente. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo etto di burro, mezzo etto di midollo di bue tagliato a pezzettini ed una cipolletta finemente affettata. Quando quest'ultima comincerà a prendere colore, dopo aver tolto dalla casseruola i pezzi di midollo che non si sono sciolti, unitevi il riso e continuate a mescolare col cucchiaino di legno facendolo bene intridere di grasso. Quando il riso sarà ben tostato versate nella casseruola un mestolo di brodo caldo; mescolate e quando questo sarà stato assorbito versatene un altro mestolo. Continuate a sorvegliare la cottura del risotto versando nuovi mestoli di brodo quando vi accorgete che il fondo è troppo asciutto. Dopo circa dieci minuti bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco, unite una presa di pepe e, sciolto in poco brodo, il contenuto di una cartina di zafferano. Sempre sorvegliando e bagnando con brodo all'occorrenza, fate terminare la cottura del risotto. Questo deve risultare « al dente » e deve avere una giusta consistenza. Nè troppo molle, nè troppo asciutto. Assaggiate per regolare i condimenti; vellutate con un grosso pezzo di burro fresco, condite con alcune cucchiainate di buon formaggio grattugiato, date l'ultima definitiva rimascolata e, dopo aver lasciato riposare il risotto per qualche istante, servitelo.

10. RISOTTO CON LE RANE

Spellate, decapitate e sventrate mezzo chilo di rane. Lavatele e fatele scottare un minuto nell'acqua bollente indi togliete loro le cosce alle quali leverete l'osso e mettete a parte questa carne. Pestate tutto il rimanente nel mortaio e passatelo allo staccio in modo da ricavarne un sugo piuttosto denso. Ponete al fuoco una casseruola con 30 gr. di burro, due cucchiainate di olio e uno spicchio di aglio. Fate colorire, levate l'aglio e aggiungete un pizzico di prezzemolo tritato. Aggiungete

le cosce delle rane, bagnatele col loro stesso sugo ed unite mezzo litro di acqua e una cucchiata di salsa di pomodoro diluita. Fate cucinare a casseruola scoperta molto lentamente. Salate e pepate. Dopo tre quarti d'ora verificate la densità del sugo ed aumentate il fuoco per farlo restringere, se necessario. Preparate a parte entro una capace casseruola un soffritto con un etto di burro e con una cipolletta tagliata a sottilissimi anelli. Aggiungetevi quattro etti di riso ben mondato che mescolerete col cucchiaino di legno per far bene intridere di condimento. Bagnate con un mestolo di acqua calda salata e, quando questa sarà stata assorbita, versatene un altro mestolo. Fate proseguire la cottura del risotto bagnandolo di tanto in tanto con acqua calda e, dopo circa dieci minuti, versatevi l'intingolo di rane sopra descritto. Pepate, assaggiate per salare se occorre e, quando il riso sarà cotto al dente ed avrà raggiunto una giusta densità levatelo dal fuoco. Cospargetelo abbondantemente con parmigiano grattugiato; date l'ultima definitiva rimescolata e servite.

11. FILETTO DI MANZO IN CASSERUOLA

Prendete un bel pezzo di filetto di manzo il cui peso non sia inferiore agli 800 gr., cospargetelo con sale e con pepe, lardellatelo staccandolo con pezzettini di lardo e ponetelo a freddo entro una capace casseruola con un grosso pezzo di burro e con due bicchieri di vino bianco secco. Lasciatelo cuocere molto lentamente per tre ore circa sempre sorvegliando e rivoltando la carne indi, trascorso questo tempo, sgrassate bene il sugo, bagnate con poca acqua tiepida, se necessario, ed aggiungete ancora un pizzico di prezzemolo tritato. Strizzate sulla carne il sugo di mezzo limone, coprite ancora ermeticamente e fate terminare la cottura entro un'altra mezz'oretta. Lasciate intiepidire il filetto, affettatelo adagiando le fette ottenute su di un piatto ovale. Coprite la carne con il sugo ben caldo e servite accompagnando con spinaci al burro.

12. VITELLO TONNATO

Prendete un chilo di noce di vitello e, dopo averla ben mondata, stecatela con tre acciughe diliscate, pulite e tagliate per il lungo. Legate la carne in modo che non si sfasci ed introducetela in una pentola che avrete preparato sul fuoco con due litri di acqua bollente. Salate quanto

basta, aromatizzate il brodo con una cipolla, uno spicchio di aglio, una carota, due gambi di sedano, qualche foglia di prezzemolo ed una foglia di alloro. Quando la carne sarà cotta ritiratela dal brodo, lasciatela raffreddare e tagliatela a fette piuttosto sottili. A parte avrete preparato la seguente salsa così: Prendete 150 gr. di tonno, trituratelo finemente con la mezzaluna, poscia stemperatelo con un buon bicchiere di olio d'oliva. Passate allo staccio ed incorporatevi, sempre mescolando, un mestolino di brodo. Unite alla miscela il sugo di un limone, indi continuate a lavorare la salsa col cucchiaino per renderla omogenea. Terminate aggiungendovi mezzo etto di capperi sotto aceto. Disponete il vitello affettato entro un capace piatto fondo. Coprite con la salsetta sopra descritta e lasciate macerare per diverse ore prima di servire.

13. OSSOBUCO ALLA MILANESE

Mettete sul fuoco una capace casseruola con un grosso pezzo di burro e con una cipolla tagliata a pezzi. Fate prendere colore e dopo avere tolto la cipolla dal recipiente stemperatevi, sempre rimestando col cucchiaino di legno, un cucchiaino di farina bianca. Unitevi gli ossibuchi calcolandone uno per persona e fateli dorare voltandoli e rivoltandoli in ogni senso. Cospargete con sale e con pepe in giusta misura, bagnate (per due ossibuchi) con un bicchiere di vino bianco secco ed unite un cucchiaino di salsa di pomodoro stemperata in mezza tazza d'acqua. Coprite la casseruola e fate cucinare adagio per una buona mezz'oretta. Trascorso questo tempo aggiungete nella casseruola una pestatina composta da mezzo spicchio d'aglio, alcune foglie di rosmarino e di salvia, un pizzico di prezzemolo ed un pezzetto di scorza di limone. Ciò costituisce la così detta « Gramolata », elemento indispensabile per preparare i classici « ossibuchi alla Milanese ». Fate terminare la cottura a casseruola coperta per una ventina di minuti e, dopo avere verificato la densità del sugo che deve essere sufficientemente ristretto, levate dal fuoco e servite.

14. PICCATA DI VITELLO ALLA VALTELLINESE

Prendete tre etti di bracioline di vitello tagliate a sottili fettine. Spianate ogni fetta e, dopo avere cosparsa ciascuna di sale fine in giusta misura, passatele nella farina bianca. Friggete le bracioline, così apparecchiate, entro un capace tegame e cospargetele con un fine tritato

composto da un pizzico di prezzemolo, mezzo spicchio di aglio e una fetta di lingua salmistrata. Quando la carne, pungendola con la forchetta apparirà quasi cotta, versatevi una cucchiata di aceto, mezzo bicchiere di brodo ristretto ed il sugo di mezzo limone. Coprite ermeticamente il tegame e lasciate terminare la cottura per una ventina di minuti. Assaggiare per regolare i condimenti; se necessario, fate restringere il sugo a fuoco vivo, se occorre e servite la carne cosparsa col suo denso e saporito intigoletto.

15. COTOLETTE ALLA MILANESE

Comperate delle belle cotolette di vitello con l'osso, tenere e fresche calcolandone una per persona. Battetele leggermente, salatele, pepatele indi intridetele nella farina bianca. Tuffatele, tenendo fuori l'osso, in uovo sbattuto indi passatele nel pane grattugiato. Potete tosto friggerle entro una padella nella quale avrete preparato un grosso pezzo di burro spumeggiante. Queste cotolette, per riuscire in modo perfetto, devono essere fritte in abbondante burro che deve essere di prima qualità. Non si deve lasciar riscaldare eccessivamente la frittura e per questa ragione il fuoco non deve essere troppo vivo. Le cotolette devono risultare tenere e devono avere un bella tinta giallo-dorata. Quando tutte le fette di carne saranno convenientemente fritte potrete adagiarle su di un piatto di portata guarnendo con dischi di limone e con ciuffi di crescione. Accompagnate le cotolette con patatine fritte, con tenera insalata, oppure con una verdura al burro.

16. UCCELLINI SCAPPATI

Prendete tre etti di carne magra di vitello e tagliatela a fettine regolari che spianerete per renderle maggiormente sottili. Ponete sopra ogni fettina un pezzettino di prosciutto grasso e magro, una foglia di salvia, un nonnulla di pepe ed un pezzettino di formaggio dolce. Arrotondate su se stesse le fettine fermandole con appositi stecchini. Mettete fra una polpettina e l'altra dei pezzetti di prosciutto, delle foglioline di salvia e dei dadi di pane. Cospargete con sale fine e fate cucinare la carne così preparata entro un capace tegame nel quale avrete preparato un grosso pezzo di burro spumeggiante. Conducente la cottura da principio a fuoco moderato ed a tegame coperto e sulla fine a fuoco vivo ed a tegame scoperto. Mezz'ora di cottura sarà sufficiente sorvegliando e ri-

voltando all'occorrenza. Disponete gli uccellini scappati ottenuti su di un piatto di portata e sgocciolate su di essi l'intingolo rimasto nel tegame. Servite ben caldo.

17. « *BUSECCA COI BORLOTT* » *ALLA MILANESE*

Prendete un chilo di trippa di vitello, e dopo averla ben pulita, lavatela e risciacquatela più volte nell'acqua corrente. Tagliate quindi la trippa a grossi pezzi e ponetela a cuocere entro una capace pentola con molta acqua salata, con mezza cipolla, un gambo di sedano ed una carota. Raggiunta l'ebollizione schiumate il brodo in più riprese, indi abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura molto dolcemente per non meno di cinque ore. Nelle città la trippa è posta in vendita dopo avere già subito tale cottura; basterà quindi acquistare della trippa di un certo spessore, lavarla abbondantemente con acqua fresca e, dopo averla scottata con acqua bollente, asciugarla e tagliarla a striscioline. Fate lessare a parte, con acqua al giusto salata, sette etti di fagioli freschi (borlott) e, cotti che siano, scolateli e lasciateli sgocciolare. Mettete sul fuoco una casseruola con mezza cipolletta finemente affettata e con un fine tritato composto da mezzo etto di lardo, un pizzico di prezzemolo e mezzo spicchio di aglio. Aggiungetevi una cucchiata di burro e qualche fettina di prosciutto crudo tagliata a dadini. Fate fondere, aggiungetevi due carote ed alcuni gambi di sedano tagliati a pezzettini e, dopo qualche istante, unite la trippa. Mescolate e fate intridere ogni cosa di condimento; unite ancora qualche fogliolina di salvia e, infine, i fagioli pressati. Bagnate con una tazza di brodo o, in mancanza, con acqua calda nella quale siano stati sciolti due dadi di buona marca. Salate, pepate e terminate con l'unire mezzo cucchiaino di salsa di pomodoro sciolta nell'acqua. Mettete il coperchio alla casseruola e lasciate sobbollire lentamente per un'oretta circa. Mescolate ogni tanto per far meglio insaporire la pietanza; assaggiate per regolare i condimenti all'occorrenza, fate restringere il sugo, se necessario, ritirate la trippa dal fuoco e servitela dopo avervi amalgamato diverse cucchiataie di parmigiano grattugiato.

18. *POLENTA CON GLI UCCELLI ALLA BRESCIANA*

Per preparare questo tradizionale piatto della cucina bresciana occorre disporre del girarrosto. Dopo avere spennacchiato e bruciacchiato gli uccellini, calcolandone almeno due per persona, spuntate loro le zampine e togliete a ciascuno gli occhi. I veri buongustai non usano sven-

trarli, ma se credete provvedere a tale operazione introducete la punta di un coltellino nel fianco sinistro sopra all'attaccatura della coscia. Facendo leva col coltellino potrete asportare facilmente le interiora senza deformare gli uccellini. Preparate alcune sottili fette di pancetta di lardo e arrotolatele dopo avervi racchiuso in ognuna una fogliolina di salvia. Disponete quindi gli uccellini negli spiedi e frammezzateli con la pancetta sopra descritta e con foglioline di salvia. Preparate nel contempo nella leccarda qualche fetta di pancetta tagliata a dadi ed un pezzo di burro proporzionato al numero degli uccellini. Fate quindi funzionare il girarrosto sul fuoco e, dopo circa cinque minuti, cominciate a lasciar cadere sugli uccelli alcune cucchiariate di quel grasso che si sarà formato nella leccarda. Fate proseguire la cottura non stancandovi di ungere gli uccellini e, quando essi appariranno di un bel color d'oro all'esterno mentre pungendoli con un grosso ago la loro carne sarà sufficientemente cedevole, vuol dire che saranno cotti. Non si può stabilire un preciso tempo di cottura; esso varia a seconda della vivacità del fuoco e della qualità degli uccellini. Cospargete, a questo punto, abbondantemente gli uccelli con sale fine e fate ancora funzionare il girarrosto per qualche minuto. Avrete a parte preparato una buona polenta come a ricetta piemontese N. 23, che, se avrà raggiunto il giusto punto di cottura, potrete scodellare entro uno stampo ampio e non troppo frastagliato. Dopo avere battuto lo stampo per evitare che abbiano a formarsi dei vuoti tenete questo in caldo a bagnomaria sino al momento di servire. Potrete allora sformare lo stampo nel mezzo di un capace piatto di portata; contornate con gli uccellini, rovesciate sulla polenta il sugo rimasto nella leccarda, e poscia servite.

19. TESTINA DI VITELLO IN SALSA VERDE

Comperate mezza testina di vitello e, dopo averla ben pulita e bene mondata, passatela alla fiamma per togliere via qualsiasi residuo di peli. Lavatela con abbondante acqua fresca indi ponetela entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata ed aromatizzata con due gambi di sedano, una carota, qualche fogliolina di prezzemolo ed una cipolletta. Il tutto ben mondato. Unite pure uno spicchio d'aglio e, se di vostro gusto, un chiodo di garofano. Fate cuocere e non appena raggiunta l'ebollizione schiumate diligentemente il brodo. Trascorsa un'ora di cottura levate la testina dalla pentola ed adagiatela sul tagliere. Dopo averla

privata, scalcandola e aiutandovi col coltello, di tutte le ossa superflue, arrotolate la testina foggiandone una specie di polpettoncino e avendo cura di lasciare la parte gelatinosa all'esterno. Legate il polpettone indi introducetelo nuovamente nella pentola per lasciarvelo sino a cottura completa. Quando la testina, pungendola con la forchetta, apparirà sufficientemente cotta, ritiratela dal fuoco. Preparate nel contempo la salsa verde così: Mettete in un mortaio una bella manciata di prezzemolo, due acciughe diliscate e ben pulite, un cetriolino sotto aceto, una cucchiata di capperi ed un pezzo di mollica di pane bagnata nel brodo e ben spremuta. Salate, pepate ed unite, se di vostro gusto, una puntina d'aglio ed un pezzetto di cipolla. Pestate e ripestate sino a quando non avrete ottenuto una densa poltiglia omogenea che raccoglierete entro una terrinetta e che diluirete emulsionandovi piano piano dell'olio d'oliva. Terminate la salsa con una cucchiata di aceto ed assaggiate per regolare di condimenti, se necessario. Disponete la testina di vitello, dopo averla ben sgocciolata dal brodo, su di un capace piatto; coprite con la salsa verde sopra descritta e servite.

20. POLLASTRELLA AL RISOTTO

Prendete una bella pollastrella tenera e bene in carne e, dopo averla pulita, bruciacciata, vuotata e lavata con diligenza, mettetela entro una casseruola in cui non stia troppo larga. Copritela con circa un litro di acqua e fatela cucinare a fuoco regolare. Schiumate il brodo non appena sarà necessario e, raggiunta l'ebollizione, condite con sale in giusta misura, con una cipolletta, una carota, due gambi di sedano e qualche fogliolina di prezzemolo. Fate proseguire la cottura lentamente a casseruola coperta ed a fuoco lento. Quando la pollastrella sarà cotta, facendo attenzione che non sia sfatta, ritiratela dal fuoco e tenetela in caldo. Una ventina di minuti prima di andare a tavola mettetevi sul fuoco un'altra casseruola con una cucchiata di burro e con una cipolla tagliata a sottili anelli. Fate fondere e appena la cipolla accennerà a disfarsi unitevi 250 gr. di buon riso vialone. Mescolate, fate intridere di condimento e fate ben tostare il riso. Bagnate quindi con un mestolo di brodo di pollastrella, mescolate perchè non attacchi e fate terminare la cottura del risotto a fuoco vivace aggiungendo di tanto in tanto, quando è necessario, qualche mestolo di brodo. Quando il riso sarà cotto « al dente », assaggiatelo per regolare il sale all'occorrenza, emulsionatevi un grosso pezzo

di burro fresco, unite un nonnulla di noce moscata e terminate cospargendo con molte cucchiariate di formaggio grattugiato. Scodellate il risotto su di un capace piatto dandogli la forma di cupola ed adagiate su questa la pollastrella che avrete tenuta sempre in caldo e che taglierete a pezzi regolari. Il risotto deve servire soltanto quale accompagnamento alla pollastrella; deve quindi essere in quantità assai limitata ma, in compenso, ben saporito.

21. TACCHINO ARROSTO ALLA LOMBARDA

Prendete un bel tacchino giovine, tenero e bene in carne; spiumatelo, vuotatelo, bruciacchiatelo e lavatelo con cura. Col coltello fate una incisione sul collo del tacchino a quattro dita sotto la testa indi adagiatelo sul petto e fate un altro taglio che partendo dall'incisione già fatta arrivi all'attaccatura del collo col dorso. Potrete allora con semplicità aprire la pelle del collo per staccare quest'ultimo (ormai spellato) alla sua attaccatura. Vi sarà facile ora, alzando la pelle ed aiutandovi con un coltello a punta, staccare i due petti del tacchino. Insinuate le dita fra la carne e le ossa cercando di ritirare i petti senza lacerare la pelle. Preparate a parte un ripieno mettendo entro una capace terrina 300 gr. di carne magra di manzo passata alla macchina con due etti e mezzo di salsiccia di maiale spellata. Salate, pepate, cospargete abbondantemente con parmigiano grattugiato, indi mescolando tutti gli ingredienti, legateli con due uova intere. Unite ancora alla farcia tre mele sbucciate e tagliate a grosse fette, un etto di prugne secche rinvenute nell'acqua tiepida e private dei noccioli e una decina di grosse castagne (marroni) lessate e private della rossa pellicola che le riveste. Amalgamate ogni cosa ed unite ancora il cuore, il fegato ed il grecile del tacchino tagliati a pezzettini e terminate aggiungendo due cucchiariate di pancetta di maiale pure tagliata a pezzettini. Ammorbidite il composto bagnandolo con un buon bicchiere di vino bianco secco ed introduce la farcia ottenuta, ben omogenea, al posto dei petti del tacchino. Cucite tutte le aperture del tacchino e con il medesimo ago punzecchiate qua e là la pelle che cospargerete di sale fine. Preparate sul fuoco una caseruola (nella quale il tacchino possa entrare comodamente) con due cucchiariate di burro, qualche fetta di pancetta di lardo, qualche fetta di prosciutto crudo e alcune foglie di salvia e di rosmarino. Fate fondere indi ponete il tacchino al quale farete assumere una bella tinta

color d'oro voltandolo e rivoltandolo in tutti i sensi. Quando il tacchino sarà ben colorito, dopo avere tolto dalla casseruola il grasso eccessivo, bagnate con un bicchiere di vino bianco secco; indi, svaporato questo, coprite ermeticamente, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura molto dolcemente. Non dimenticate di sorvegliare e di bagnare all'occorrenza, quando il fondo vi sembrasse troppo asciutto, con qualche mestolo di acqua calda o, se l'avete, con brodo. Entro due ore circa il tacchino sarà cotto a giusto punto. Potrete servirlo innaffiato con un po' del suo sugo sgrassato, diluito con poca acqua e legato con un cucchiaino di farina. Questo tradizionale piatto della cucina lombarda, convenientemente apparecchiato, giustamente merita la fama che ha.

22. FRICASSEA DI RANE

Prendete 750 gr. di belle rane spellate, decapitate e sventrate. Lavatele e fatele scottare per qualche minuto nell'acqua bollente, indi togliete loro le cosce alle quali leverete l'osso e mettete a parte questa carne. Pestate tutto il rimanente nel mortaio e passatelo allo staccio in modo da ricavarne un sugo abbastanza denso. Mettete sul fuoco una casseruola con una cucchiata di olio, con due cucchiataie di burro e con una cipolla finemente affettata e quando questa comincerà ad imbiandire aggiungetevi una manciata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco e appena questo sarà svaporato aggiungete il sugo di rane sopra descritto. Salate, pepate, fate prendere il bollore e diluite con qualche mestolo d'acqua o meglio di brodo di pesce, se l'avete. Coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura molto dolcemente per un'oretta circa. Trascorso questo tempo potrete aggiungere le cosce delle rane diligentemente asciugate ed intrise di farina. Mescolate e lasciate cuocere ancora per una ventina di minuti. Verificate la densità dell'intangolo che non deve risultare troppo diluito ma che non deve essere neppure troppo ristretto. Assaggiare per regolare il sale all'occorrenza e terminate unendo una cucchiata di prezzemolo triturato. A cottura ultimata ritirate la casseruola dal fuoco ed unite alla pietanza, ormai cotta, due rossi d'uovo stemperati con il sugo di mezzo limone. Avrete preparato su di un piatto di portata uno strato di fette di pane fritte nel burro. Versate su tali crostini la fricassea di rane sopra descritta, lasciatela penetrare per qualche istante indi servite.

23. AGONI ALLA LARIANA

Dopo avere pulito ed asciugato mezzo chilo di agoni disponeteli su di un piatto fondo. Cospargeteli leggermente di sale fine, intrideteli con poco olio d'oliva e spruzzateli con gocce di sugo di limone. Lasciateli riposare per qualche ora indi sgocciolateli e frigeteli in una padella con abbondante olio bollente. Dopo aver lasciato raffreddare gli agoni, ormai fritti, disponeteli su di un capace piatto fondo e copriteli con una salsa che avrete a parte preparato così: Triturate sei belle acciughe diliscate e ben pulite. Mettetele entro una scodella ed aggiungetevi un pizzico di prezzemolo triturato ed un cucchiaino di senape. Unite poco aceto ed infine, sempre mescolando, stemperatevi dell'olio sino a quando la salsina non avrà raggiunto la pastosità necessaria. Versate la salsa sugli agoni e lasciate insaporire per qualche ora prima di servire.

24. TROTA DEL GARDA

Prendete una bella trota del peso di un chilo circa e dopo averla diligentemente pulita, vuotata, lavata ed asciugata cospargetela all'interno con sale fine e con poco pepe. Triturate finemente un pugno di prezzemolo, una cipolletta, un gambo di sedano, alcuni rametti di erba serpentaria e uguale quantità di cerfoglio. Unite al composto due acciughe diliscate e pulite ed infine amalgamate ogni cosa con un grosso pezzo di burro (non meno di 70 gr.). Introducete la morbida farcia ottenuta nell'interno della trota e avvolgete quest'ultima con sottilissime fette di pancetta di lardo. Ungete molto abbondantemente di burro una teglia da forno di forma bislunga nella quale il pesce possa essere collocato esattamente. Adagiate la trota nella teglia e, dopo avervi versato sopra un bicchiere di marsala battuto assieme a mezzo bicchiere di panna, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco regolare per una buona mezz'ora. Quando la trota sarà cotta ritiratela dal fuoco e disponetela su di un piatto lungo sul quale avrete disposto un crostone di pane fritto nel burro ed avente circa le medesime dimensioni del pesce. Bagnate con l'intingolo rimasto nella teglia debitamente sgrassato e servite con un contorno di verdure lessate (patate, fagiolini, carote, punte di asparagi, ecc.).

25. FUNGHI TRIFOLATI

Mettete sul fuoco una casseruola, possibilmente di terracotta, con due cucchiaiate di burro e un cucchiaiate di olio, due acciughe diliscate

e ben pulite ed uno spicchio d'aglio (che leverete poi). Quando tutto comincerà a prendere colore aggiungetevi mezzo chilo di funghi diligentemente mondati, lavati e tagliati a fette. Salate in giusta misura, pepate leggermente indi strizzatevi il sugo di mezzo limone. Lasciate cucinare a fuoco vivo ed a casseruola scoperta sino a quando i funghi non appariranno cotti e sino a quando il sugo non sarà sufficientemente ristretto. Prima di levare dal fuoco cospargete con una manciatina di prezzemolo triturato; date l'ultima definitiva rimescolata e, dopo qualche istante, servite ben caldo circondando la pietanza con crostini di pane fritto nel burro.

26. PUNTE DI ASPARAGI AL PROSCIUTTO

Prendete un chilo di asparagi di media grossezza e, tolta la parte inferiore, tagliateli a pezzi di 3 cm. circa. Lavateli abbondantemente con acqua fredda, indi fateli lessare entro una casseruola con acqua bollente al giusto salata. Cotti che siano, facendo attenzione perchè non si sfacciano (otto o dieci minuti di cottura al massimo saranno sufficienti) scolateli e lasciateli sgocciolare e raffreddare. Prendete un paio di etti di prosciutto cotto tagliato a fette piuttosto lunghe e sottili e con dette fette fabbricate dei cartocci che riempirete con le punte di asparagi e che fermerete con appositi stecchini. Disponete i cartocci allineandoli in una teglia da forno molto unta di burro. Bagnateli con molto burro fuso, cospargete abbondantemente con formaggio grattugiato indi introducete la teglia nel forno e lasciate gratinare a fuoco vivo. Levate la teglia dal forno, bagnate nuovamente con altro burro fuso ben caldo e servite subito.

27. SPINACI ALLA LOMBARDA

Pulite un chilo di spinaci, lavateli in parecchie acque e fateli sgocciolare. Dopo averli lessati con pochissima acqua a fuoco vivo ed a pentola scoperta, passateli in acqua fredda, indi scolateli e strizzateli con le mani per toglier loro tutta l'acqua. Fate fondere entro un tegame un grosso pezzo di burro e non appena comincerà ad imbiondire aggiungetevi gli spinaci. Conditeli con sale e con pepe; mescolate e terminate unendo tre acciughe diliscate, pulite e triturate assieme ad una puntina d'aglio. Lasciate insaporire mescolando la verdura con la forchetta e dopo qualche istante ritirate dal fuoco. Disponete gli spinaci su di un piatto caldo e circondateli con crostini di pane fritti nel burro.

28. FRITTATA DOLCE IMBOTTITA

Mettete sul fuoco una piccola casseruola con mezzo litro di latte ed al bollore versatevi un etto di riso ben mondato, una presa di sale, un pezzetto di burro e tre cucchiainate di zucchero. Mescolate, coprite la casseruola e fate proseguire la cottura del risotto a fuoco tenue. Quando il riso sarà ristretto e sufficientemente cotto scodellatelo su di un piatto lasciandolo raffreddare. Prendete 100 gr. di pan di Spagna e tagliatelo a sottili fette che adagerete sul fondo di una teglia da forno ben unta di burro. Fate attenzione affinchè non risultino dei vuoti e badate a livellare ugualmente lo strato del dolce. Spruzzate con un bicchierino di marsala indi coprite con il riso dolce ormai freddo. Ponete qua e là qualche pezzetto di candito che avrete lasciato ammorbidire entro una tazza con un liquore dolce di vostro gusto e spruzzate anche col liquore della marinatura. Rompete in una capace scodella due uova separando i bianchi dai rossi. Unite ai rossi due cucchiainate di zucchero e mescolate con un cucchiaino di legno sino a quando non saranno diventati ben sodi. Aggiungetevi i due bianchi sbattuti a neve e, dopo avere bene rimescolato, versateli sul riso. Con la lama di un coltello livellate la superficie del dolce dandogli una forma regolare. Ponete qua e là qualche pezzetto di burro, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco moderato per una ventina di minuti. Cospargete la superficie del dolce con qualche cucchiainata di zucchero al velo, rimettete nel forno e, dopo pochi istanti, ritirate dal fuoco e servite ben caldo.

29. IL CLASSICO PANETTONE MILANESE

Mettete in una grande terrina tre etti di farina bianca per dolci, cinque cucchiaini di lievito in polvere, un pizzico di sale e la buccia grattugiata di mezzo limone. Mescolate tutto assieme indi aggiungete 100 grammi di uva passa, mezzo etto di cedro candito tagliato a pezzettini, due tuorli di uovo e mezzo etto di burro fuso. Ponete sul fuoco una padellina con 70 gr. di zucchero biondo per dolci e fate fondere badando di evitare l'ebollizione. Lasciate raffreddare e versate anche questo liquido nella terrina. Mescolate energicamente lavorando con una spatola di legno e con un movimento circolare sempre nello stesso senso. Quando la pasta sarà bene amalgamata e comincerà a staccarsi dalle pareti, mettetela sull'asse e continuate a lavorarla energicamente con le mani. Foggiate il vostro panettone e incidetelo sulla sommità alla profondità di un

centimetro disegnando un quadrato e dentro questo una croce. Circondare il panettone con una forte carta pergamena per evitare che cuocendo abbia ad espandersi eccessivamente. Adagiatelo così preparato in una teglia unta di burro e lasciatelo riposare in luogo tiepido per una buona mezz'ora. Fate cucinare il panettone al forno, precedentemente riscaldato, per tre quarti d'ora a fuoco moderato. Qualche minuto prima di ritirare il dolce dal fuoco spruzzate le pareti del forno con poca acqua fredda. Levate il panettone dal fuoco quando avrà acquistato una bella tinta dorata e brillante. Lasciatelo raffreddare completamente prima di gustarlo.

30. STRACCHINO GELATO

Prendete mezzo chilo di panna fresca ed introducetela nella sorbetiera che avrete preparato almeno mezz'ora prima con una miscela di ghiaccio e sale nella proporzione di tre etti di sale su ogni chilo di ghiaccio. (Quest'ultimo deve essere a pezzi grossi quanto una noce). Dopo aver lasciato riposare la panna nel recipiente per una ventina di minuti, lavoratela girando la manovella sino a quando non l'avrete ridotta spugnosa e leggera. Potrete allora aggiungervi 120 gr. di zucchero in polvere, 50 gr. di cioccolata tagliata a pezzettini e 100 gr. di mandorle dolci tostate e triturate. Lavorate ancora un pochino il gelato indi ponete il composto in uno stampo quadrato foderato di carta pergamena. Cospargete la superficie con un leggero strato di cioccolata grattugiata; coprite con altra carta pergamena e ponete lo stampo a gelare in ghiaccio e sale per un'altra oretta. Accompagnate lo stracchino gelato con biscotti morbidi.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

MARMELLATA DI MELE

Prendete delle mele di buona qualità preferibilmente renette. Lavatele, togliete loro il torsolo col cavatorsoli e ponetele sul fuoco, così con tutta la buccia, immerse nell'acqua in una grande bacinella. Quando le mele saranno ben cotte scolatele, lasciate sgocciolare per bene, indi passatele al setaccio spremendo con il cucchiaino di legno. Pesate la purea setacciata calcolando sette etti di zucchero per ogni chilo di purea. Mescolate i due ingredienti nella bacinella che porrete nuovamente sul fuoco e che farete bollire sempre mescolando. Dopo

circa cinque minuti di bollitura levate la marmellata dal fuoco, versatela nei vasi, lasciate raffreddare completamente e chiudete ermeticamente i vasi e conservate in luoghi freschi ed asciutti.

MARMELLATA DI MIRTILLI

Scegliete dei mirtilli sani e ben maturi e dopo averli ben lavati in parecchie acque metteteli nella bacinella assieme a mezzo bicchiere di acqua per ogni chilo di bacche. Fate bollire per un buon quarto d'ora, indi aggiungete otto etti di zucchero per ogni chilo di mirtilli. Mescolate col cucchiaino di legno e lasciate ancora bollire la vostra marmellata per mezz'ora circa, sempre sorvegliando.

Fate riscaldare i vasi entro i quali conserverete la marmellata e versatevi quest'ultima ancora ben calda. Tagliate dei tondi di carta pergamenata aventi il diametro un po' più grande dell'imboccatura dei vasi. Immergete detti tondi nell'acqua bollente e, dopo averli asciugati, stendeteli sui rispettivi vasi facendo aderire completamente i bordi.

Conservate i vasi in luogo asciutto e non luminoso.

MARMELLATA DI CILIEGE

Prendete tante ciliege quante ce ne vogliono purchè mondate pesino due chilogrammi. Levate gambi e noccioli badando a non lacerare i frutti. Mettete le ciliege così preparate entro una bacinella assieme a un chilo e mezzo di zucchero e a mezzo litro di acqua. Ponete al fuoco e rimestate con la schiumarola. Dopo circa un quarto d'ora di cottura levate le ciliege dal fuoco purchè siano bene aggrinzite, mentre lo sciroppo sarà sufficientemente addensato. Versate la marmellata ben calda nei vasi precedentemente riscaldati e chiudete con tondi di carta pergamenata come indicato nella precedente ricetta.

PER OTTENERE DELLE BUONE MARMELLATE

Se volete confezionare delle ottime marmellate fornitevi innanzi tutto di una grande apposita bacinella di alluminio che servirà per la cottura della frutta e di grandi terrine di porcellana o di terracotta nelle quali porrete le miscele quando si tratterà di farle raffreddare perchè non è consigliabile lasciarle a lungo nel recipiente di metallo. Non dimenticate di avere, a portata di mano, una schiumarola, un mestolo pure d'alluminio e due setacci. Uno di crine e l'altro di seta.

Scegliete della buona frutta, seguite le norme indicate nelle nostre ricette e potrete assicurarvi una buona provvista di marmellate.



V E N E T O

1. « BRODETO A LA CIOZOTA »

Prendete un chilogrammo di pesce assortito (triglie, calamaretti, seppie, cefali, fette di tonno e di palombo, ecc.) e, dopo avere ben vuotato, lavato, ed asciugato tutti i pesci, tagliateli in pezzi di eguale grossezza. Mettete sul fuoco un tegame con due cucchiariate di olio; unitevi qualche spicchio d'aglio, due porri tritati e due gambi di sedano spezzettati. Fate prendere colore indi aggiungete le teste dei pesci e le seppie che sono le più dure a cucinare. Mescolate e fate bene intridere di condimento indi bagnate con qualche cucchiariata di aceto. Dopo aver lasciato svaporare a fuoco vivo versate nel tegame dell'acqua sino a coprire abbondantemente i pesci. Lasciate bollire per una buona mezz'ora e, trascorso questo tempo, togliete dal tegame le seppie che metterete a parte indi passate il brodo attraverso un colino schiacciando bene le teste per strizzarne tutto il sugo. Mettete nuovamente sul fuoco il tegame (diligentemente pulito) con abbondante olio e con una cipolla tagliata a sottili anelli. Fate prendere colore ed unite il pesce ritagliato che condirete con sale, pepe, un pezzetto di cannella, una foglia di lauro ed una manciata di prezzemolo triturato. Lasciate insaporire ogni cosa mescolando e terminate bagnando con il brodo di pesce sopra descritto. Non appena raggiunta l'ebollizione unite le seppie e fate proseguire la

cottura a fuoco vivo per un'altra ventina di minuti. Assaggiate per regolare i condimenti e, dopo qualche istante, ritirate dal fuoco. Versate la zuppa in una grande insalatiera nella quale siano state poste delle grosse fette di pane. Lasciate inzuppare per qualche istante, indi servite.

2. PANATA ALL'OLIO

In un recipiente di terra non verniciato e precedentemente unto di olio introducete dei pezzetti di pane raffermo sino a riempirlo per tre quarti. Unite due foglie di lauro, uno spicchio d'aglio ed una discreta quantità di olio, proporzionata alla quantità di pane. Dopo avere condito con sale e con pepe bagnate con poca acqua e lasciate cuocere lentamente mescolando senza però mai toccare le pareti del recipiente. Sulle pareti e sul fondo si formerà così man mano una bella crosta. Versate allora la panata rapidamente ottenendo che esca dal recipiente con la crosta intatta conservando la forma del recipiente stesso.

3. MINESTRA DI FAGIUOLI

Mettete a freddo entro una capace pentola un bicchiere di olio di oliva, una grossa cipolla finemente affettata e quattro etti di fagioli secchi rinvenuti per tempo nell'acqua. Coprite con circa due litri di acqua, condite con sale in giusta misura e fate cucinare molto dolcemente per circa due ore. Quando i fagioli saranno cotti verificate la densità della minestra che lascerete svaporare se troppo diluita. Versate quindi nella minestra quattro etti di pasta scura (bigoli) che lascerete cuocere a fuoco regolare. Quando i bigoli saranno cotti « al dente », ritirate la minestra dal fuoco, cospargetela con abbondante pepe e servite.

4. BIGOLI IN SALSA

Mettete sul fuoco entro una casseruola mezzo bicchiere di olio, una cucchiata di burro ed una cipolla finemente affettata. Quando quest'ultima comincerà a disfarsi ed a prendere colore unitevi cinque acciughe diliscate, pulite e tagliate a pezzettini. Bagnate con mezza tazza di acqua nella quale avrete stemperato un cucchiaino di salsa di pomodoro; condite abbondantemente con pepe e fate proseguire lentamente la cottura sino a quando l'atingoletto non apparirà sufficientemente ristretto. Fate cuocere in una pentola con abbondante acqua, al giusto salata, mezzo chilo di pasta scura (bigoli) e, cotta che sia « al dente », scolatela e lasciatela sgocciolare. Conditela con il sugo sopra descritto, cospargete abbondantemente con formaggio grattugiato e servite.

5. « *RISI E BISI* »

Mettete sul fuoco una capace pentola con mezzo etto di pancetta di lardo tagliata a pezzettini, mezzo etto abbondante di burro, una cucchiata di olio, una manciata di prezzemolo triturato e mezza cipolla tagliata a sottili anelli. Quando la cipolla comincerà a disfarsi unitevi sette etti di piselli freschi e tenerissimi sgranati. Fate cuocere a pentola coperta ed a fuoco dolcissimo per una buona mezz'ora circa, non dimenticando di mescolare di tanto in tanto. Trascorso questo tempo versate nella pentola un litro di acqua; condite con sale in giusta misura e fate prendere il bollore. Potrete tosto unire 250 gr. di buon riso ben mondato che lascerete cucinare per un quarto d'ora circa a pentola scoperta ed a fuoco regolare. Quando il riso sarà cotto « al dente », ritiratelo dal fuoco, aggiungetevi tre cucchiatae di parmigiano grattugiato ed infine una presa di pepe. Date l'ultima definitiva rimescolata, indi servite la profumatissima classica minestra veneziana.

6. *RISOTTO CON LE SEPPIE*

Comperate mezzo chilo di seppie piccole e, dopo aver levato loro la bocca, gli occhi e l'osso, lavatele con parecchie acque fintanto che la materia nera sia quasi del tutto scomparsa. Preparate entro una casseruola un soffritto con mezzo etto di burro, una cucchiata di olio ed un battutino composto da un pizzico di prezzemolo e da uno spicchio d'aglio. Aggiungetevi le seppie e mescolatele facendole bene intridere di condimento. Fatele cuocere a fuoco tenue per una buona mezz'ora a casseruola coperta sempre sorvegliandole e spruzzandole di tanto in tanto con del marsala o con del vino bianco (un bicchiere in tutto). Salate, pepate e fate restringere. Quando l'ingingolo apparirà sufficientemente denso unitevi quattro etti di riso ben mondato. Mescolate e tirate il risotto a cottura bagnandolo all'occorrenza con mestoli di brodo e procedendo come per qualsiasi risotto. Dopo una ventina di minuti il risotto sarà pronto e cotto « al dente ». Verificatene la densità, assaggiatelo per regolare i condimenti e servitelo senza formaggio ma in compenso abbondantemente pepato.

7. *RISOTTO CON L'ANGUILLA*

Prendete un'anguilla di media grossezza e, dopo averle tolto la testa, liberatela dalla pelle che rovescerete come un guanto partendo dalla testa

verso la coda. Pulite, vuotate ed asciugate il pesce indi tagliatelo a pezzi che asciugherete con un tovagliolo. Preparate entro una capace casseruola un soffritto con un cucchiaino abbondante di burro, un cucchiaino di olio ed un pizzico di prezzemolo triturato assieme a mezzo spicchio d'aglio. Quando tutto comincerà a prendere colore unite i pezzi di anguilla (testa compresa, che leverete poi) e lasciate bene insaporire mescolando. Strizzatevi sopra qualche goccia di sugo di limone, unite due foglie di lauro, condite con sale e con pepe e, dopo avere coperto la casseruola, lasciate cuocere dolcemente per una decina di minuti. Trascorso questo tempo potrete aggiungere quattro etti di buon riso vialone ben mondato. Mescolate; fate tostare il riso, indi bagnatelo con un mestolo di brodo o, in mancanza, di acqua. Fate proseguire la cottura a fuoco vivo come per qualsiasi altro risotto bagnando di tanto in tanto con brodo oppure con acqua. Ritirate il risotto cotto a giusto punto « al dente » e sufficientemente ristretto dopo averlo assaggiato per regolare i condimenti, se necessario. Anche questo risotto va servito senza formaggio ma abbondantemente pepato. Nel Veneto è un piatto tradizionale, particolarmente usato per la Vigilia di Natale. Si tratta però di una pietanza alquanto pesante e non è consigliabile alle persone delicate.

8. « GNOCHI DE PAN »

Prendete 250 gr. di pane raffermo e spezzettatelo. Ponete sul fuoco una capace casseruola con mezzo litro di latte e con una presa di sale; al bollore aggiungetevi il pane e, dopo pochi istanti, ritirate la casseruola dal fuoco lasciando che il pane possa rinvenire completamente. Mescolate e quando sarà bene disfatto lavoratelo col cucchiaino di legno ottenendo una poltiglia uniforme. Sbattete a parte entro una scodella un uovo intero ed unitelo al pane; indi, sempre mescolando, incorporate al composto 230 gr. di farina bianca. Condite con un po' di sale, pepe e noce moscata e, dopo una energica rimescolata, quando il composto sarà omogeneo ed avrà l'aspetto di una densa purea, coprite con una pezzuola pulita e lasciate riposare in luogo fresco per non meno di un'ora. Trascorso questo tempo mettete sul fuoco una grande pentola con abbondante acqua al giusto salata e quando bolle unitevi i gnocchi. Questi si formano col cucchiaino prendendo una particella d'impasto ed immergendola nel punto dove l'ebollizione dell'acqua appare più viva. Continuate così fino ad esaurimento completo dei gnocchi e lasciate bol-

lire pian piano per altri cinque minuti. Togliete i gnocchi dall'acqua col mestolone traforato; scolateli bene e conditeli con abbondante burro fuso nel quale avrete fatto colorire uno spicchio d'aglio. Servite ben caldo con abbondante formaggio grattugiato.

9. SPEZZATINI DI VITELLO ALLA SCHIAVONA

Mettete sul fuoco entro un capace tegame due cucchiaiate di burro, due fette di pancetta di lardo tritate con la mezzaluna ed una cipolla finemente affettata. Quando tutto sarà ben colorito aggiungetevi mezzo chilo di spezzatini di vitello ben mondati. Mescolate e lasciate insaporire la carne a fuoco vivo e quando gli spezzatini avranno assunto una bella tinta dorata uniforme bagnate con un bicchiere scarso di vino bianco secco. Lasciate svaporare, condite con sale e con pepe in giusta misura indi bagnate con un mestolo di brodo oppure di acqua. Fate riprendere il bollore ed aggiungete nella casseruola tre etti di piselli sgranati. Coprite e fate terminare la cottura entro un'oretta a fuoco tenue. Verificate la densità dell'intingolo e servite.

10. « PASTISSO DE CARNE »

Prendete tre etti circa di polpa di manzo e, dopo averla ben tritata, mettetela entro una capace terrina. Strizzatevi sopra il sugo di mezzo limone, condite con sale e con pepe e, dopo avere bene rimescolato, legate con un tuorlo d'uovo. Prendete una teglia da forno e sfregatene il fondo con uno spicchio d'aglio; ciò fatto versatevi una cucchiaiata di olio che farete scorrere in ogni senso per ungere per bene la teglia. Mettete il pasticcio sopra descritto nella teglia e distendetelo livellandolo uniformemente. Mettete qua e là sulla superficie qualche fettina di formaggio da grattugiare e qualche pezzettino di burro. Passate il pasticcio al forno ben caldo per circa cinque minuti e ritiratelo quando avrà assunto una bella tinta dorata chiara. Accompagnate con il classico radicchio in insalata.

11. INTINGOLO DI CASTRATO

Prendete un chilo di alto quarto di castrato e dopo averlo ben mondato tagliatelo a pezzi piuttosto grossi. In una casseruola, possibilmente

di terracotta fate scaldare due cucchiainate di olio ed una cucchiaiata di burro indi unite i pezzi di carne ai quali farete assumere una bella tinta dorata voltandoli e rivoltandoli in ogni senso. Spolverizzate con una cucchiata di farina. Condite con sale e con spezie, unite una cipolla finemente affettata, due foglie di lauro, due gambi di sedano spezzettati e due carote pure a pezzetti. Mescolate e, dopo avere unito una bella manciata di funghi secchi rinvenuti in acqua tiepida, bagnate con una scodella di brodo nella quale avrete sciolto una cucchiata di salsa di pomodoro. Coprite ermeticamente e lasciate cuocere a fuoco dolcissimo per un paio d'ore. Trascorso questo tempo verificate la densità dell'intingolo che deve essere piuttosto ristretto, assaggiate per regolare i condimenti, se necessario, e ritirate dal fuoco. Servite la carne di castrato immersa nel suo denso e saporitissimo intingoleto.

12. LINGUA SALMISTRATA ALLA VENETA

Comperate una bella lingua di manzo salata ed affumicata ed immergetela entro una pentola nella quale avrete preparato abbondante acqua bollente con i soliti aromi che si adoperano per il bollito. Lasciatela bollire adagio e regolarmente per un paio d'ore, indi ritiratela dal brodo, spellatela e lasciatela raffreddare. Mettete sul fuoco un capace tegame con una cucchiata di burro e con 100 gr. di pancetta di lardo passata alla mezzaluna. Fate fondere ed aggiungetevi mezza cipolla tagliata a sottilissimi dischi. Quando quest'ultima comincerà a prendere colore unitevi un bel cavolo bianco mondato, pulito, lavato e tagliato a striscioline. Mescolate, condite con sale e con pepe, aggiungete un rametto di rosmarino e, dopo avere posto il coperchio al tegame, lasciate cucinare dolcemente per un buon quarto d'ora. Quando il cavolo apparirà quasi cotto levate il coperchio, fate restringere a fuoco vivo sempre sorvegliando e terminate mettendo due cucchiainate di aceto e due cucchiaini di zucchero. A questo punto potrete porre nel tegame la lingua convenientemente tagliata a fette che lascerete insaporire per una decina di minuti. Servite ben caldo.

13. FEGATO ALLA VENEZIANA

Mettete sul fuoco una padella con una cucchiata di burro e con due cucchiainate abbondanti di olio d'oliva. Aggiungetevi tre belle cipolle tagliate a sottilissimi anelli e lasciate cuocere molto adagio sino a quando

le cipolle non cominceranno a disfarsi e ad imbianchire. Unite allora tre etti di fegato di vitello tagliato a sottili fette; mescolate rapidamente e cospargete con una cucchiata di prezzemolo triturato. Fate proseguire la cottura a fuoco vivo voltando e rivoltando rapidamente e, quando il fegato sarà cotto e ben morbido (bastano pochi minuti), condite con sale e con pepe in giusta misura. Ritirate dal fuoco e servite ben caldo accompagnando con una buona polenta.

14. «POLASTRELO COL PIEN»

Prendete un bel pollo tenero e bene in carne. Spennatelo, pulitelo, vuotatelo e, dopo averlo bruciacchiato, lavatelo con cura. Mettete entro una capace terrinetta una bella mollica di pane inzuppata nel latte e ben strizzata; il cuore, il fegato ed il grecile del pollo stesso diligentemente puliti e triturati; due fette di lingua pure triturate ed una manciata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida e passati al burro. Mescolate, condite con sale e con pepe, cospargete con qualche cucchiata di formaggio grattugiato, profumate con poca noce moscata, indi legate con un uovo intero più un tuorlo. Amalgamate col cucchiaino di legno tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto una farcia ben lavorata con la quale riempiate l'interno del vostro pollastrello precedentemente cosperso con sale fine e spalmato con burro. Cucite l'apertura del pollo per impedire che il pieno debba uscire. Spalmate l'esterno con del burro, cospargete con un pizzico di sale indi avvolgete il pollo con sottili fette di prosciutto crudo o, in mancanza, con pancetta di lardo. Legate il pollo così preparato indi adagiatelo in una capace teglia da forno bagnandolo con qualche cucchiata di olio d'oliva. Introducete la teglia nel forno, precedentemente riscaldato e fate proseguire la cottura a fuoco vivo per una mezz'ora circa. Sorvegliate e rivoltate di tanto in tanto il pollo e se il fondo vi sembrasse troppo asciutto ammorbidite con qualche cucchiata di acqua. Quando il pollo, pungendolo con la forchetta apparirà quasi cotto, liberatelo dalla fasciatura di lardo e fate completare la coloritura. Servite il pollo così preparato sopra uno zoccolo d'insalatina fresca.

15. PICCIONI IN SALSETTA

Prendete tre bei piccioni; spennateli, vuotateli, abbrustoliteli e, dopo averli lavati ed asciugati con cura tagliateli a pezzi nel senso longitudi-

nale. Schiacciate per bene ogni pezzo, spianateli con la lama di un coltello poscia passateli nel burro fuso. Conditeli con sale e con prezzemolo triturato, cospargeteli con pane grattugiato, passateli in uovo battuto e terminate passandoli ancora nel pane grattugiato. Preparate ora sul fuoco una capace padella di ferro nella quale avrete fatto fondere un grosso pezzo di burro ed adagiatevi i pezzi di piccione in maniera che stiano allineati in un solo strato. Coprite ermeticamente e fate cucinare adagio prima da un lato poi dall'altro. Quando i pezzi di piccione avranno assunto una bella tinta dorata uniforme e saranno morbidi e cotti, ritirateli dal fuoco, disponeteli su di un capace piatto e copriteli con una salsetta preparata a parte così: Mettete sul fuoco una casseruolina con due bicchieri di buon brodo saporito e ristretto, ed al bollire aggiungete un pizzico di prezzemolo, una presa di noce moscata ed un pezzo di burro grosso quanto un uovo. Fate svaporare un pochino, strizzatevi il sugo di un limone e mescolate per bene facendo in modo che la salsa si amalgami e prenda densità senza però bollire. Quando la salsetta apparirà sufficientemente consistente versatela a cucchiariate sui piccioni e servite ben caldo.

16. SOGLIOLE IN « SAOR »

Scegliete sei belle sogliole di giusta grossezza e di colore biondo dorato. Levate loro la pelle e le pinne; liberatele delle interiora, indi lavatele ed asciugatele con un pannolino pulito. Dopo averle leggermente infarinate friggetele entro una padella nella quale avrete preparato dell'olio d'oliva non troppo caldo. Quando i pesci avranno assunto una bella tinta dorata da entrambi i lati levateli dalla frittura, scolateli per bene indi cospargeteli con sale fine. Adagiate le sogliole entro un tegame di terra e cospargetele con una bella manciata di uva sultana rinvenuta in acqua tiepida e con una eguale quantità di pignoli sbucciati. Mettete a parte sul fuoco un'altra padella con una cucchiariata abbondante di olio e con mezza cipolla finemente affettata. Lasciate cuocere dolcemente e quando la cipolla comincerà a disfarsi bagnate con mezzo bicchiere di buon aceto bianco. Lasciate bollire qualche istante indi versate questo aceto e la cipolla sulle sogliole; coprite il tegame con un piatto sul quale porrete un peso. Lasciate macerare ed insaporire almeno per un'intera giornata prima di gustare la pietanza.

17. ANGUILLA AL POMODORO

Prendete una bella anguilla piuttosto grossa e, dopo averla diligentemente pulita, vuotata, lavata ed asciugata tagliatela a pezzi lunghi circa 8 cm. l'uno. Mettete sul fuoco un largo tegame con mezzo bicchiere abbondante di olio e con mezza cipolla finemente affettata e fate prendere colore. Quando la cipolla accennerà ad imbiandire gettate nel tegame i pezzi d'anguilla e lasciateli cucinare per una decina di minuti a fuoco vivo, prima da un lato poi dall'altro. Stemperate nel frattempo entro una scodella una cucchiata di salsa di pomodoro con mezzo bicchiere d'aceto; aggiungetevi un battuto composto da una manciata di prezzemolo e da due spicchi d'aglio. Mescolate e versate ogni cosa sull'anguilla. Condite con sale e con pepe; rimuovete con delicatezza i pezzi d'anguilla e, dopo avere coperto ermeticamente il tegame, lasciate cucinare per una decina di minuti. Trascorso questo tempo bagnate con un bicchiere e mezzo di acqua; aumentate il fuoco e fate proseguire la cottura vivamente per un altro quarto d'ora. Assaggiare per regolare i condimenti, se necessario. Fate addensare l'ingolo se si presentasse troppo diluito indi ritirate dal fuoco. Servite l'anguilla con il suo rosso acido detto sugo.

18. BACCALA' MANTECATO ALLA VICENTINA

Prendete 375 gr. di stoccafisso e, dopo averlo battuto per bene, mettetelo in bagno in acqua pura per non meno di dieci ore. Trascorso questo tempo liberatelo dalle lisce, dai nervi e dalla pelle indi ponetelo sul fuoco con abbondante acqua pulita entro una casseruola. Appena iniziato il bollire ritirate il pesce dal fuoco, scolatelo e mettetelo entro un mortaio dove pestando e ripestando lo ridurrete allo stato di una densa poltiglia. Ricollocatelo entro la casseruola e fate cuocere a fuoco dolcissimo sempre rimestando nello stesso senso con un cucchiaio di legno. Condite con sale in giusta misura, cospargete un pizzico di prezzemolo tritato indi versate sei cucchiataie di olio d'oliva finissimo. Fate attenzione ad incorporare l'olio al pesce poco per volta come se si trattasse di fare una maionese. L'olio deve essere versato gradatamente e sempre mescolando. Se l'operazione non è eseguita come si deve la riuscita della pietanza è compromessa. Quando il baccalà avrà assorbito tutto l'olio ed avrà un aspetto morbido e « mantecato » ritiratelo dal fuoco. Servitelo tiepido circondato da fette di pane fritte nel burro.

19. TROTELLE ALLA TRENTINA

Prendete sei belle trotelle piccole e fresche: raschiatele, vuotatele, lavatele e, dopo averle asciugate con cura con una pezzuola pulita cospargetene l'interno con un pizzico di sale e con una manciata di prezzemolo triturato. Chiudete l'apertura indi intridete di farina ogni trotella. Preparate sul fuoco una padella con abbondante olio e quando sarà ben caldo friggetevi i pesci che volterete da tutti i lati rapidamente. Avrete a parte preparato una teglia con due cucchiariate di burro e con una manciata di prezzemolo trito. Fate fondere indi adagiatevi, allineate in un solo strato, le trotelle ormai fritte e ben sgocciolate. Condite con poco sale e fate proseguire la cottura a fuoco tenue per una decina di minuti. Servite le trotelle ben calde intrise del loro verde intingoleto.

20. FRITTURA DI PESCE ALLA « BURENA »

Prendete del pesce assortito; polipi, sfoglie, calamari, scampi, sogliole, ecc. Dopo avere pulito vuotato e nettato tutti i pesci, lavateli al solito indi asciugateli con cura con una pezzuola pulita, intrideteli nella farina bianca e friggeteli entro una padella con abbondante olio bollente. Perchè la frittura di pesce riesca convenientemente bisogna tenere presenti alcune regole fondamentali. Innanzi tutto non si deve scarseggiare nell'olio che deve essere al contrario abbondante e limpido. Sarà bene inoltre cospargere l'interno di ogni pesce con del sale fine prima di adagiarlo nella frittura e ciò perchè il sale messo all'ultimo momento non insaporisce mai a sufficienza. La frittura deve essere ben calda, senza però bruciare, s'intende. Il pesce deve essere infarinato soltanto all'ultimo momento quando la padella sta già sul fuoco. Prima di gettarlo nella frittura sfarinatelo un pochino scuotendolo su di un crivello indi immergetelo rapidamente, con mossa svelta e soltanto per un attimo, entro una catinella contenente dell'acqua fresca che avrete appositamente preparato a portata di mano. Ciò fatto tuffate i pesci nella frittura badando di non metterne troppi in una sola volta. Meglio fare una padellata in più che agglomerarne molti assieme compromettendo la riuscita del piatto. Lasciate friggere a fuoco vivace e quando il pesce apparirà alquanto rassodato voltatelo. Ritiratelo dalla frittura appena avrà assunto una bella tinta dorata da entrambi i lati. Adagiate i pesci ormai fritti su di una carta assorbente; spolverizzateli con poco sale fine, indi collocateli su di un piatto di portata sul quale avrete steso un tovagliolino. Guar-

nite il piatto con ciuffi di prezzemolo fresco; circondate con dischi di limone e servite.

21. FRITTATA TREVISANA

Prendete tre pezzetti di salsiccia trevisana; spellateli, sminuzzateli e fateli rinvenire entro un padellino con poco burro. Sbattete entro una capace terrina sei uova condite con sale e con pepe in giusta misura indi mettete sul fuoco una capace padella con un grosso pezzo di burro. Appena quest'ultimo sarà ben fuso e spumeggiante versatevi le uova che farete rapprendere a fuoco vivo muovendo rapidamente la padella. Quando la frittata sarà cotta da un lato voltatela e fatela cuocere dall'altro lato badando che risulti soffice e morbida. Cotta che sia, levatela dal fuoco ed adagiatevi nel centro la salsiccia sopra menzionata. Dopo avere ripiegato gli orli rimettete la padella sul fuoco, fate scaldare ancora per qualche istante indi ritirate e servite.

22. PATATE IN «TECIA»

Mondate sei belle patate di giusta grossezza e, dopo averle tagliate a fette alte mezzo centimetro circa, fatele rosolare da entrambi i lati entro un tegame con abbondante burro spumeggiante. Sorvegliate la cottura, condite con sale fine e ritirate le patate dal fuoco prima che siano completamente cotte. Ungete di burro una teglia da forno ed adagiatevi un primo strato di fette di patate. Coprite con abbondante gruviera e parmigiano (misti) entrambi grattugiati, bagnate con burro fuso e sovrapponetene un secondo strato di fette di patate. Alternate la stratificazione sino ad esaurimento e terminate con lo strato di formaggio innaffato di burro fuso. Introducete la teglia nel forno e fate prendere colore a fuoco vivo. Quando sulla superficie si sarà formata una bella crosta dorata ritirate dal fuoco e servite.

23. FONDI DI CARCIOFI ALLA VENEZIANA

Prendete 16 carciofi piuttosto grossi e, dopo avere tolto ad ognuno il gambo, asportatene completamente tutte le foglie in modo da avere soltanto i fondi dei carciofi stessi. Togliete ad ogni fondo la parte superiore e metteteli, così ripuliti, entro una catinella contenente dell'acqua fresca e dei dischi di limone. Ciò per impedire che anneriscano. Prepa-

rate entro un tegame una cucchiata abbondante di burro, una di olio ed un pizzico di prezzemolo triturato assieme ad uno spicchio d'aglio. Fate riscaldare ed aggiungetevi i fondi di carciofi che avrete tagliato a grossi pezzi. Condite con sale e con pepe, fate rosolare e ritirate dal fuoco quando i fondi avranno assunto una bella tinta arrossata. Serviteli caldissimi.

24. MELANZANE USO FUNGHI

Prendete quattro belle melanzane di giusta grossezza e col coltello togliete loro il gambo e la pellicola che le riveste. Tagliate le melanzane a fette dello spessore di mezzo centimetro indi ritagliate le fette a loro volta in pezzetti quadrati. Adagiate le melanzane su di un capace piatto e, dopo averle abbondantemente cosparse di sale fine, sovrapponetevi un coperchio sul quale collocherete dei pesi. Lasciatele riposare così un paio d'ore in modo che possano purgarsi di quel liquido amarognolo che esse contengono. Trascorso questo tempo prendete le melanzane con le mani, strizzatele per bene indi immergetele nell'acqua fresca lavandole e risciacquandole più volte. Ciò fatto spremetele di nuovo ed infine asciugatele con una pezzuola pulita. Mettete sul fuoco un capace tegame con tre cucchiate abbondanti di olio di oliva e con due spicchi d'aglio. Fate riscaldare e, prima che l'aglio cominci a prendere colore levatelo; aggiungete nel tegame le melanzane e lasciatele alquanto insaporire. Aggiungete tre pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Fate cucinare a fuoco tenue ed a tegame coperto rimuovendo di tanto in tanto. Quando le melanzane saranno morbide e sufficientemente cotte, levate il coperchio; fate svaporare il sugo, se fosse troppo diluito, a fuoco vivo, assaggiate per trovare il giusto punto di sale indi ritirate dal fuoco e servite. Le melanzane così apparecchiate costituiscono un ottimo contorno al lessò.

25. INVOLTINI DI VERZA « SOFEGAI »

Dopo avere sfrondato una bella verza bianca, assottigliate ad ogni foglia, con un coltello, le costole dure indi gettatele entro una pentola nella quale avrete preparato dell'acqua salata in ebollizione. Lasciate ammorbidire le foglie in quel bagno caldissimo per uno o due minuti, poscia scolatele, rinfrescatele, sgocciolatele e disponetele sopra un tovagliuolo per asciugarle. Preparate a parte una farcia mescolando entro

una terrinetta due etti di carne cotta e finemente tritata con la mezzaluna, due cucchiainate di parmigiano grattugiato, una mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, una presa di pepe, un pizzico di sale ed un pizzico di noce moscata. Mescolate, legate con un uovo intero e, quando il composto sarà diventato ben omogeneo, distribuitelo a cucchiainate su ogni foglia di verza. Attorcigliate su se stesse le foglie ottenendo degli involtini che adagierete entro un tegame di terracotta nel quale avrete fatto fondere un bel pezzo di burro. Fate ben attenzione che gli involtini siano ben serrati l'uno vicino all'altro. Bagnateli con un mestolino di brodo tiepido, mettete qua e là tra un involtino e l'altro qualche pezzettino di prosciutto crudo, mettete il tegame sul fuoco e fate stufare gli involtini molto dolcemente per un paio d'ore. Potrete allora ritirarli, per servirli, ormai cotti e « sofegai ».

26. « PERSEGI IN GIAZZO »

Prendete sei belle pesche grosse e non troppo mature. Immergetele nell'acqua bollente lasciandovele due o tre minuti indi sgocciolatele, asciugatele e tagliatele a metà. Nel vuoto lasciato dai noccioli disponete mezza mandorla dolce mondata ed adagiate le mezze pesche, così preparate, in un capace piatto. Spolverizzate con qualche cucchiainata di zucchero, spruzzate con due bicchierini di liquore dolce, coprite il piatto e lasciate riposare sul ghiaccio almeno un paio d'ore prima di servire.

27. FRITTELLE DI RISO ALLA TRIESTINA

Mettete sul fuoco una casseruola con un litro di latte, due cucchiainate di zucchero e una presa di sale. Versatevi, al bollire, due etti di riso ben mondato e, dopo avere rimescolato, abbassate il fuoco e lasciate proseguire la cottura piano piano entro una mezz'ora. Sciogliete intanto in poca acqua tiepida 15 gr. di lievito di birra; aggiungetevi 80 gr. di farina per dolci e mescolate entrambi sino ad ottenere un lievito piuttosto morbido che lascerete riposare in luogo tiepido. Quando il riso, trascorsa una mezz'ora, sarà sufficientemente cotto, potrete scodellarlo entro una capace terrina e lasciarlo raffreddare. Freddo che sia unitevi 120 gr. di farina bianca per dolci, un etto di uva sultanina mondata, lavata ed asciugata, 30 gr. di pignoli pestati e 30 gr. di burro fuso. Mescolate, unite il lievito che avrà ormai duplicato il suo volume e terminate le

gando con quattro uova intere. Mescolate ogni cosa e, dopo avere coperto la terrina con un tovagliuolo pulito, lasciate riposare nuovamente in un luogo tiepido affinchè possa lievitare. Quando il composto sarà diventato gonfio sarà pronto; frigetelo a cucchiaiate in una padella nella quale avrete preparato dell'olio bollente. Friggete poche frittelle alla volta; esse diventeranno grosse e leggere. Quando saranno cotte, quando avranno assunto cioè una bella tinta dorata uniforme, ritiratele dalla frittura; lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente, adagiatele su di un piatto sul quale avrete steso un tovagliolino e, dopo averle spolverizzate con zucchero al velo, servitele caldissime.

28. « PINZA » ALLA VENETA

Mescolate per bene, setacciando tre volte, mezzo chilo di farina bianca per dolci, quattro cucchiaini di lievito in polvere ed un cucchiaino di sale fine. Mettete entro una capace scodella tre rossi d'uovo e, dopo avervi aggiunto 100 gr. di zucchero, lavorateli con un cucchiaio di legno sino a quando non siano diventati ben sodi. Stemperate le uova con otto cucchiaiate di latte e terminate aggiungendo al composto 100 gr. di burro. Versate questa miscela nella farina ed impastate bene ogni cosa sino a quando avrete ottenuto una massa omogenea e ben lavorata. Foggiate allora una specie di panettone che inciderete sulla sommità con tre tagli a forma di Y. Lasciate riposare la pinza ottenuta per una ventina di minuti, poi adagiatela su di una teglia da forno unta di burro ed introducetela nel forno preventivamente riscaldato. Lasciate cuocere a forno moderato per circa mezz'ora e ritirate la pinza quando avrà assunto alla superficie una bella tinta dorata.

29. « GALANI » VENETI

Fate un miscuglio, setacciando più volte assieme tre etti di farina bianca per dolci, tre cucchiaini di lievito in polvere, mezzo cucchiaino di cannella, tre cucchiai di zucchero e un pizzico di sale. Mescolate assieme entro una capace scodella dodici cucchiai di latte, quattro cucchiai di rhum, 100 gr. di burro fuso, sei rossi d'uovo ed un pezzetto di buccia di limone grattugiata. Unite questa miscela alla farina ottenendo una pasta di giusta consistenza che spianerete sull'asse col matterello all'altezza di mezzo centimetro ottenendo una bella sfoglia. Servendovi del tagliapaste a rotella o, in mancanza di un coltello, dividete la sfoglia in tante

strisce larghe tre centimetri e lunghe quindici centimetri. Formate con esse dei nodi che friggerete pochi alla volta entro una padella con abbondante olio o strutto ben caldi. Voltate i nodi e, quando saranno dorati da entrambi i lati, ritirateli dalla frittura; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente, adagiateli su di un vassoio sul quale avrete steso un tovagliolino e, dopo averli spolverizzati con zucchero a velo, serviteli.

30. TORTA MERANESE

Mettete entro una capace terrina un miscuglio precedentemente preparato e formato da mezzo chilo di farina bianca per dolci, 175 gr. di zucchero in polvere, 100 gr. di uva passa e 100 gr. di uva sultanina (entrambe passate a farina), 50 gr. di cedro candito tagliato a pezzetti, due cucchiaini di zucchero vanigliato, la scorza di un limone grattugiata e tre mandorle amare triturate. Prendete quattro uova e, dopo avere separato i bianchi dai rossi, unite questi ultimi al miscuglio della terrina. Cominciate a lavorare col cucchiaino di legno e ammorbidite bagnando di tanto in tanto con qualche cucchiainata di latte tiepido (un quarto di litro in tutto). Sempre lavorando formate un composto omogeneo. Sbattete a parte i bianchi delle uova e quando saranno ben rassodati aggiungeteli al resto nella terrina. Mescolate ancora un po' e terminate versando il composto ottenuto entro uno stampo da torta con foro centrale, unto di burro al solito. Fate scaldare leggermente il forno, introducetevi la torta e fatela cuocere a fuoco lentissimo per un'oretta circa.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

PASTA DI POMODORI

Prendete dei pomodori piuttosto piccoli e carnosì e fateli cucinare, tagliati a pezzi, entro una grande casseruola con una giusta quantità di acqua.

Fate bollire fintanto che i pomodori non appariscano ben disfatti, indi passateli al setaccio. Rimetteteli ancora sul fuoco e fate cucinare nuovamente a casseruola scoperta, mescolando ogni tanto fino a che non avrete ottenuto una purea molto densa.

Versate quest'ultima in un grande vassoio di ferro smaltato, oppure di porcellana e stendetela molto regolarmente allo spessore di due centimetri. Esponete il vassoio all'aria e quando la pasta sarà sufficientemente rassodata

tagliatela a quadretti che esporrete nuovamente all'aria perchè abbiano ad essiccare completamente. Potrete conservare a lungo la pasta di pomodori così confezionata entro recipienti a chiusura ermetica.

COME DEVONO ESSERE CONSERVATE LE VERDURE

Dopo avere mondato, ripulito e lavato le verdure che volete conservare, immergetele per qualche minuto nell'acqua bollente; rinfrescatele con acqua fredda ed asciugatele per bene con un pannolino pulito. Potrete così adagiarle entro appositi vasi dalla perfetta chiusura avendo cura di pigiarle leggermente in modo che ve ne entrino quanto più è possibile senza che se ne danneggi l'apparenza e la forma. Farete attenzione perchè possa rimanere uno spazio vuoto di circa tre centimetri al di sotto del tappo del recipiente.

Fate scaldare a parte entro una capace pentola dell'acqua salata calcolando circa un etto di sale per ogni cinque litri di acqua ed in quantità sufficiente per ricoprire le verdure che avete a disposizione.

Se credete potrete aromatizzare l'acqua con l'aggiunta di erbe aromatiche di vostro gusto (sedano, prezzemolo, aglio, cipolle, ecc.). In tal caso dovrete lasciar bollire un pochino detti condimenti, filtrare l'acqua separando tutti i residui filamentosi in essa contenuti, lasciare raffreddare alquanto e coprire son detto liquido le verdure. Tappate ora i recipienti ermeticamente e, se si tratti di bottiglie o di vasi, stringete i tappi fortemente con una legatura in croce. Ponete detti recipienti entro una grande caldaia contenente dell'acqua fredda e fate bollire a bagnomaria per circa tre quarti d'ora. L'acqua della caldaia deve coprire i recipienti sino al collo; abbiate l'avvertenza di collocare sul fondo e negli interstizi fra un vaso e l'altro paglia o stracci in modo che non succedano degli urti pericolosi.

La bollitura non deve essere tumultuosa ma neppure eccessivamente lenta.

Trascorso il tempo stabilito per la bollitura levate la caldaia dal fuoco e lasciate raffreddare prima di levare dal bagno i recipienti.

Per tale genere di conservazione sono adatti i fagiolini, gli asparagi, i carciofi e le cipolline. Conservate i recipienti in luogo fresco ed asciutto.

FUNGHI SECCHI

Tutte le qualità di funghi sono adatte per essere conservate secche.

Dopo avere diligentemente scelto i funghi, lavateli abbondantemente con acqua fredda; lasciateli sgocciolare, indi immergeteli in una salamoia calcolata nelle proporzioni di 25 grammi di sale su ogni litro di acqua. Dopo mezz'ora scolate i funghi ed infilateli a collane che stenderete all'ombra in località fresche ed arieggiate.

Quando i funghi saranno completamente secchi li potrete disporre in scatole di latta o di legno, oppure entro sacchetti di carta oleata.



LIGURIA

1. ZUPPA DI CORNETTINI

Mettete sul fuoco una capace casseruola con tre cucchiainate abbondanti di olio d'oliva e con uno spicchio d'aglio. Prima che l'aglio prenda colore levatelo dalla casseruola nella quale aggiungerete tre pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Lasciate insaporire un pochino, coprite la casseruola e fate proseguire dolcemente la cottura. Quando i pomodori saranno cotti, dopo una ventina di minuti, unite mezzo chilo di fagiolini ben mondati. Salate, pepate; diluite con acqua a sufficienza e fate terminare di cuocere. Condite con una manciata di basilico tritato, assaggiate per regolare i condimenti se necessario, verificate la densità della zuppa, che non deve essere troppo diluita, indi servite accompagnando con dadi di pane fritto.

2. ZUPPA DI PESCE ALLA MARINARA

Prendete un chilo e mezzo di pesce assortito non dimenticando che almeno la quinta parte deve essere composta da seppie; se piccole intiere, se grosse tagliate a pezzi. Pulite, mondate, lavate e tagliate a pezzi i pesci; indi mettete entro un mortaio tre acciughe diliscate e pulite, un pizzico di prezzemolo, un pezzetto di peperoncino rosso ed una puntina d'aglio. Sempre pestando e ripestando riducete tutti gli ingredienti in una densa

poltiglia che ammorbidirete con un bicchiere di vino bianco secco. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere scarso di olio e con mezzo spicchio d'aglio e, prima che quest'ultimo cominci a colorire, bagnate col miscuglio sopra descritto. Fate svaporare a fuoco vivo, indi aggiungete tre pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate cucinare per un quarto d'ora e quando i pomodori appariranno ben disfatti aggiungetevi le seppie. Coprite e fate proseguire la cottura dolcemente sino a quando le seppie non saranno diventate tenere. Potrete allora unire gli altri pesci e, dopo avere versato nella casseruola un litro di acqua tiepida, fate riprendere la cottura. Condite con sale e con molto pepe, fate cucinare a fuoco vivo per una ventina di minuti, indi ritirate dal fuoco. Servite la zuppa accompagnandola con pagnottelle di pane affettate.

3. ZUPPA DI VERDURA ALL'AGLIATA

Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere di olio e con una cipolla finemente affettata. Quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi mezzo cavolo, qualche foglia di lattuga, qualche foglia di bietola, una rapa, due gambi di sedano, due carote e tre patate. Il tutto ben mondato, lavato e tagliato a pezzi. Aggiungete 150 gr. di piselli freschi sgranati, due pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi, sale quanto basta ed un pizzico di pepe. Fate insaporire le verdure mescolendole indi coprite con brodo a sufficienza. Fate proseguire la cottura a fuoco regolare ed a casseruola coperta. Dieci minuti prima di ritirare dal fuoco cospargete con un pizzico di prezzemolo triturato assieme a due spicchi d'aglio. Verificate la densità della zuppa; assaggiate per regolare i condimenti all'occorrenza indi versate nella zuppiera dove avrete preparato delle fette di pane abbrustolito. Servite con abbondante parmigiano grattugiato.

4. MINISTRONE ALLA GENOVESE

Mettete in bagno la sera prima 180 gr. di fagioli bianchi e al mattino seguente, dopo averli scolati, metteteli a lessare entro una capace casseruola con acqua a sufficienza con mezzo etto di lardo finemente tritato e con una presa di sale. Quando i fagioli saranno a metà cottura aggiungetevi due carote, un porro, un cuore di sedano e 100 gr. di patate. Il tutto ben mondato e tagliato a pezzetti. Preparate il « pesto » tritutando

finemente con la mezzaluna una bella manciata di foglie di basilico, un pizzico di prezzemolo ed uno spicchio d'aglio. Diluite il tritato entro una scodella con due cucchiainate abbondanti di olio, aggiungetevi due cucchiainate di formaggio pecorino grattugiato e quando il composto sarà bene amalgamato gettatelo nella casseruola dei fagioli. Quando questi saranno cotti, dopo aver verificato la densità della minestra aggiungetevi 250 gr. di lasagnette all'uovo. Cotte che siano, aggiungete il sale, se richiesto all'assaggio, condite con altro formaggio grattugiato e servite ben caldo.

5. TRENETTE COL PESTO

In una pentola contenente circa tre litri di acqua al giusto salata versate, al bollore, 150 gr. di patate mondiate e tagliate a fettine. Quando le patate saranno quasi cotte aggiungete mezzo chilo di pasta che avrete appositamente scelto in forma di fettuccine « trenette ». Lasciatele cuocere e toglietele dal fuoco quando saranno a giusto punto « al dente ». Scolatele, sgocciolatele per bene e versatele entro una terrina. Avrete a parte preparato il « pesto » nella seguente maniera: prendete 200 gr. di maggiorana unita a prezzemolo; 60 gr. di basilico, uno spicchio d'aglio e 10 gr. di sale fine. Mettete tutto entro un mortaio e continuate a pestare rimstando sino a quando non avrete ottenuto una densa poltiglia. Unite al pesto due cucchiainate di parmigiano grattugiato ed una cucchiainata di pecorino pure grattugiato e terminate incorporando alla miscela, poco alla volta sempre mescolando, mezzo bicchiere scarso di olio d'oliva. Dopo avere cosparse le « trenette » sopra descritte con abbondante formaggio grattugiato, conditele con il pesto sopra indicato; mescolate e servite subito su piatti precedentemente riscaldati.

6. LASAGNE AL SUGO DI FUNGHI

Mettete sul fuoco un tegamino con una cucchiainata di burro, due cucchiainate abbondanti di olio, un pizzico di prezzemolo tritato assieme a due spicchi d'aglio e poche foglie di rosmarino. Fate soffriggere, indi aggiungete due pomodori di media grossezza sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate insaporire un pochino, unite una cucchiainata di salsa di pomodoro, indi aggiungete tre etti di funghi porcini mondati, lavati e tagliati a fettine. Bagnate con una tazza di brodo, condite con sale e con pepe, coprite il tegamino e fate cucinare dolce-

mente per una mezz'oretta. Verificate la densità dell'intingolo e quando apparirà sufficientemente ristretto ritiratelo dal fuoco. Condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca, lasagne, che avrete cucinato al solito con abbondante acqua al giusto salata. Servite la pasta dopo averla abbondantemente cosparsa di parmigiano grattugiato.

7. RAVIOLI GENOVESI

Dopo avere ben mondato due etti abbondanti di foglie di indivia fatele scottare per cinque minuti entro una pentola con acqua leggermente salata. Ciò fatto scolatele, strizzatele e, dopo averle finemente tritate, mettetele entro una capace terrina. Aggiungetevi un etto e mezzo di ricotta, tre uova intiere, 170 gr. di salsiccia spellata, mezzo etto di formaggio grattugiato ed un pizzico di maggiorana tritata. Condite con sale e con pepe in giusta misura, indi rimestate energicamente ottenendo una farcia omogenea. Fate la pasta con mezzo chilo di farina, due uova più un tuorlo, un pizzico di sale e due cucchiaini di acqua tiepida. Quando la pasta, sufficientemente lavorata, apparirà ben liscia e morbida, stendetela in sfoglie sottili. Tagliate la pasta a dischi del diametro di quattro centimetri circa e ponete su ogni disco una pallottolina del ripieno sopra descritto. Piegate in due ogni disco racchiudendovi il ripieno e comprimete bene gli orli per evitare che i ravioli, cucinando, abbiano ad aprirsi. Dopo aver fatto cuocere i ravioli entro una pentola con abbondante acqua salata per un quarto d'ora circa, scolateli, lasciateli sgocciolare e conditeli con del sugo d'arrosto preparato a parte. Servite accompagnando con parmigiano grattugiato.

8. RISOTTO ALLA GENOVESE

Mettete sul fuoco una casseruola con mezza cipolla finemente affettata e con due cucchiaini di olio. Appena il soffritto comincerà a prendere colore unitevi 200 gr. di salsiccia spellata tagliata a piccolissimi pezzi. Fate insaporire indi aggiungete una manciatina di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida, una cucchiainata di piselli freschi ed un carciofo finemente trinciato. Quando tutto sarà bene intriso di condimento, pepate, indi bagnate con una tazza di brodo ristretto; lasciate svaporare, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura molto lentamente sino a quando l'intingolo non apparirà ben ristretto. Fate cucinare a parte, per cinque minuti, in acqua bollente leggermente salata.

mezzo chilo di riso vialone. Scolatelo e versatelo (nella densità di un fitto minestrone) nell'intingolo sopra descritto. Incorporate al composto mezzo etto di formaggio grattugiato; mescolate, assaggiate per regolare i condimenti, se necessario, e versate entro una capace teglia da forno. Infornate e fate terminare la cottura molto dolcemente. Ritirate il risotto quando si sarà formata sulla superficie una bella crosta dorata.

9. PASTICCIO DI RISO ALLA RIVIERASCA

Mettete sul fuoco una piccola casseruola con due cucchiainate di olio e con mezza cipolla finemente affettata. Quando la cipolla comincerà ad indorarsi aggiungetevi un'anguilla spinata e tagliata a piccoli pezzi, una manciata di rane disossate ed altrettanta quantità di code di gambero. Dopo aver fatto insaporire ogni cosa bagnate con poca acqua; condite con sale e con pepe e cospargete con un pizzico di prezzemolo triturato. Abbassate il fuoco e fate cucinare lentamente per un quarto d'ora circa sino a quando l'intingoletto non apparirà sufficientemente ristretto. Mettete sul fuoco un'altra casseruola con tre etti di riso coperto abbondantemente di latte. Conditelo con un pizzico di sale e lasciatelo cuocere molto lentamente sino a quando non avrà assorbito tutto il liquido e non sarà a giusto punto « al dente ». Sbattete a parte entro una terrinetta tre tuorli d'uovo assieme a tre cucchiainate di burro fuso, indi incorporateli al riso ormai fuori del fuoco. Montate a neve i tre bianchi che unirete pure al riso. Ungete di burro uno stampo da forno a bordi alti: passatevi dentro del pane grattugiato sul quale farete aderire uno strato di uovo battuto. Terminate con un altro strato di pane grattugiato e ciò fatto versate i due terzi del risotto nello stampo. Fate attenzione rincalzando il risotto addosso alle pareti dello stampo di tenere un vuoto nel mezzo che riempirete con l'intingolo di pesce sopra descritto. Vuotate nello stampo il rimanente risotto chiudendone l'apertura e livellandone la superficie che, dopo avere spalmato di uovo sbattuto, cospargerete con del pane grattugiato. Terminate ponendo qua e là qualche pezzettino di burro; infornate quindi il pasticcio e lasciatelo cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti, sino a quando cioè non avrà assunto una bella tinta dorata uniforme. Servite ben caldo.

10. LOMBATA AI FUNGHI ALLA GENOVESE

Prendete sette od otto etti di lonza di vitello disossata e foggiate una specie di salame che legherete con una funicella. Mettete la carne

così preparata entro una casseruola con una cucchiata di burro e con due cucchiatae di olio e, a fuoco vivo, fatela colorire uniformemente da tutti i lati voltando e rivoltando con la forchetta. A questo punto potrete bagnare la carne con due bicchieri di acqua; indi, dopo avere condito con sale e con pepe, aggiungete un ramoscello di foglie di salvia che leverete poi. Lasciate cuocere a fuoco regolare ed a casseruola coperta per tre buoni quarti d'ora e, trascorso questo tempo, unite quattro etti di funghi porcini freschi ben mondati e tagliati a fettine. Mescolate, abbassate il fuoco e fate proseguire lentamente la cottura per un'oretta circa. Assaggiate per regolare di sale, se necessario, verificate la densità dell'intingolo, che deve essere sufficientemente ristretto, e servite la carne, cotta a giusto punto, contornata dai funghi e dal sugo.

11. *MEDAGLIONI DI CARNE AI FILONI*

Prendete 350 gr. di bianca polpa di vitello e tagliatela a sottili fettine che, dopo avere leggermente spianate, cospargerete di sale fine e passerete nella farina bianca. Friggete i medaglioni così preparati entro un capace tegame nel quale avrete preparato del grasso caldo (burro od olio) in giusta misura. Quando tutti i medaglioni avranno assunto una bella tinta dorata da tutti i lati, ritirateli dal tegame ed aggiungete all'unto in esso rimasto mezzo bicchiere di marsala e mezza tazza d'acqua. Fate prendere il bollore indi ponete i medaglioni entro il loro sugo dopo avere condito con sale e con pepe in giusta misura. Preparate a parte un paio di etti di filoni ben mondati, imbiancati con acqua tiepida e tagliati a pezzetti. Mettete i filoni sulle scaloppine e sul sugo già un pochino addensato, spargete un pizzico di noce moscata, coprite la casseruola e fate proseguire la cottura della pietanza per un'altra ventina di minuti.

12. *INSALATA DI BOLLITO ALL'USO DI CAMOGLI*

Prendete della carne di manzo bollita e tagliatela a grossi dadi che disporrete entro una capace insalatiera. Fate un battuto con una manciata di foglie di prezzemolo, una manciata di foglie di basilico, mezza cipollina ed uno spicchio d'aglio e cospargete la vostra carne. Aggiungetevi dei capperi, dei cetriolini tagliuzzati, qualche acciuga spinata e tagliata a pezzettini. Stemperate entro una scodella una cucchiata di mostarda con olio ed aceto in giusta misura sino ad ottenere una sal-

setta piuttosto liquida. Versate questa sul bollito, condite con sale e con pepe e lasciate macerare qualche ora prima di servire.

13. SPUMA DI POLLO COI PISELLINI

Prendete 250 gr. di polpa di pollo lessata priva di pelle e di muscoli. Dopo averla tagliata a pezzi pestatela entro un mortaio sino a quando non l'avete ridotta in densa poltiglia. Condite con un pizzico di sale, con una presa di pepe e con poca noce moscata grattugiata indi unite al composto un bianco d'uovo sbattuto assieme a due cucchiainate di panna. Dopo avere passato al setaccio mettete la casseruola sul ghiaccio e lasciate riposare un pochino. Trascorsa una mezz'ora, sempre mescolando col cucchiaino di legno, aggiungete un decilitro e mezzo di panna sciolta e, poco dopo, un albume e mezzo montato a neve. Lavorate il composto col cucchiaino di legno sino a quando non l'avrete ridotto ben uniforme indi versatelo entro uno stampo da budino avente un foro nel mezzo. Mettete lo stampo entro una casseruola e fate cuocere a bagnomaria tenendo coperto e badando che l'acqua non abbia a bollire. Dopo un'ora circa di cottura la spuma di pollo sarà cotta; sformatela su di un capace piatto e riempite l'interno con dei teneri piselli di riviera cucinati con burro, olio, cipolla e fettine di pancetta di lardo. Servite ben caldo.

14. MAIONESE DI PESCE

Prendete del pesce lessato di vostro gusto calcolandone 200 gr. per ogni persona. Sfilettatelo, cioè spaccatelo nel senso della lunghezza togliendone accuratamente tutte le spine e le pelli. Adagiate il pesce così preparato entro una capace terrina e conditelo con poco olio, limone, sale, pepe e prezzemolo triturato lasciandolo bene insaporire per qualche ora. Preparate a parte una insalata di legumi cotti separatamente e tagliati a piccoli pezzi (cavolfiori, patate, fagiolini, carciofi, zucchine, ecc.). Condite i legumi con olio, limone, sale, pepe e con una cucchiainata di senape e finite aggiungendovi qualche acciuga spinata e qualche fettina di cetriolo sotto aceto. Lasciate macerare anche questa insalata prima di preparare la pietanza. Una mezz'ora prima di servire adagiate sopra un capace piatto concavo un primo strato di insalata di pesce sul quale stenderete uno strato di insalata di legumi. Coprite con qualche cucchiainata di salsa maionese preparata a parte e pro-

seguite alternando la stratificazione sino ad esaurimento. Terminate coprendo abbondantemente con salsa maionese e guarnite il piatto circondando con spicchi di uova sode, olive, gamberi, cetriolini, funghetti e cuori di carciofi sott'olio, ecc. Lasciate il piatto sul ghiaccio prima di servire.

15. *STOCCAFISSO ACCOMODATO*

Prendete sei etti di stoccafisso ben battuto e rimasto 24 ore a bagno; apritelo, toglietegli le lisce, poi tagliatelo a pezzi. Mettete sul fuoco entro una capace casseruola 3 cucchiainate abbondanti di olio con uno spicchio d'aglio ed appena questo comincerà a prendere colore gottatevi lo stoccafisso. Condite con sale e con pepe; rimestate e lasciate alquanto insaporire. Aggiungete tre bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi e fate proseguire la cottura molto lentamente bagnando di tanto in tanto, quando necessario, con poca acqua calda. Dopo due ore di cottura potete unire due patate sbucciate e tagliate a pezzi ed una manciata di uva passa mista a pignoli. Servite lo stoccafisso, cotto a giusto punto, dopo avere verificato la densità dell'intingolo che deve essere piuttosto ristretto.

16. *LA « BURIDDA »*

La « buridda » costituisce una pietanza molto apprezzata della cucina ligure e si prepara di solito con il grongo e con la murena tagliati a fette. Mettete un po' d'olio entro una teglia da forno entro la quale disporrete uno strato di fette di pesce ben nettate, lavate ed asciugate. Condite con sale e con pepe, cospargete con un pizzico di prezzemolo triturato e sovrapponetevi uno strato di fettine di cipolla. Ponete qua e là qualche frutto di mare sgusciato e completate con uno strato di pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Cospargete anche lo strato di pomodori con del sale fine, bagnate con poco vino bianco secco, inaffiate con qualche cucchiainata di olio indi passate la teglia nel forno e lasciatevela sino a quando il liquido non sarà quasi completamente svaporato. Servite ben caldo.

17. *BRANZINO LESSATO*

Mettete sul fuoco una pesciaiuola con due terzi di acqua, un terzo di vino bianco secco e qualche cucchiainata di aceto: unite una cipol-

letta, un gambo di sedano, due foglie di lauro, qualche ramoscello di prezzemolo e un pizzico di sale. Fate riscaldare e prima che s'inizi il bollire adagiate nella pesciaiuola un bel branzino del peso di mezzo chilo circa. Fate bollire, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura per dieci minuti circa. Lasciate intiepidire il pesce nel suo bagno indi scolatelo, sgocciolatelo e servitelo accompagnando con una salsa di vostro gusto.

18. SALSÀ GENOVESE

Per accompagnare un piatto di pesce lessato è veramente squisita la seguente « Salsa genovese » preparata così: Prendete 30 gr. di capperi sotto aceto ben spremuti, 15 gr. di aringa affumicata, 5 olive disossate, mezzo spicchio d'aglio ed un pizzico di prezzemolo tritato. Dopo avere finemente passato alla mezzaluna tutti gli ingredienti sopra indicati, metteteli entro un mortaio assieme ad una mollica di pane inzuppata nell'aceto e ben spremuta, sale, pepe ed un tuorlo d'uovo. Pestate e ripestate ogni cosa sino a quando non avrete ottenuto una densa poltiglia uniforme che, dopo avere passata al setaccio, raccoglierete entro una capace scodella e diluirete, mescolando poco per volta, con mezzo etto di olio. Insaporite la salsetta con il sugo di mezzo limone, assaggiate per regolare il giusto punto di sale, indi servite.

19. FRITTATA ALLA BARCAROLA

Mettete entro un padellino una cucchiata abbondante di olio, una puntina d'aglio tritata ed una manciata di prezzemolo tritato assieme a tre acciughe lavate e spinare. Fate riscaldare indi aggiungete qualche pezzetto di pomodoro sbucciato, privato dei semi e di qualsiasi traccia di acqua. Lasciate cucinare per cinque buoni minuti e, dopo avere abbondantemente cosperso con pepe, versate il composto entro una terrina nella quale avrete preparato cinque uova battute. Mescolate indi friggete la frittata entro una padella nella quale avrete preparato dell'olio caldo.

20. FRITTO MISTO DI CARCIOFI E CERVELLA

Prendete sei bei carciofi non molto grossi e ben teneri. Togliete loro tutte le foglie dure esterne, mozzate loro le punte e, dopo averli leggermente arrotondati alla base, tagliateli in spicchi ai quali leverete ogni

traccia di peluria nel mezzo. Lavate i carciofi con acqua fredda acidulata con gocce di sugo di limone indi lessateli entro una pentola con acqua al giusto salata. Cotti che siano scolateli, lasciateli sgocciolare e raffreddare per bene. Prendete 250 grammi di cervello di vitello e scottatelo con acqua bollente dopo di che potrete facilmente mondarlo della pellicola che lo riveste. Tagliate il cervello, ormai pulito, in pezzetti e passate ogni pezzo prima nella farina bianca, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pane grattugiato. Date la medesima impanatura a tutti gli spicchi di carciofo. Mettete sul fuoco una padella con abbondante olio e quando questo sarà ben caldo friggetevi tutti i pezzi di carciofi e di cervello sopradescritti. Fate attenzione a ritirare la frittura dal fuoco quando avrà ottenuto una bella tinta dorata; indi, dopo avere ben scolato ogni pezzetto su di una carta assorbente, disponete i pezzi su di un piatto sul quale avrete steso un tovagliolino. Cospargete con sale fine, circondate con dischi di limone e guarnite il piatto con ciuffi di crescione freschissimo.

21. FRITTO DI FIORI DI ZUCCA

Prendete dei fiori di zucca freschissimi ma chiusi; spuntateli, estraete a ciascuno i filamenti indi togliete i gambi. Preparate a parte una pastella stemperando due cucchiainate di farina bianca con due mestoli di latte. Salate; unite un tuorlo d'uovo ed infine aggiungete il bianco battuto a neve. Dopo avere lavato i fiori di zucca lasciateli sgocciolare per bene, asciugateli con una pezzuola pulita indi intrideteli nella pastella sopra descritta. Friggete i fiori di zucca, così preparati, entro una capace padella con abbondante olio bollente. Fritti che siano lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente, cospargeteli con sale fine indi serviteli ben caldi.

22. ZUCCHINE RIPIENE ALLA SANREMESE

Prendete sei belle zucchine e dopo averle spuntate alle due estremità tagliatele a metà e vuotatele all'interno liberandole della parte molle ad acquosa. Fate ammorbidire con poca acqua tiepida una manciata di funghi secchi che, pestati finemente entro un mortaio, metterete entro una terrinetta. Aggiungetevi la polpa estratta dalle zucchine, una mollica di pane inzuppata nel latte e ben strizzata, due cucchiainate di formaggio grattugiato, qualche foglia di maggiorana triturata, sale,

pepe, spezie in giusta misura. Legate con un uovo intero più due rossi e rimescolate per bene sino ad ottenere un impasto omogeneo col quale riempirete l'interno delle zucchine. Aggiustatele entro un capace tegame, salate leggermente ed innaffiate con qualche cucchiata di olio. Fate cucinare le zucchine a fuoco tenue bagnandole di tanto in tanto, quando necessario, con poco brodo ed in mancanza con acqua. Ritirate dal fuoco quando l'intingolo apparirà sufficientemente ristretto e quando le zucchine avranno assunto una bella tinta dorata. Disponete su di un piatto alcune fette di pane fritto adagiando ogni pezzo di zuccina su di una fetta di pane.

23. PASTICCIO DI CARCIOFI ALLA GENOVESE

Prendete sei bei carciofi non molto grossi e ben teneri; togliete loro tutte le foglie dure esterne, mozzate al solito tutte le punte indi lessateli con acqua salata ed acidulata con gocce di sugo di limone. Sgocciolateli per bene, strizzateli con le mani indi asciugateli con una pezuola pulita. Preparate a parte sei uova sode (sette minuti di bollitura) rinfrescate, sgusciate e tagliate a dischi. Mettete sul fuoco una casseruola con una cucchiata di burro e con una cucchiata e mezza di farina bianca. Sempre mescolando fate prendere colore indi ammorbidite il composto versandovi, poco per volta onde evitare i grumi, una buona tazza di latte. Lasciate cucinare sempre a fuoco lento e sempre rimestando e quando avrete ottenuto una crema piuttosto densa aggiungetevi un pizzico di sale, una presa di noce moscata grattugiata, un pizzico di prezzemolo triturato e due cucchiata di parmigiano grattugiato. Avrete a parte preparato una teglia da forno unta di olio; disponetevi un primo strato di carciofi lessati, cospargete con una manciata di formaggio grattugiato sul quale adagerete uno strato di dischi d'uovo. Salate leggermente, ponete qua e là qualche pezzettino di prosciutto grasso e magro e coprite con qualche cucchiata della salsa sopra descritta. Collocate sopra un secondo strato di carciofi e seguitate alternando la stratificazione sino ad esaurimento. Completate il pasticcio preparando la seguente pasta: impastate 150 gr. di farina bianca con 25 gr. di zucchero, qualche cucchiata di olio, un pizzico di sale e due rossi d'uovo. Lavorate bene la pasta che deve risultare piuttosto dura indi stendetela ottenendo un disco che basti a coprire esattamente il pasticcio. Spalmate i bordi della teglia con poco uovo battuto e fatevi aderire

la pasta comprimendola un pochino con le dita. Pennellate pure leggermente l'intera superficie della pasta con poco uovo battuto indi passate la teglia nel forno e fate cucinare per una buona mezz'ora a fuoco regolare. Ritirate la pietanza dal fuoco quando sulla superficie si sarà formata una bella crosta dorata.

24. *POMODORI IMBOTTITI ALLA RIVIERASCA*

Prendete sei bei pomodori d'uguale grossezza ed a giusto punto di maturazione. Tagliateli a metà e dopo averli privati delle semenze e delle parti acquose lasciateli sgocciolare capovolti sopra un tovagliuolo pulito. Prendete due cucchiainate di pane raffermo grattugiato, condite con sale e con pepe ed amalgamate con due cucchiainate di prezzemolo triturato assieme ad uno spicchio d'aglio. Unite un pizzico di origano e dopo avere bene amalgamato la miscela distribuitela nell'interno dei pomodori ormai ben sgocciolati e spolverizzati di sale fine. Adagiate i pomodori entro una capace teglia unta di olio; sgocciolatevi sopra qualche cucchiainata di olio e fate cucinare a fuoco vivo fintanto che l'umidità dei pomodori non sia completamente asciugata e sino a quando non si sarà formata sulla superficie una bella crosta dorata.

25. *IL CAPPON MAGRO GENOVESE*

Comperate dei « bescheutti de pan », specie di gallette di forma ovale composte di pane comune seccato al forno. Strofinateli leggermente di aglio e, dopo averli spruzzati con acqua acidulata con aceto, lasciateli rinvenire per qualche ora. Preparate pure una certa quantità di legumi variati e separatamente lessati. Sgocciolate bene le verdure e, dopo averle condite separatamente con olio, sale, pepe e limone, lasciatele un poco macerare. Preparate pure della polpa di pesce cappone lessata, spinata e condita al solito con olio, sale, pepe e limone. Procuratevi delle olive, dei funghi e dei carciofi sott'olio, qualche cetriolino sotto aceto, qualche acciuga spinata, qualche gambero ed un paio di uova sode tagliate in quarti. Quando avrete tutti gli ingredienti sopra indicati sotto mano prendete un capace piatto concavo e distendetevi un primo strato di gallette. Mettete sopra queste, a gruppetti ben distinti, i legumi lessati e conditi ed intercalate con pezzetti di polpa di pesce. Sovrapponete qualche gallettina su cui porrete dei nuovi legumi. Date alla pietanza la forma di una cupola e guarnite con le olive, coi funghi,

con gli anelli di acciughe, ecc. Alternando i colori e decorando il piatto con gusto potrete ottenere una pietanza, oltre che squisita, assai elegante. Lasciate sul ghiaccio una buona mezz'ora prima di servire.

26. CREMA FRITTA

Mettete entro una piccola casseruola un etto di farina bianca ed un uovo intero. Dopo avere bene rimescolato stemperate il composto con un bicchiere di latte che aggiungerete poco per volta per evitare i grumi. Quando la sostanza apparirà sufficientemente amalgamata mettete la casseruola sul fuoco e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete allora, fuori del fuoco, una cucchiata abbondante di zucchero in polvere ed una cucchiata di buccia di limone grattugiata. Legate con un rosso d'uovo e ciò fatto versate la crema sul tavolo di marmo oppure su di un grande piatto che avrete avuto cura di bagnare leggermente di acqua. Livellate il composto all'altezza di due centimetri e, dopo averlo lasciato completamente raffreddare, tagliatelo a quadretti aventi circa cinque centimetri di lato. Intridete ogni pezzetto di crema prima nella farina, indi nell'uovo battuto ed infine nel pane grattugiato. Pochi minuti prima di servire friggete i pezzetti di crema entro una capace padella nella quale avrete preparato abbondante olio bollente. Ritirate la crema dalla frittura quando avrà assunto una bella tinta dorata uniforme. Lasciate sgocciolare tutti i pezzi su di una carta assorbente, disponeteli su di un piatto sul quale avrete steso un tovagliolino e, dopo avere cosperso con zucchero, servite ben caldo.

27. PAN DOLCE DI NATALE

Prendete 100 gr. di lievito già lievitato per ventiquattro ore ed impastatelo con mezzo chilo di farina per dolci e con poca acqua. Quando avrete ottenuto una pasta ben lavorata, copritela con un tovagliuolo e lasciatela riposare per diciotto ore. Trascorso questo tempo aggiungete ancora 1 kg. e mezzo di farina bianca, 3 etti di burro fuso, un bicchierino di marsala, un cucchiaino di acqua di fior d'arancio e mezzo chilo di zucchero. Lavorate bene impastando ogni cosa ed aggiungendo poca acqua tiepida, se necessario, sino a quando non avrete ottenuto una pasta soffice e morbida. Quando l'impasto apparirà uniforme aggiungetevi 50 gr. di pignoli, 50 gr. di pistacchi, 50 gr. di uvetta, 50 gr. di cedro candito a pezzetti e 20 gr. di finocchio. Foggiate col composto una spe-

cie di panettone che inciderete sulla sommità alla profondità di mezzo centimetro circa disegnando un quadrato. Circondare il pan dolce con una forte carta pergamena, indi lasciatelo riposare su di una teglia unta di olio per circa dodici ore. Trascorso questo tempo mettete il pan dolce nel forno, precedentemente riscaldato e lasciatelo cuocere a fuoco moderato per una buona oretta.

28. FOCACCIA GENOVESE

Fate una pasta ben manipolata con 160 gr. di zucchero in polvere, un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio, un bicchierino di rhum, tre uova e 160 gr. di burro fuso. Distendete la pasta col matterello allo spessore di un centimetro, indi adagiatela entro una teglia da torta unta di olio. Infornate e fate cuocere a fuoco regolare sino a quando la superficie non apparirà ben dorata. Levate la focaccia dalla teglia; rivoltatela e fate proseguire la cottura per altri dieci minuti.

29. PASTA GENOVESE

Mettete sul fuoco un calderotto di rame con otto uova intere e con 250 gr. di zucchero in polvere e fate cuocere a fuoco leggero sempre lavorando con la frusta per circa 50 minuti. Trascorso questo tempo levate il recipiente dal fuoco ma non stancatevi mai di lavorare sino a quando il miscuglio non sarà completamente freddo. Aggiungetevi allora 250 grammi di farina per dolci, una cucchiata di scorza di limone grattugiata, 200 gr. di burro fuso ed un bicchierino di rhum. Quando la pasta apparirà ben lavorata disponetela entro una tortiera unta di olio e spolverizzata di farina mista a zucchero. Introducete la tortiera nel forno e fate cuocere moderatamente per 45 minuti. Sfornate la pasta, ormai cotta, adagiatela su di un piatto sul quale avrete steso un tovagliuolo, spolverizzate con zucchero a velo e servite freddo.

30. BAVARESE DI ALBICOCHE

Prendete mezzo chilo di albicocche ben mature e, dopo averle private dei noccioli, disponetele sopra un setaccio di crine sotto il quale avrete collocato una capace terrina. Cospargete le albicocche con una cucchiata di buccia di limone grattugiata e con il sugo di mezzo limone. Avrete precedentemente tuffato in poca acqua fresca 30 gr. di gelatina

e quando sarà ben morbida, trascorsi almeno 20 minuti, sgocciolatela, indi fatela sciogliere sul fuoco entro una casseruola con mezzo decilitro di acqua. Quando la soluzione sarà ormai fredda, passatela sulle albicocche che schiacterete sul setaccio ottenendo una densa purea. Unite al composto setacciato 170 gr. di zucchero al velo e 30 gr. di zucchero vanigliato e, dopo avere bene rimescolato, mettete la terrina entro una capace bacinella contenente del ghiaccio spezzettato. Fate rapprendere un pochino indi incorporate alla miscela un bicchiere e mezzo di panna montata. Versate subito la bavarese ottenuta entro un apposito stampo unta di burro; contornate lo stampo con del ghiaccio spezzettato; coprite e lasciate bene congelare la bavarese sino al momento di servire. Accompagnate la bavarese con biscotti leggeri.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

COME DEVE ESSERE L'ALLOGGIO MODERNO DELLA SPOSA MODERNA

Se ai giorni nostri, dato l'elevato prezzo d'affitto degli appartamenti, ci si deve limitare ad un numero minimo di locali (siamo ben lontane dalla sfilata di salotti che possedevano le nostre nonne), in compenso vi sono molte nuove costruzioni dotate di modernissime comodità. Infatti impianti di bagni e di termosifoni, acqua calda, ascensori, montacarichi, per non parlare dei più fortunati che posseggono grandi terrazze per le cure solari, non sono più un mito.

La sposa moderna, apprezzando tali particolari servizi rispondenti alle necessità della vita odierna, deve saper scegliere semplificando con razionale criterio l'arredamento del proprio alloggio.

Essa deve sapere ridurre il numero degli ambienti al minimo indispensabile e, spendendo con buon senso il proprio denaro, deve saper ammobiliare con buon gusto il suo grazioso appartamento.

Sfogliando alcune riviste che si occupano di tale argomento, osservando ovunque il caso le presenterà oggetti degni di attenzione, la sposa moderna riuscirà a formarsi quel gusto personale che le permetterà di scegliere con sicurezza quanto è più adatto ottenendo un insieme semplice, elegante, armonioso.

Quando si è solamente in due un alloggio piccino, curato in tutti i particolari dei servizi, potrà bastare.

Infatti una grande camera da letto comunicante con un grazioso camerino da bagno fornito di tutti gli accessori più moderni e le cui pareti sono rivestite in piastrelle; una bella cucina ed una grande stanza di soggiorno sono sufficienti. La stanza di soggiorno deve riunire in sè la sala da pranzo, il salotto e lo studio.

Abolendo gli antidiluviani mobili a *pendant* si potrà collocare nel centro di una parete un grande *buffet* con alzata a specchiera dorata dinanzi al quale si potrà mettere, a giusta distanza, un tavolo rotondo. Un sofà turco sormontato da apposite mensole a scaffale, circondato da sedioline basse e da accoglienti poltrone sarà un delizioso angolo di salotto. Qui gli sposi trascorreranno veloci le ore ascoltando la radio, leggendo o lavorando con la sensazione di essere in un dolce asilo sicuro.

Una piccola scrivania in stile veneziano, un mobile bar, qualche tavolino, qualche tappeto ed infiniti soprammobili, distribuiti con senso artistico, termineranno l'arredamento di questa ridente stanza che, rischiarata da ampie finestre, ha un aspetto luminoso e sereno.

Per la camera da letto vi è certamente meno da pensare perchè tanto nello stile novecento come riferendosi al passato si trovano mobili da poter accontentare i gusti più esigenti.

La cucina, invece, giustamente chiamata da un noto scrittore « La stanza gioiello », deve preoccupare la sposa moderna. Non perchè l'arredarla sia cosa difficile tanto più quando si possiede un locale dotato di tutte le più recenti comodità.

Nelle moderne costruzioni razionali si rivestono le pareti delle cucine con piastrelle color pervinca perchè, secondo quanto affermano alcuni chimici, tale tinta ha la proprietà di allontanare le mosche. Qui tutto è terso e scintillante: l'acquaio in porcellana bianca è sormontato da rubinetti cromati, mentre sulla cappa in vetro smerigliato sta un apposito aspiratore per evitare gli odori sgradevoli.

Con un minimo di fatica è possibile qui mantenere la più scrupolosa pulizia. Si sceglieranno alcuni mobili laccati lavabili con quotidiana facilità, si orneranno le finestre con tendine diafane intonate coi colori interni e si acquisterà tutto quel complesso di oggetti indispensabili per preparare dei buoni pasti che sono, non di rado, il talismano della felicità familiare.

IL CACAO CON LATTE

Il cacao stemperato con latte e dolcificato con zucchero costituisce una bevanda assai nutritiva. Calcolate un cucchiaino abbondante di polvere di cacao per ogni tazza di latte. Dolcificate secondo il vostro gusto e diluite con latte bollente. Ponete sul fuoco; fate restringere un poco, sempre mescolando, indi servite.

EMILIA



1. ZUPPA DI SPINACI ALLA MODENESE

Pulite mezzo chilo di spinaci; lavateli in parecchie acque e, dopo averli ben sgocciolati, fateli cucinare a lessso entro una pentola con poca acqua e poco sale. Quando gli spinaci sono cotti, rinfrescateli, scolateli, strizzateli e passateli finemente alla mezzaluna. Mettete sul fuoco una capace casseruola con una grossa cucchiata di burro. Unitevi gli spinaci e fate rosolare ed insaporire alquanto, sempre mescolando col cucchiaio. Condite con poco sale e con un pizzico di noce moscata e quando gli spinaci appariranno ben intrisi di condimento ritirateli dal fuoco e lasciateli intiepidire. Ciò fatto incorporate agli spinaci due uova intere battute assieme a tre cucchiari di parmigiano grattugiato. Avrete intanto posto sul fuoco una pentola contenente la quantità di brodo necessaria per la vostra zuppa. Al bollore versatevi il composto di spinaci indi ritirate la pentola che coprirete con un coperchio di ferro sul quale avrete posto della bracia affinchè le uova si coagulino bene e gli spinaci si solidifichino formando una specie di crosta verde. Servite la zuppa ben calda accompagnandola con fette di pane fritto.

2. BRODO RISTRETTO CON QUADRETTINI ALLA PARMIGIANA

Mettete entro una capace terrinetta tre rossi d'uovo, una presa di sale ed una presa di noce moscata e dopo averli alquanto lavorati col

cucchiaio aggiungetevi i tre bianchi montati a neve. Sempre mescolando incorporate al composto tre cucchiainate di formaggio grattugiato e due cucchiainate di farina bianca. Prendete una teglia da forno e stendetevi una carta bianca resistente e bene imburrata. Versate il composto sulla carta e con un coltello livellatelo all'altezza di 2 cm. Introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco tenue. Quando avrete ottenuto una specie di torta leggera ritiratela dal forno, lasciatela raffreddare e tagliatela a quadretti. Avrete preparato a parte del buon brodo ristretto di carne di gallina o di cappone. Mandate in tavola la zuppiera contenente il brodo e su di un altro piatto i quadretti sopra descritti. I commensali potranno così servirsi a piacere e di brodo e di quadretti.

3. *MINISTRA DEL PARADISO ALLA BOLOGNESE*

Mettete entro una capace terrinella 4 bianchi d'uovo e, sempre sbattendoli con la forchetta, montateli a neve sino a quando non saranno diventati ben sodi. Aggiungete allora i quattro tuorli indi incorporate 4 cucchiainate di pane grattugiato ed infine, sempre lavorando per ottenere un composto uniforme, unite ancora 4 cucchiainate di formaggio grattugiato. Condite con sale e con noce moscata e mescolate ad agio per ottenere che la pastella risulti piuttosto soffice. Preparate sul fuoco una pentola contenente 5 scodelle di buon brodo bollente nel quale potrete gettare a cucchiaini il composto sopra descritto. Lasciate cuocere a pentola scoperta per circa 8 minuti indi ritirate dal fuoco, scodellate la minestra e servite.

4. *CAPPELLETTI IN BRODO*

Mettete in mucchio sull'asse 300 gr. di farina bianca; fatevi un buco nel mezzo e mettetevi due uova intere ed un pizzico di sale. Lavorate bene la pasta e spianatela col matterello sino ad ottenere una sfoglia sottile. Tagliate con un bicchiere, che intriderete sovente di farina onde evitare che attacchi, tanti dischi che riempirete con la farcia preparata precedentemente a parte così: Mettete sul fuoco una casseruola con una cucchiainata di burro e quando sarà spumeggiante aggiungetevi 60 gr. di petto di cappone arrosto, 30 gr. di cervella di maiale (ben mondata s'intende) e due fette di mortadella. Il tutto finemente tritato. Fate insaporire per bene indi aggiungete tre cucchiainate di formaggio grattu-

giato, una presa di noce moscata, sale e pepe in giusta misura. Levate dal fuoco e legate il composto con tre uova intere. Mescolate sino ad ottenere una farcia ben lavorata, mettete una pallottolina di ripieno su ogni disco di pasta e terminate piegando a metà i dischi contenenti il ripieno e comprimendone bene gli orli per evitare che cucinando abbiano ad aprirsi. Prendete quindi le due punte ed unitele, pure comprimendo. Calcolate 16 cappelletti per persona e cucinateli nel brodo bollente che avrete preparato sul fuoco in giusta misura. Servite la minestra accompagnandola al solito con abbondante parmigiano grattugiato.

5. TAGLIATELLE CON « RAGOUT » ALLA BOLOGNESE

Mettete sull'asse mezzo chilo di farina bianca, un pizzico di sale, tre uova intere, tre cucchiainate di acqua tiepida; indi lavorate la pasta sino a quando non l'avrete ridotta ben liscia ed omogenea. Stendetela col matterello e fatene tre o quattro sfoglie che, dopo avere lasciate asciugare per un quarto d'ora, taglierete per il trasverso in listerelle. Stendete sull'asse le tagliatelle ottenute affinché non appiccichino e preparate nel frattempo un buon *ragout alla Bolognese* regolandovi così: Mettete sul fuoco un tegamino con una cucchiainata abbondante di burro e con una cucchiainata di olio; aggiungetevi un battuto composto da una fetta di pancetta di lardo, un gambo di sedano, una carota e mezza cipolletta. Quando tutto comincerà a prendere colore unitevi 250 gr. di polpa di manzo passata alla macchina. Mescolate e fate bene insaporire la carne, indi bagnatela con un buon bicchiere di vino rosso. Quando questo sarà svaporato versate ancora una tazza di acqua nella quale avrete stemperato una cucchiainata di salsa di pomodoro. Condite con sale, pepe e con una presina di spezie. Lasciate cuocere un pochino indi coprite il tegamino e fate terminare la cottura entro un'oretta circa a fuoco dolcissimo. Verificate la densità dell'intingolo che deve essere ben ristretto; cucinate entro una pentola con abbondante acqua salata le tagliatelle e, cotte che siano, dopo averle lasciate sgocciolare conditele con il *ragout* sopra descritto. Servite le tagliatelle abbondantemente cosparse di parmigiano grattugiato.

6. TAGLIATELLE VERDI ALL'EMILIANA

Prendete mezzo chilo di spinaci e, dopo averli diligentemente mondati e lavati, fateli cucinare a lessso con acqua al giusto salata. Cotti che

siano rinfrescateli, strizzateli e, dopo averli grossolanamente tritutati, passateli al setaccio. Mettete sull'asse mezzo chilo di farina bianca, 3 uova intere, un pizzico di sale e tre cucchiaini di acqua tiepida. Unitevi la purea di spinaci e, sempre lavorando con le mani, foggiate una pasta liscia ed omogenea. Spianate la pasta col matterello ottenendo delle sfoglie un po' più alte delle solite. Ripiegate le sfoglie in rotoli che taglierete per il traverso in liste piuttosto alte. Lasciate asciugare le tagliatelle verdi ottenute almeno per un quarto d'ora distendendole sull'asse. Trascorso questo tempo potrete cuocerle al solito con abbondante acqua bollente al giusto salata e, cotte che siano, dopo averle sgocciolate con cura conditele con abbondante burro fuso e con abbondante parmigiano grattugiato.

7. LASAGNE VERDI IN TEGLIA ALLA PETRONIANA

Preparate, come indicato nella precedente ricetta le lasagne verdi avendo cura di tagliarle un pochino più alte delle solite tagliatelle. Preparate, tagliata a pezzettini, 100 gr. di polpa di manzo tenera e preparate pure tagliati a pezzettini due ventrigli di pollo coi relativi fegatini. Mettete sul fuoco una casseruola con una cucchiata abbondante di burro e con un battuto composto da mezzo etto di pancetta di lardo, una carota, due teneri gambi di sedano e mezza cipolletta. Fate rosolare tutti gli ingredienti indi aggiungete la carne e le rigaglie di pollo spezzettate e quando tutto sarà bene insaporito bagnate con un bicchierino di marsala. Fate restringere un pochino indi unite una tazza di acqua nella quale avrete sciolto una cucchiata di salsa di pomodoro. Condite con sale, pepe e spezie; coprite la casseruola e fate cucinare lentamente l'intingolo per una buona oretta sino a quando non apparirà sufficientemente ristretto. Preparate anche una salsa besciamella facendo rosolare entro una casseruola una cucchiata di burro con una cucchiata di farina bianca. Quando la miscela avrà assunto una bella tinta dorata stemperatevi, poco per volta per evitare i grumi, mezzo litro di latte. Fate addensare la salsa a fuoco regolare sempre mescolando e quando avrà raggiunto una certa consistenza ritiratela dal fuoco. Conditela con sale, pepe, formaggio grattugiato ed infine terminate legandola con un uovo intero. Fate cucinare con abbondante acqua salata le tagliatelle verdi e, cotte che siano, scolatele per bene. Ungete di burro una teglia da forno a bordi alti; mettete nel fondo qualche cucchiata dell'intingolo di carne indi ricoprite con uno strato di pasta. Condite questa con alcune

cucchiaiate di intingolo, cospargete con parmigiano grattugiato e coprite con uno strato di salsa. Continuate la stratificazione sino ad esaurimento e terminate con uno strato di salsa. Spolverizzate con parmigiano grattugiato, ponete qua e là sulla superficie qualche pezzetto di burro, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco tenue per tre quarti d'ora circa. Ritirate dal forno quando sulla superficie si sarà formata una bella crosta dorata. Portate in tavola nella medesima teglia.

8. TORTELLONI ALLA BOLOGNESE

Preparate la pasta come indicato nella ricetta « Cappelletti alla Bolognese » e per il ripieno regolatevi così: mettete entro una terrina 4 etti di ricotta, due uova intere, 4 cucchiaiate di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, un pizzico di noce moscata ed una manciata di prezzemolo triturato. Mescolate energicamente e lavorate bene il composto col cucchiaio sino a quando non l'avrete ridotto ben omogeneo. Tagliate la sfoglia a quadretti larghi circa 6 cm. e riempite ogni quadretto con una pallottolina di ripieno. Piegare i quadretti comprimendone bene gli orli con le dita per evitare che la farcia, cucinando, debba sfuggire. Fate cuocere i tortelloni, così confezionati, entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata. Cotti che siano, dopo circa un quarto d'ora, scolateli, lasciateli sgocciolare per bene indi conditeli con burro fuso ben caldo e con abbondante parmigiano grattugiato. Servite i tortelloni su piatti precedentemente riscaldati.

9. GNOCCHI VERDI

Lessate sei etti di patate con acqua al giusto salata e, cotte che siano, sbucciatele, passatele al passapatate, indi mettetele in mucchio sull'asse. Avrete precedentemente fatto lessare 250 gr. di spinaci e, dopo cotti e ben strizzati, li avrete passati al setaccio. Unite la purea di spinaci alla purea di patate ed aggiungetevi 5 cucchiaiate di farina bianca, due cucchiaiate di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale ed un pizzico di noce moscata. Legate tutti gli ingredienti con due rossi d'uovo e lavorate bene la pasta sino a quando non l'avrete ridotta ben soffice ed omogenea. Tagliate la pasta a pezzi e fatene dei bastoncini che abbiano la dimensione di un grosso grissino indi tagliate questi ultimi a pezzetti ottenendo tanti cilindretti. Fate cucinare i gnocchi ottenuti entro una pentola con abbondante acqua bollente ed al giusto saltata e quando i gnoc-

chi verranno alla superficie del liquido saranno cotti. Scolateli, lasciateli sgocciolare ed accomodateli a strati su di un piatto condendo ogni strato con pezzetti di burro, cucchiate di sugo e parmigiano grattugiato.

10. STUFATINO ALLA BOLOGNESE

Prendete un bel cubo di polpa di manzo tenera e fresca del peso di sette etti circa. Prendete pure mezzo etto di prosciutto crudo e mezzo etto di pancetta di lardo e, dopo avere tagliato entrambi a pezzetti lardellate con essi e con uno spicchio d'aglio pure a pezzetti la vostra carne che condirete con sale e con pepe. Mettete sul fuoco una capace casseruola di terracotta con una cucchiata abbondante di burro, con un gambo di sedano, tre carote ed un quarto di cipolla spezzettati e con una fetta di pancetta di lardo pure a pezzettini. Fate prendere un leggero colore a tutte le verdure; indi unite la carne lardellata assieme a qualche foglia di salvia e ad una foglia di alloro e, sempre voltando e rivoltando rapidamente, fatele assumere una bella tinta dorata uniforme. A questo punto potrete versare nella casseruola mezza scodella d'acqua nella quale avrete sciolto una cucchiata di salsa di pomodoro. Condite con sale e con spezie; abbassate il fuoco, coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo, sorvegliando di tanto in tanto, per non meno di due buone ore. Servite la carne circondandola con il suo profumato e saporitissimo sugo passato al setaccio.

11. BUE GAROFANATO

Prendete un bel pezzo di culatta di bue del peso di 750 gr. circa e mettetelo entro una capace terrinetta coprendolo di buon vino rosso. Lasciatelo in fusione dalla sera alla mattina indi, dopo averlo ben sgocciolato, steccatelo con alcuni quadretti di lardo cosparsi di sale e con quattro o cinque chiodi di garofano. Mettete sul fuoco una casseruola nella quale la carne possa essere contenuta esattamente, con due cucchiate di burro, due cucchiate di olio e mezza cipolla tagliata a sottili anelli. Quando la cipolla comincerà ad imbiancare aggiungetevi la carne che farete rosolare a fuoco vivo da tutti i lati. Bagnate con mezza tazza di acqua, condite con sale e con pepe e, dopo avere ermeticamente coperto la casseruola, fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo per circa due ore e mezza. Quando la carne sarà ben cotta e l'ingolo ap-

parirà sufficientemente ristretto, ritirate dal fuoco, sgrassate il sugo e servite la carne circondata dal suo profumato intingolo.

12. POLPETTONE ALLA BOLOGNESE

Mettete entro una capace terrina mezzo chilo di tenera polpa di manzo passata alla macchina, mezzo etto di pancetta di lardo e mezzo etto di prosciutto crudo entrambi passati alla mezzaluna, una mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata ed un bel pezzettino di formaggio parmigiano spezzettato. Condite con sale, pepe ed un pizzico di cannella; aggiungete il sugo di mezzo limone, qualche cucchiata di formaggio grattugiato e terminate legando con due uova intere. Lavorate tutti gli ingredienti col cucchiaio foggiando un impasto omogeneo al quale darete la forma di un bel polpettone, bagnandolo, se necessario, con poco latte. Impanate e friggete il polpettone così confezionato entro una padella con abbondante burro spumeggiante e quando sarà ben rosolato da tutti i lati, dopo averlo ben sgocciolato, adagiatelo entro una capace teglia nella quale avrete preparato un soffritto di cipolla con olio e burro in proporzione. Condite con poco sale e poco pepe e fate proseguire la cottura del polpettone a fuoco regolare ed a teglia coperta per una mezz'oretta. A metà cottura spruzzate con un bicchierino di marsala. Lasciate intiepidire il polpettone prima di servirlo indi tagliatelo a fette e circondatelo con il suo profumato sugo.

13. COSTOLETTE ALLA MODENESE

Scegliete delle belle costolette di maiale tenere e convenientemente intersecate di grasso calcolandone una per persona. Mettete sul tagliere una manciata di foglie di rosmarino, altrettanta quantità di foglie di salvia, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino di sale fine ed un pizzico di pepe. Tritate tutto finemente e cospargete le due parti delle costolette con il tritato ottenuto. Ungete di burro un tegame nel quale le costolette possano essere adagiate in un solo strato. Coprite con poca acqua e, dopo avere posto il coperchio al tegame, fate cuocere a fuoco regolare. Quando l'acqua sarà svaporata voltate le costolette e fate prendere loro una bella tinta dorata dopo di che potrete bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco. Aumentate il fuoco, lasciate svaporare voltando e rivoltando rapidamente la carne in tutti i sensi indi servite accompagnando con una tenera insalatina verde.

14. *BISTECCHIE ALLA PETRONIANA*

Prendete delle bistecche di filetto di vitello del peso di 125 gr. l'una e calcolatene una per persona. Battetele leggermente senza però assottigliarle troppo; cospargetele con poco sale fine da entrambi i lati indi infarinatetele per bene. Prendete un capace tegame nel quale le bistecche possano stare in un solo strato; mettetevi un grosso pezzo di burro e fate fondere. Quando il burro sarà ben spumeggiante disponetevi la carne e fate cuocere le bistecche a fuoco vivo voltandole e rivoltandole rapidamente in tutti i sensi. Quando saranno ben colorite potrete bagnare con poco marsala ed appena questo sarà svaporato ritirate la carne dal tegame e tenetela in caldo. Aggiungete nel tegame poco brodo e fate bollire staccando il fondo con un cucchiaino di legno. Fate restringere un pochino la salsetta ottenuta indi ricollocatete le bistecche facendole bene intridere del sugo. Ritirate un momento il tegame dal fuoco, cospargete la carne con sottili fette di tartufo bianco e con abbondante parmigiano grattugiato. Bagnate con qualche cucchiainata di brodo indi fate proseguire la cottura a fuoco moderato ed a tegame coperto. Quando il formaggio sarà completamente fuso e formerà alla superficie uno strato morbido e profumato, la pietanza sarà cotta a giusto punto. Ritiratela e servitela accompagnando con purea di patate.

15. *FRITTO COMPOSTO ALLA GARISENDA*

Prendete 250 gr. di polpa di vitello lessata, 200 gr. di cervello di vitello pure lessato e ben mondato e mezzo etto di prosciutto crudo grasso e magro. Passate finemente tutti gli ingredienti alla mezzaluna e quando saranno ben triturati metteteli entro un capace tegamino. Aggiungetevi un uovo intero, qualche cucchiainata di salsa besciamella, qualche tartufo triturato, sale, pepe e noce moscata. Fate restringere il composto a fuoco regolare sempre lavorandolo col cucchiaino di legno indi ritirate dal fuoco ed aggiungete qualche cucchiainata di parmigiano grattugiato. Lasciate raffreddare completamente indi foggiate col composto delle pallottole che, dopo avere passate nell'uovo battuto e nel pane grattugiato, friggerete entro una padella con abbondante burro spumeggiante. Servite la frittura ben dorata circondata da dischi di limone.

16. *ROGNONE DI VITELLO ALL'EMILIANA*

Prendete 4 etti di rognone di vitello e, dopo averlo ben mondato, tagliatelo a sottili fettine. Mettete sul fuoco un tegame con un grosso pezzo

di burro e con un tritato composto da mezza cipolla e da una manciata di prezzemolo. Fate soffriggere indi unite il rognone voltando e rivoltando rapidamente a fuoco brillante. Condite con sale e con pepe e quando il rognone apparirà quasi cotto, dopo circa otto minuti, aggiungete nel tegame due cucchiaini di aceto e due cucchiai di brodo. Abbassate il fuoco, fate proseguire la cottura lentamente per altri 7 minuti indi ritirate e servite ben caldo.

17. ARROSTO DI AGNELLO

Prendete una bella coscia di agnello e con un coltellino fate delle incisioni qua e là nella polpa. Triturate finemente con la mezzaluna una manciata di foglie di rosmarino e quando saranno ridotte in una densa poltiglia amalgamatele con mezzo cucchiaino di sale e con un pizzico di pepe. Preparate dei lardelli che, dopo avere bene intrisi nella miscela sopra descritta, introdurrete nelle incisioni dell'agnello. Preparate sul fuoco una capace casseruola con un grosso pezzo di burro spumeggiante, introducetevi la carne e fate prendere colore da tutti i lati. Condite esternamente con sale e con pepe, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura a casseruola coperta bagnando di tanto in tanto, quando necessario, con del vino bianco secco. Così preparato l'arrosto di agnello risulta assai gustoso e può essere servito tanto caldo come freddo.

18. ARROSTO DI MAIALE

Prendete 1 kg. di lombata di maiale e, dopo averla completamente disossata, legatela con lo spago formandone un arrosto. Cospargete la carne con sale fine e con una presa di pepe indi accomodatela entro una casseruola nella quale stia esattamente. Unite un grosso pezzo di burro e, se di vostro gusto, uno spicchio d'aglio che leverete poi. Introducete la casseruola nel forno e fate cucinare dolcemente sempre sorvegliando e di tanto in tanto rivoltando l'arrosto. Dopo circa un'ora di cottura questo sarà cotto a giusto punto; pungetelo con la forchetta e, se potrete constatare che è sufficientemente morbido, levatelo dal fuoco. Servite accompagnando con un passato di verdura.

19. CONIGLIO AL POMODORO

Mettete sul fuoco una padella con una cucchiaiata di burro e due cucchiai abbondanti di olio. Quando entrambi i grassi saranno ben ri-

scaldati aggiungete il coniglio che avrete convenientemente pulito, lavato, asciugato e tagliato a pezzi alle giunture. Fate prendere colore alla carne a fuoco vivo; salate, pepate, unite una puntina d'aglio schiacciato, qualche pezzetto di prosciutto ed una cucchiata di prezzemolo tritato. Mescolate per bene indi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Lasciate svaporare un pochino ed aggiungete nella padella quattro bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura molto lentamente sino a quando il coniglio non sarà sufficientemente cotto e sino a quando l'intingolo non apparirà sufficientemente ristretto. Servite ben caldo.

20. POLLO FRITTO ALLA PARMIGIANA

Prendete un bel pollo giovane e tenerissimo e, dopo averlo ben pulito, bruciacchiato, vuotato, lavato ed asciugato, tagliatelo in due nel senso della lunghezza procurando di spianarlo quanto più vi è possibile togliendo gli ossicini rotti e sporgenti. Mettetelo entro un capace piatto e conditelo con olio, limone, sale e pepe; cospargetelo con un pizzico di prezzemolo tritato e con qualche fettina di cipolla e lasciatelo riposare in questa marinata per una buona oretta. Trascorso questo tempo, asciugate il vostro pollo; passatelo in uovo battuto e in pane grattugiato, indi adagiatelo entro una capace padella nella quale avrete preparato un grosso pezzo di burro spumeggiante. Fate cuocere a fuoco regolare ed a padella ben coperta il pollo così preparato e, dopo una ventina di minuti quando sarà sufficientemente cotto e ben dorato, ritiratelo dalla padella, adagiatelo su di un piatto e cospargetelo col suo burro bollente. Circondate con dischi di limone.

21. GALLINA FARAONA ARROSTO

Prendete una bella gallina faraona di giusta grossezza. Spennatela, vuotatela, abbrustolitelatela e, dopo averla diligentemente lavata, asciugatela con cura. Mettetevi attorno dei lardelli di pancetta di lardo e dei ramoscelli di salvia e rosmarino; indi, dopo avere cosperso con sale e con pepe, adagiate la faraona così confezionata entro una casseruola di forma ovale nella quale avrete preparato un grosso pezzo di burro e due cucchiataie di olio. Fate prendere calore sempre rivoltando, quindi bagnate con un bicchiere di vino bianco secco al quale avrete mescolato

un bicchierino di cognac. Lasciate consumare, bagnate con poca acqua tiepida e fate proseguire la cottura a fuoco tenue e a casseruola coperta. Sorvegliate di tanto in tanto e quando il fondo vi sembrasse troppo asciutto ammorbiditelo con nuove aggiunte di acqua (sempre in proporzioni minime, s'intende). Quando la carne della vostra faraona, pungendola con la forchetta, apparirà sufficientemente morbida, levate dal fuoco e servite accompagnando con una tenera insalatina verde.

22. FILETTI DI TACCHINO ALLA BOLOGNESE

Staccate i filetti ad un bel tacchino giovane e tenerissimo. Per eseguire convenientemente l'operazione, servendovi di un coltellino affilato intaccate il filetto mettendo così a nudo il nervo che vi sarà poi facile di poter strappare. Tagliate i filetti a fette che spianerete ottenendo delle belle bistecchine. Mettete sul fuoco entro un tegame un grosso pezzo di burro e quando sarà ben spumeggiante unite i filetti assieme a qualche fogliolina di rosmarino. Cospargete con sale fine e fate cucinare, da principio a fuoco lento ed a tegame coperto, indi a fuoco brillante ed a tegame scoperto. Una ventina di minuti saranno sufficienti per la perfetta cottura di questa pietanza.

23. COTECHINI CASALINGHI ALLA MODENESE

Mondate della carne di maiale tolta dalle parti più sanguigne quali il collo, le fracoste, ecc. e calcolatene un paio di chili. Unite a questa 1 kg. di cotenne fresche ben pulite e mezzo chilo di lardo non salato. Dopo avere finemente triturato tutti questi ingredienti metteteli entro un capace recipiente assieme a 130 gr. di sale fine, 2 gr. di pepe spezzato, 3 gr. di spezie ed 1 gr. di vaniglia. Lavorate bene l'impasto cercando di amalgamarlo ammorbidendolo con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Vi sarete procurato delle grosse budella di maiale e dopo averle convenientemente lavate lasciatele per un paio d'ore entro un bagno di vino bianco allungato con poca acqua. Trascorso questo tempo sgocciolate bene le budella indi riempitele con l'impasto di carne sopra descritto procurando che l'insaccatura avvenga in modo da non lasciar vuoti nel mezzo. Legate fortemente i cotechini così confezionati alle due estremità, pungeteli leggermente all'esterno quindi sospendeteli l'uno accanto all'altro procurando che non si tocchino, dapprima in un luogo caldo e dopo in un luogo fresco ed asciutto. Trascorso un mese potete

cominciare a gustarli non dimenticando però che più saranno stagionati e più saranno buoni. Fate bollire i cotechini entro una pentola con abbondante acqua, leggermente salata, per circa tre ore e, cotti che siano, sgocciolateli e serviteli accompagnandoli con una purea di verdura.

24. ZAMPONE DI MODENA

Questa conosciutissima specialità della cucina modenese deve la sua particolare bontà ad uno speciale sistema di cottura. Per ottenere buoni risultati si devono infatti osservare delle regole fondamentali senza le quali la pietanza non dà quell'esito desiderato. Innanzi tutto bisogna dissalare lo zampone tenendolo in acqua fresca per alcune ore. Ciò fatto avvolgetelo strettamente entro una pezzuola pulita e, dopo averlo legato convenientemente, adagiatelo entro una capace casseruola oblunga. Copritelo abbondantemente di acqua, aggiungetevi qualche fetta di cipolla, 2 gambi di sedano ed una carota; indi mettete la casseruola sul fuoco e portate a leggera graduata ebollizione. Se il liquido, per la continua ebollizione, svaporasse troppo, dovrete sostituirlo con nuove aggiunte di acqua calda. La cottura varia a seconda della grossezza dello zampone; potrete regolarvi come segue. Per kg. 0,600, ore 2 e un quarto; per kg. 1, ore 3 e un quarto; per kg. 1,500, ore 3,30; per kg. 2, ore 4. Cotto che sia lo zampone lasciatelo intiepidire nel proprio bagno, privatelo della fasciatura indi tagliatelo a fette e servitelo circondato da spinaci, cavoli o patate a seconda dei gusti.

25. LE « CARSENTEINE »

Prendete mezzo chilo di farina bianca, 100 gr. di strutto freschissimo, 12 gr. di sale ed impastate gli ingredienti sull'asse con tanta acqua quanto basta a farne una pasta piuttosto consistente. Ciò fatto stendete la pasta col matterello ottenendo delle grandi sfoglie. Tagliate queste a rombi che farete friggere entro una padella con abbondante strutto bollente. Ritirate le « carsenteine » dalla frittura quando saranno ben dorate da tutti i lati; lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente indi adagiatele su di un piatto, sul quale avrete steso un tovagliuolo, e servite ben caldo.

26. CRESENTINE COMPOSTE E RIPIENE

Prendete 220 gr. di farina bianca, 30 gr. di burro ed un pizzico di sale. Impastate ogni cosa sull'asse ammorbidendo la pasta con poco latte.

Lavorate bene sino a quando non avrete ottenuto una pasta molto omogenea; indi, dopo averla lasciata riposare per una mezz'oretta, dividetela in due parti. Pulite, diliscate, aprite in due e lavate per bene quattro acciughe salate. Ciò fatto tagliatele a pezzetti che collocherete qua e là sopra una delle metà di pasta. Coprite con l'altra metà, comprimate bene e, con il mattarello, foggiate una sfoglia molto sottile. Tagliate come nella precedente ricetta a rombi e fate friggere questi entro una padella con abbondante strutto caldo. Fritte che siano lasciate sgocciolare le cresentine su di una carta assorbente indi servitele accompagnandole con un fritto di pesce.

27. *CARDI ALLA PARMIGIANA*

Mondate per bene i cardì togliendo i fili e la peluria che rimane in ogni foglia, indi tagliateli a pezzi lunghi un dito gettando immediatamente ogni pezzo entro una catinella contenente dell'acqua acidulata con gocce di sugo di limone. Mettete sul fuoco una casseruola (in cui i cardì possano stare comodamente) con un pugno di farina, un pizzico di sale e con il sugo di due limoni. Aggiungete poca acqua stemperando bene la farina ed unite alla pastella ottenuta i cardì ben sgocciolati. Mescolate, lasciate bene intridere i cardì della pastella poi riempite la casseruola di acqua e, mescolando di tanto in tanto, fate completare la cottura entro una mezz'ora circa. Seguendo questo procedimento otterrete certamente dei cardì bianchissimi. Quando i cardì saranno sufficientemente cotti scolateli, lasciateli sgocciolare su di un tovagliuolo pulito ed adagiateli entro un capace tegame unto di burro. Framezzateli con fette di prosciutto crudo e, dopo avere bagnato con del brodo sino a ricoprire la superficie, coprite ermeticamente il tegame e fate cucinare molto lentamente per circa due ore e mezza. Al momento di servire ritirate i cardì dal loro bagno, adagiateli su di un grande piatto fondo e caldo e conditeli con abbondante burro fuso e parmigiano grattugiato.

28. *PISELLI AL BURRO*

Perchè questa pietanza riesca come si deve bisogna prepararla all'ultimo momento. Sgranate un chilo di piselli freschissimi, che getterete entro una pentola nella quale avrete preparato dell'acqua leggermente salata in ebollizione. Quando i piselli saranno cotti scolateli, lasciateli sgocciolare indi metteteli entro una casseruola e, fuori del fuoco, me-

scolateli con un cucchiaino di zucchero in polvere e con dei pezzetti di burro fresco facendo saltellare i piselli per unirli al condimento. Preparate una teglia unta di burro; mettetevi i piselli, cospargete con abbondante parmigiano grattugiato e con pezzetti di burro, introducete la teglia nel forno e, dopo pochi istanti, ritirate e servite ben caldo.

29. CIAMBELLONE BOLOGNESE

Fate fondere entro una capace padella, avendo cura che non abbia a friggere, 100 gr. di burro fresco. Lasciatelo raffreddare indi aggiungetevi tre uova sbattute, due etti di zucchero e la buccia grattugiata di mezzo limone. Mescolate bene e versate il composto ottenuto entro una grande terrina dove avrete posto un miscuglio formato da mezzo chilo di farina bianca, sei cucchiaini di lievito in polvere e mezzo cucchiaino di sale. Lavorate l'impasto con una spatola di legno e ammorbiditelo aggiungendo, poco per volta, mezzo bicchiere di latte tiepido. Levate la pasta dalla terrina e continuate a lavorarla sull'asse. Foggiate un grosso cilindro ed unitene i capi ottenendo un cerchio. Ponetelo su di una teglia da forno unta di burro; indi, dopo averlo pennellato con del bianco d'uovo battuto, adagiatevi qua e là delle mezz' mandorle. Spolverizzate con zucchero a velo il ciambellone così confezionato, lasciatelo riposare per una buona mezz'ora in luogo tiepido indi mettetelo al forno precedentemente riscaldato e lasciatelo cucinare a fuoco moderato per una buona mezz'ora.

30. DOLCE ALLA VERDI

Mettete entro una capace terrina 150 gr. di burro freschissimo, 150 grammi di zucchero a velo e 100 gr. di cioccolata in polvere. Sempre mescolando col cucchiaino di legno cercate di amalgamare bene gli ingredienti, indi incorporatevi sei rossi d'uovo e due bicchierini di rhum. Continuate a mescolare sempre nello stesso senso e continuate a lavorare bene il composto per un'ora esatta. Ciò fatto aggiungete al composto cinque bianchi d'uovo battuti a neve. Preparate uno stampo da budino foderato di biscotti morbidi inzuppati di liquore dolce e fate attenzione affinchè lo strato sia omogeneo senza che risultino dei vuoti. Versate entro lo stampo la miscela sopra descritta, ponete lo stampo sul ghiaccio e lasciate rapprendere per parecchie ore prima di servire. Meglio se il dolce può essere servito l'indomani.



TOSCANA

1. ZUPPA DI FAGIOLI BIANCHI ALLA TOSCANA

Mettete sul fuoco una capace pentola contenente 2 litri di acqua fredda, 3 etti di fagioli bianchi secchi, un pizzico di sale ed alcune cotte di lardo ben pulite. Lasciate cuocere a fuoco regolare e quando per il continuo bollire l'acqua sarà alquanto svaporata, aggiungetene dell'altra purchè sia calda. Triturate finemente un quarto di cipolla, due spicchi d'aglio, due pezzetti di sedano ed un pizzico di prezzemolo. Mettete il battuto ottenuto entro un'altra pentola assieme ad un buon bicchiere di olio; fate prendere colore indi aggiungete mezza verza ben mondata, pulita, lavata e tagliata a pezzi ed una eguale quantità di foglie di cavolo nero. Unite pure un mazzetto di foglie di bietola ed una patata spezzettata. Condite con sale e con pepe, fate bene imbeverare le verdure di condimento mescolandole ed unite ancora un cucchiaino di salsa di pomodoro. Bagnate con brodo di fagioli e fate proseguire la cottura. Quando i fagioli saranno sufficientemente cotti, aggiungeteli alle verdure non dimenticando di tenerne a parte qualche mestolo che unirete pure dopo averli passati al setaccio. Ciò varrà a rendere più denso il brodo. Mescolate, fate bollire ancora un poco, diluite con acqua calda se necessario e, dopo avere assaggiato per regolare i condimenti, versate la zuppa ormai pronta entro una capace zuppiera nella quale avrete pre-

parato delle grosse fette di pane scuro. Coprite la zuppiera e servite dopo una decina di minuti.

2. PAPPARDELLE ALL'ARETINA

Prendete una bella anitra giovine e tenerissima. Spennatela, abbrustolitelà, vuotatela e, dopo averla lavata ed asciugata con cura, mettetela entro una capace casseruola con un pezzetto di burro. Fate prendere colore all'anitra indi aggiungetevi un tritato molto sottile composto da due fette di prosciutto, mezza cipolla, due gambi di sedano ed una carota. Lasciate bene insaporire ogni cosa voltando e rivoltando l'anitra rapidamente; indi, dopo avere tolto dalla casseruola il grasso soverchio che non comunicherebbe certo un sapore gradevole alla vivanda, coprite ermeticamente e fate proseguire la cottura a fuoco tenue bagnando di tanto in tanto con poco brodo. Quando l'anitra, pungendola con la forchetta, apparirà sufficientemente cotta, aggiungete nella casseruola il fegato dell'anitra tagliato a pezzetti, un pezzo di milza di vitello ben mondata, raschiata e pure tagliata a pezzetti, qualche pomodoro sbucciato, privato dei semi e pure spezzettato ed una presa di noce moscata. Fate proseguire la cottura sino a quando l'intingolo non apparirà cotto e ristretto e, dopo avere assaggiato per regolare il giusto punto di sale, ritirate dal fuoco. Preparate una sfoglia di pasta calcolando per ogni etto di farina un uovo e fate attenzione affinchè detta sfoglia non sia eccessivamente sottile. Ritagliate le pappardelle aventi la larghezza di un dito e fatele cuocere al solito entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata. Cotte che siano le pappardelle scolatele, lasciatele sgocciolare per bene indi conditele con il sugo di anitra sopra descritto. Servite le pappardelle abbondantemente cosparse di parmigiano grattugiato. L'anitra potrete servirla a parte con un contorno di vostro gusto.

3. PAPPARDELLE CON SUGO DI CONIGLIO

Pulite, lavate, asciugate e tagliate a pezzi un giovine coniglio piuttosto in carne. Mettetelo sul fuoco entro una capace casseruola e lasciate che faccia l'acqua che tosto scolerete. Quando sarà ben asciutto unitevi un pezzetto di burro, due cucchiaini di olio ed un battuto composto dal fegato del coniglio assieme a due fette di pancetta di lardo, un pizzico di prezzemolo, una cipollina, un gambo di sedano ed una carota. Cospargete con sale e con pepe e lasciate prendere colore voltando e rivoltando.

tando i singoli pezzi. Dopo avere aggiunto una cucchiata di salsa di pomodoro stemperata entro un bicchiere d'acqua, coprite ermeticamente la casseruola e fate cuocere molto lentamente. Quando pungendolo con la forchetta il coniglio apparirà sufficientemente cotto, verificate la densità del sugo e, dopo avere assaggiato per regolare i condimenti, se necessario, ritirate dal fuoco. Condite con questo sugo le pappardelle preparate come indicato nella precedente ricetta e servite accompagnando con abbondante formaggio grattugiato.

4. PASTA ASCIUTTA ALLA TOSCANA

Mettete sul fuoco entro una casseruola 7 etti di bei pomodori polposi lavati e tagliati a grossi pezzi, mezza cipolletta finemente tagliata, qualche fogliolina di basilico, un pizzico di sale e poche cucchiatae di acqua. Lasciate cuocere per una decina di minuti non dimenticando di mescolare di tanto in tanto e di schiacciare i pomodori nel fondo della casseruola. Trascorso questo tempo passate i pomodori al setaccio e raccogliete la purea setacciata entro una capace terrina. Ponete sul fuoco un tegamino con quattro cucchiatae di olio e con una cipolla finemente affettata e quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi la purea di pomodori ed allungate con poca acqua se il sugo apparisse troppo ristretto. Salate leggermente e pepate abbondantemente; correggete il sapore della salsa, se troppo acidetta, con una puntina di cucchiaino di zucchero e fate proseguire la cottura dolcemente per un altro quarto d'ora. Verificate la densità dell'ingolo che deve essere sufficientemente ristretto, ritirate il tegamino dal fuoco e condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca cucinata al solito con abbondante acqua bollente al giusto salata. Versate il sugo sulla pasta cotta « al dente » e convenientemente scolata e cospargete con abbondante parmigiano grattugiato.

5. AGNELOTTI ALLA TOSCANA

Mettete entro una casseruola 130 gr. di carne magra di manzo o di vitello preventivamente arrostita e finemente tritata con la mezzaluna. Aggiungetevi una manciata di foglie di bietola lessate e pure tritate, 35 gr. di cervello di vitello lessato, spellato e triturato, ed infine una mollica di pane bagnata nel brodo e ben strizzata. Mescolate per bene, ammorbidite il composto unendovi un pezzettino di burro ed un pezzettino di ricotta; condite con sale, pepe, spezie e con qualche cucchiata di

parmigiano grattugiato. Mescolate ancora e legate il composto con due uova intere. Se questo risultasse troppo morbido mettete la casseruola sul fuoco e fate svaporare per pochi istanti sempre rimestando. Mettete in mucchio sull'asse 4 etti di farina bianca; fatevi un buco nel mezzo e gettatevi dentro un pezzetto di burro, tre uova intere, un pizzico di sale e due cucchiaini di acqua tiepida. Lavorate bene la pasta sino a quando non l'avrete ridotta ben omogenea indi con detta pasta foggiate una sfoglia che ridurrete alla sottigliezza di un cartoncino. Dividete il ripieno sopra descritto in tante pallottoline e disponete queste a simmetrica distanza sopra una metà della pasta in modo che tra una pallottolina e l'altra vi sia un intervallo di due dita. Indorate la pasta attorno alle palline con una penna intinta nell'uovo battuto; coprite con l'altra metà di pasta e, dopo avere compresso con le dita gli intervalli, servendovi di un coltellino o meglio di una rotella dentata, ritagliate gli agnellotti. Cucinate questi entro una pentola con abbondante acqua bollente e salata senza mai rimestarli ma spingendo verso il fondo quelli che galleggiassero. Cotti che siano, estraeteli con il mestolo traforato, sgocciolateli per bene indi conditeli con un buon sugo di carne preparato a parte e con abbondante parmigiano grattugiato.

6. RISOTTO NERO CON LE SEPPIE ALLA FIORENTINA

Prendete mezzo chilo di seppie freschissime; levate loro gli occhi, la bocca, l'osso ed il tubo digerente e, dopo averle diligentemente lavate con parecchie acque, tagliatele a quadretti. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere di olio, unitevi le seppie e fate cucinare fintanto che queste ultime non cominceranno a diventare gialle. A questo punto potrete unire quattro etti di riso ben mondato che tirerete a cottura bagnandolo di tanto in tanto con qualche mestolo di acqua calda. Condite con sale e con pepe e, trascorsi dieci minuti, aggiungete al risotto 200 gr. circa di piselli novelli sbucciati e cucinati a parte con olio, burro e con mezza cipolletta affettata. Mescolate, fate proseguire la cottura sino a quando il risotto non sarà cotto « al dente ». Assaggiare per regolare i condimenti, se necessario, aggiustate il sapore aggiungendo un pezzettino di burro, pepate abbondantemente, e poscia servite.

7. MANZO ALLA DIAVOLA

Prendete un bel cubo di manzo del peso di 700 gr. circa e, dopo averlo ben battuto in tutti i sensi per ammorbidirlo, mettetelo entro una

casseruola nella quale possa essere contenuto esattamente. Aggiungetevi una cucchiaiata di burro, due cucchaiate di olio, uno spicchio d'aglio, due acciughe diliscate e spezzettate oltre a qualche fogliolina di salvia. Condite con sale e con pepe; coprite ermeticamente la casseruola e fate cucinare molto dolcemente sorvegliando di tanto in tanto e rivoltando la carne in tutti i sensi. Dopo un'oretta circa bagnate con un buon bicchiere di vino toscano, lasciate svaporare a fuoco vivo indi abbassate ancora il fuoco e fate proseguire la cottura molto dolcemente. Quando la carne, pungendola con la forchetta, apparirà quasi cotta, sgrassate il sugo, bagnate con poco brodo, indi fate restringere l'intingolo sino a quando non sarà diventato ristretto e saporito. Ritirate la casseruola dal fuoco, lasciate intiepidire la carne e tagliatela a fette. Servite il manzo, ben caldo, circondato del suo profumatissimo sugo.

8. GRILLETTATO DI VITELLO ALLA FIORENTINA

Prendete mezzo chilo di spalla di vitello e, dopo averla tagliata a pezzi, mettetela entro una capace casseruola nella quale avrete preparato un soffritto con due cucchiari di olio, un cucchiaio di burro, una fetta di pancetta tritata ed una cipolla tagliata a sottili anelli. Fate rosolare a fuoco brillante voltando e rivoltando i singoli pezzi di carne in tutti i sensi e quando questi saranno ben dorati bagnate aggiungendo, poco alla volta e sempre sorvegliando, un bicchiere di buon vino toscano. Condite con sale e con pepe, coprite ermeticamente la casseruola e fate cucinare molto lentamente. Quando la carne, trascorsa una buona oretta, pungendola con la forchetta apparirà sufficientemente cotta, ponete nella casseruola 250 gr. di patatine novelle sbucciate, lavate ed asciugate con cura. Preparate un tritato composto da un pizzico di prezzemolo, una puntina di aglio, un pezzetto di scorza di limone ed un pizzico di spezie. Quando anche le patate appariranno sufficientemente cotte, spolverizzate col tritato sopra descritto, mescolate lasciando bene penetrare gli aromi indi ritirate dal fuoco. Servite il grilletto ben caldo.

9. BISTECCHIE ALLA FIORENTINA

Questa conosciutissima specialità della cucina toscana viene eseguita con le costate tenere e succose di ottimi vitelloni toscani cucinate ai ferri. È una pietanza delle più prelibate ed in nessun luogo viene preparata con tanta perfezione come a Firenze. Procuratevi delle bistecche

di vitello molto maturo e di qualità eccellente calcolandone una per persona. Dette bistecche devono essere tagliate a grosso spessore e non vanno battute. Fate riscaldare bene la graticola indi adagiate su di essa le bistecche che avrete leggermente spalmate di olio. A fuoco brillante fate prendere colore da una parte e, ciò fatto, rivoltate le bistecche. Cospargete con sale fine e quando la carne sarà ben colorita anche dall'altro lato ritiratela dal fuoco indi adagiatela su di un piatto caldo. Pepate, condite con qualche goccia di sugo di limone e servite subito. La cottura di queste bistecche deve essere assai rapida e la carne deve risultare morbida e sugosa.

10. *TRIPPA DI VITELLO ALLA FIORENTINA*

Mettete sul fuoco una capace pentola contenente un chilo e mezzo di trippa di vitello cruda ben lavata, una zampa di vitello ben mondata, una cipolla, due chiodi di garofano, due gambi di sedano ed una carota. Coprite tutto molto abbondantemente di acqua, condite con sale quanto basta e lasciate bollire molto lentamente per non meno di quattro ore. Trascorso questo tempo ritirate e la trippa e la zampa dalla pentola, mettetene entrambe sul tagliere e, dopo averle tagliate a listerelle, mettetele sul fuoco entro un'altra casseruola nella quale avrete preparato un soffritto composto da una cucchiata abbondante di burro, mezzo etto di prosciutto crudo finemente trituro, due cucchiari di olio ed una cipolla tagliata a sottili anelli. Mescolate bene tutti gli ingredienti, unite un cucchiaino di salsa di pomodoro, stemperata in poca acqua calda, e due dadi di buona marca sciolti in mezza tazza di acqua bollente. Coprite la casseruola e fate proseguire la cottura sino a quando l'intingolo non apparirà ben ristretto. Assaggiare per regolare i condimenti all'occorrenza e, quando pungendola con la forchetta la trippa apparirà sufficientemente cotta, ritiratela dal fuoco. Cospargete la pietanza con parecchie cucchiataie di parmigiano grattugiato e con una presa di maggiorana; mescolate per bene e poscia servite.

11. *ARISTA DI MAIALE IN CASSERUOLA*

Prendete un bel pezzo di lombata di maiale disossata del peso di 700 gr. circa. Preparate a parte un fine tritato con una manciata di foglie di rosmarino, uno spicchio d'aglio, un pizzico di pepe, un cucchiaino di sale ed una presa di noce moscata indi intridete col composto ot-

tenuto tutti i lati della vostra arista. Premete bene con le mani in modo che la carne assorba gli aromi indi legatela e fatela cucinare arrosto entro una casseruola nella quale avrete preparato una grossa cucchiata di burro e due cucchiatae di olio. L'arista deve cucinare a casseruola coperta ed a fuoco lentissimo e quando il fondo vi sembrasse troppo asciutto dovrete bagnarlo con qualche cucchiata di latte. Dopo circa due ore, l'arista sarà cotta a giusto punto. Verificate, ad ogni modo, pungendo la carne con la forchetta indi ritirate dal fuoco. Servite l'arista tagliata a grosse fette cosparse del suo saporito intingoleto. Accompagnate con fagioli in insalata alla Toscana.

12. FEGATO DI VITELLO ALLA TOSCANA

Prendete 4 etti di fegato di vitello fresco e tenerissimo. Dopo averlo tagliato a fette sottili passate queste nella farina bianca e gettatele entro una padella nella quale avrete preparato 4 cucchiatae di olio caldo. Voltate e rivoltate rapidamente con la forchetta le fette di fegato che lascerete cuocere a fuoco brillante per pochi minuti. Cospargete con sale, con pepe e con una manciatina di foglie di salvia. Date l'ultima rimescolata indi ritirate dal fuoco e servite il fegato caldissimo circondandolo con fette di limone.

13. ANITRA IN SALMI'

Prendete una bella anitra tenera e bene in carne. Dopo averla spennata, vuotata, abbrustolita, lavata ed asciugata, tagliatela a pezzi alle giunture. Preparate, dopo avere ben pulito e lavato, un fine tritato col cuore, il fegato ed il grecile dell'anitra stessa e mettete detto tritato entro una capace casseruola, possibilmente di terracotta, nella quale i pezzi di anitra possano essere contenuti esattamente. Ponete nella casseruola una bella cipolla alla quale avrete conficcato due chiodi di garofano, due foglie di salvia ed una foglia di lauro spezzettata. Aggiungete i pezzi di anitra e, dopo avere condito con sale e con pepe in giusta misura, coprite con mezzo bicchiere di olio e con mezzo bicchiere di aceto. Coprite bene la casseruola e perchè la chiusura sia più ermetica mettete sotto il coperchio un foglio di carta paglia. Mettete la casseruola sul fuoco e lasciate cucinare molto dolcemente. Quando, pungendoli con la forchetta, i pezzi di anitra appariranno sufficientemente cotti, ritirateli dalla casseruola disponendoli su di un piatto. Passate l'intingolo al se-

taccio e, dopo averlo sgrassato, assaggiatelo per regolare il giusto punto di sale indi versatelo sull'anitra e servite.

14. *POLLASTRO FRITTO ALLA TOSCANA*

Prendete un pollo giovine e tenerissimo e, dopo averlo spennato, bruciacciato, pulito, vuotato e lavato, asciugatelo con cura indi spezzatelo alle giunture. Mettete detti pezzi di pollo entro una capace terrina, conditeli con sale, pepe, olio ed un pochino di limone e lasciateli marinare per qualche ora. Un quarto d'ora prima di servire ritirate i pezzi di pollo dalla terrina, lasciateli sgocciolare, passateli nella farina bianca, nell'uovo battuto ed infine nel pane grattugiato. Avrete intanto preparato sul fuoco una padella con abbondante olio d'oliva e quando questo sarà ben caldo potrete gettarvi i pezzi di pollo che farete friggere a fuoco regolare. Ritirate la frittura dalla padella quando apparirà ben cotta ed avrà assunto una bella tinta dorata chiara. Scolate i pezzi di pollo, lasciateli asciugare su di una carta assorbente, cospargeteli con poco sale fine indi disponeteli su di un capace piatto; circondate con ciuffi di prezzemolo fresco e con dischi di limone e servite.

15. *POLLASTRI IN PADELLA COI CARCIOFI*

Prendete due bei pollastri tenerissimi e, dopo averli puliti con la solita diligenza, tagliateli in pezzi alle giunture. Dopo avere lavato con cura tutti i pezzi di pollo disponeteli su di un tovagliuolo pulito ed asciugateli per bene. Preparate sul fuoco una padella con abbondante olio d'oliva e quando questo sarà ben caldo aggiungetevi i pezzi di pollo che farete rosolare a fuoco vivo per circa sette minuti voltandoli e rivoltandoli in ogni senso. Avrete a parte preparato sei carciofi mondati di tutte le foglie dure esterne e tagliati a spicchi. Dopo averli lavati con acqua acidulata con gocce di sugo di limone asciugateli con cura indi aggiungeteli nella padella. Mescolate, fate intridere di condimento, togliete l'unto eccessivo ed aggiungete invece 100 gr. di prosciutto crudo tagliato a listerelle. Fate proseguire la cottura a fuoco vivace per altri dieci minuti e quando tutti gli ingredienti saranno ben coloriti (dopo una decina di minuti) bagnate con un bicchiere di vino bianco secco. Condite con sale e con pepe in giusta misura indi coprite ermeticamente la padella e fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo sino a quando pollo e carciofi non appariranno sufficientemente morbidi e cotti e sino a quando

l'intingolo non apparirà ben ristretto. Disponete i pezzi di pollo nel centro di un piatto, circondate coi carciofi e servite.

16. PICCIONI GRIGLIATI ALLA TOSCANA

Questa pietanza si può preparare soltanto con i piccioni giovani e tenerissimi. Calcolatene uno o due per persona e, dopo averli spennati, vuotati e bruciacchiati, tagliateli in due per il lungo. Spuntate le ali di ogni piccione; indi passate le zampe attraverso la pelle del ventre. Conditeli i piccioni, così preparati, con sale e con pepe in giusta misura, intrideteli nel burro liquefatto e, dopo averli passati nel pane grattugiato metteteli sulla griglia e fateli cucinare a fuoco debole voltandoli di tanto in tanto. Da venti a venticinque minuti di cottura saranno sufficienti per cucinare a giusto punto i piccioni. Serviteli su di uno zoccolo di fagioli all'uccelletto.

17. CONIGLIO ALLA LIVORNESE

Pulite, vuotate, lavate ed asciugate con cura un giovine coniglio bene in carne indi tagliatelo a pezzi alle giunture. Mettete sul fuoco una capace casseruola con una cucchiajata abbondante di burro, due cucchiai di olio e con un tritato composto da una piccola cipolla, uno spicchio d'aglio ed una manciata di prezzemolo. Fate prendere colore indi bagnate con una tazza di brodo nella quale avrete stemperato una cucchiajata di salsa di pomodoro. Lasciate prendere il bollore ed aggiungete 5 acciughe diliscate, pulite e finemente triturate. Ciò fatto collocate nella casseruola i pezzi di coniglio in modo che siano completamente immersi nel liquido. Conditeli con sale e con pepe quanto basta, introducete la casseruola nel forno e lasciate stufare molto dolcemente per una buona oretta. Verificate il giusto punto di cottura del coniglio, fate restringere l'intingolo se necessario indi ritirate dal fuoco. Collocate i pezzi di coniglio su di un piatto sul quale avrete posto dei crostini di pane. Versatevi sopra l'intingolo e servite.

18. CACCIUCCO ALLA LIVORNESE

Il primo requisito per ottenere questa pietanza, gloria della gastronomia mediterranea, è dato dalla varietà dei pesci che devono comporre questa squisita zuppa. I più adatti sono le scorpenne, il pesceprete, il sargò, le gallinelle, il pescesampietro, il grongo, le seppie, i calamari, i

polpi, ecc... ma in fondo qualunque pesce è buono per il cacciucco. Portate a giusta cottura un soffritto di cipolla, prezzemolo, carota, peperone rosso fresco oppure secco (il tutto ben tritato), olio e pepe. Aggiungete qualche acciuga diliscata e pulita e abbondante sugo di pomodoro. Fate cuocere nell'intingolo ottenuto le diverse qualità di pesce indi verificate la densità della zuppa. Se vi sono dei pesci grossi togliete loro la testa lessandola a parte. Adoperate nel cacciucco il brodo e la parte di carne utilizzabile. La cottura dei pesci deve essere piuttosto rapida e varia da dieci a quindici minuti. Assaggiate per regolare la sapidità della zuppa indi versate questa entro una grande insalatiera nella quale avrete preparato delle fette di pane abbrustolito.

19. TRIGLIE ALLA LIVORNESE

Vuotate, lavate ed asciugate bene delle belle triglie non troppo grosse. Mettete entro una casseruola una cipolletta trinciata finemente, un bel pezzo di burro e due cucchiari di olio. Fate rosolare aumentando poco per volta il fuoco e quando la cipolla comincerà a prendere colore aggiungetevi del pomodoro sbucciato, privato dei semi e tagliuzzato. Unite ancora uno spicchio d'aglio, che leverete poi, un pizzico di prezzemolo ed un pizzico di erbe aromatiche (timo, maggiorana). Bagnate con poca acqua, condite con sale e con pepe e fate cucinare lentamente sino a quando l'intingolo non sarà cotto e ristretto. Infarinare le triglie e collocatele entro una teglia nella quale avrete fatto scaldare dell'olio. Quando i pesci avranno inteso il calore da una parte voltateli delicatamente dall'altra e conditeli con un pizzico di sale. Lasciate cuocere ancora per pochi istanti indi ritirate dal fuoco. Levate delicatamente le triglie dalla teglia ed adagiatele nella casseruola dove si trova l'intingolo sopra descritto. Fate dare ancora un bollo indi mandate in tavola.

20. FETTE DI CEFALO IN GRATELLA

Prendete delle fette di cefalo tagliate nella parte più grossa dell'animale e che abbiano lo spessore di almeno 1 cm. Mettete le fette su di un piatto e conditele con sale, pepe, olio e con un pizzico di origano indi lasciatele marinare, così preparate, per non meno di un quarto d'ora. Fate riscaldare preventivamente la gratella ed adagiatevi le fette di ce-

falo che farete cucinare a fuoco tenue voltandole di tanto in tanto. Cotte che siano disponetele su di un piatto e versatevi sopra qualche cucchiata di burro liquefatto condito con sale, pepe, prezzemolo tritato e con del sugo di limone. Contornate il pesce con delle patatine novelle cotte nel forno.

21. UOVA IMBOTTITE

Fate cucinare sode sei uova (sette minuti di bollitura) e, cotte che siano, rinfrescatele, sbucciatele, e dividetele in due nel senso della lunghezza. Senza rompere i bianchi estraete i rossi e triturate questi finemente sul tagliere. Mettete sul fuoco una piccola casseruola con mezza cucchiata di burro e con una cucchiata di farina bianca. Sempre mescolando amalgamate i due ingredienti e quando entrambi cominceranno a prendere colore stemperatevi, poco per volta per evitare i grumi, un buon bicchiere di latte. Rimettete la casseruola sul fuoco, fate addensare la salsa e terminate condendola con sale, pepe e noce moscata. Avrete lessato a parte 200 gr. di spinaci e, cotti che siano rinfrescateli, strizzateli per bene con le mani indi triturateli finemente sul tagliere. Mettete tanto gli spinaci che i rossi d'uovo entro una terrina, legateli con la salsa sopra descritta e, dopo avere bene mescolato, incorporatevi qualche cucchiata di formaggio grattugiato. Lasciate raffreddare completamente il composto indi riempite con esso i mezzi bianchi d'uovo dando loro con le mani una forma a cupola, ottenendo così la forma primitiva delle uova. Intradete ogni uovo così preparato prima nella farina bianca, poi nell'uovo battuto ed infine nel pane grattugiato. Ciò fatto friggete le uova entro una padella con abbondante olio bollente sino a quando non avranno assunto una bella tinta dorata. Servite ben caldo.

22. FRITTATA ALLA TOSCANA

Prendete due bei carciofi teneri e non troppo grossi. Mondateli delle foglie dure esterne, lavateli ed affettateli molto sottilmente. Infarinate queste fette indi friggetele lentamente entro una padella con abbondante olio bollente non dimenticando di condire con sale e con pepe in giusta misura. Preparate a parte sei uova battute condite con sale, pepe,

una cucchiata di formaggio grattugiato ed un pizzico di prezzemolo tritato. Aggiungetevi i carciofi fritti e frigate il tutto entro una padella con abbondante olio bollente, prima da un lato poi dall'altro. Servite ben caldo.

23. *FAVE FRESCHE AL PROSCIUTTO*

Prendete 1 kg. di fave fresche sbucciate e mettele entro una catinella contenente dell'acqua fresca. Prendete 150 gr. di prosciutto crudo piuttosto grasso e, dopo averlo tagliato a listerelle, mettetelo entro una capace casseruola con una cucchiata di olio. Fate riscaldare e, dopo pochi minuti, aggiungetevi una cipolla tagliata a sottilissimi anelli ed un pizzico di prezzemolo tagliuzzato. Quando la cipolla comincerà ad imbiancare potrete unire le fave ben scolate e sgocciolate. Condite con sale e con pepe, e sempre mescolando, lasciate bene insaporire le fave. Trascorso un quarto d'ora di cottura potrete bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco secco; indi, dopo avere abbassato il fuoco, fate proseguire una lentissima ebollizione a fuoco molto tenue. Se il fondo asciugasse troppo bagnate con qualche cucchiata di brodo oppure di acqua tiepida e quando le fave saranno cotte a giusto punto, quando il loro intingolo sarà ristretto e saporito, ritirate dal fuoco e servite.

24. « *GOBBI* » IN UMIDO ALLA TOSCANA

In Toscana vi è una squisita qualità di cardi (chiamati là gobbi) con i quali si preparano là come ovunque delle apprezzatissime pietanze. Prendete dei bei cardi di giusta grossezza, staccatene tutte le foglie utilizzabili e mondate queste dei fili e della peluria che rimane nelle scanellature. Tagliate tutte le foglie in due o tre pezzi; indi, dopo averle ben lavate, fatele cucinare a lessso entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata. Per il cardo fresco un'ora di cottura sarà sufficiente. Mettete sul fuoco un tegame con due cucchiate di olio d'oliva e con un fine tritato composto da 100 gr. di prosciutto crudo ed una cipolla. Fate soffriggere indi unite una cucchiata di salsa di pomodoro stemperata in una tazza d'acqua. Fate prendere il bollire all'intingolo, gettatevi dentro i cardi, ormai cotti e ben sgocciolati, condite con sale e con pepe e fate stufare dolcemente per un paio d'ore aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo o di acqua calda se occorre. Ritirate dal fuoco quando i cardi saranno cotti e morbidi e quando l'intingolo avrà

raggiunto una giusta densità. Volendo potete aggiungere delle bracioline di maiale o delle salsicce.

25. PISELLI ALL'OLIO

Sgranate un chilo di piselli e metteteli entro una capace casseruola nella quale avrete preparato 4 cucchiainate di olio ed una cipolla bianca tagliata a sottilissimi anelli. Fate cucinare molto lentamente sorvegliando e rimestando di tanto in tanto. Condite con sale e con pepe, aggiungete un cucchiaino di zucchero e, dopo una ventina di minuti, i piselli, se teneri saranno cotti a giusto punto. Serviteli ben caldi.

26. FAGIUOLI ALL'UCCELLETTO

Fate lessare i fagioli in acqua leggermente salata e, cotti che siano, sgocciolateli e poneteli entro un tegame nel quale avrete preparato un po' d'olio ed un paio di spicchi d'aglio (che leverete poi). Mescolate, unite una manciatina di foglie di salvia, pepate abbondantemente e bagnate con qualche cucchiainata di salsa di pomodoro. Condite con poco sale, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura lentamente sino a quando i fagioli non saranno sufficientemente morbidi e sino a quando l'intingolo non sarà ristretto e saporito.

27. FAGIUOLI IN INSALATA ALLA TOSCANA

Fate lessare a cottura lentissima e prolungata i fagioli destinati a questa insalata che sceglierete appositamente di qualità adatta bianchi e piccoli. Cotti che siano scolateli, lasciateli sgocciolare e conditeli con sale, pepe, olio, limone e con una pizzicata di origano tritato.

28. CASTAGNACCIO ALLA FIORENTINA

Mettete entro una capace terrina tre etti di farina di castagne, una presa di sale e due cucchiaini di zucchero e, dopo avere bene amalgamato tutti gli ingredienti, stemperateli con poca acqua tiepida in modo da ottenere una poltiglia piuttosto densa. Unitevi un pizzico di semi di finocchio ed un pugnino di pignoli. Prendete una teglia di rame a bordi bassi, ungetela bene di olio indi adagiatevi il castagnaccio sopra descritto che spianerete allo spessore di due dita. Versate sulla superficie del castagnaccio ancora un po' d'olio, infornate e fate cuocere a forno

caldo sino a quando il castagnaccio non avrà assunto una bella tinta scura.

29. PANFORTE DI SIENA

Mettete entro una casseruola, possibilmente di rame non stagnato, 125 gr. di zucchero a velo e 125 gr. di miele e, sempre mescolando con una spatola di legno, fate cucinare a fuoco regolare sino a quando, prendendo un pochino del composto con un cucchiaino ed immergendolo rapidamente nell'acqua fresca, vedrete subito formarsi una pallina dura. Avrete a parte preparato fin dal giorno prima 350 gr. di mandorle dolci mondate, tagliuzzate e seccate al forno, 100 gr. di nocciole sbucciate e tostate al forno e 300 gr. fra cedro, zucca e scorzette candite (il tutto tagliuzzato, s'intende). Mescolate al composto 30 gr. di cacao dolce in polvere e 15 gr. di cannella. Appena pronto lo zucchero come sopra indicato, mescolatevi il composto descritto prima e versate tutto entro una teglia bassa con cerchio apribile che avrete foderato alla base ed ai lati con ostie. Pareggiate il composto livellandolo all'altezza di un centimetro e mezzo circa non dimenticando che questa misura non deve essere sorpassata. Preferite piuttosto fare due panforti di giusta misura anzichè uno solo alto. Infornate il dolce e lasciatelo cuocere a fuoco moderato per una quarantina di minuti. Trascorso questo tempo ritirate dal fuoco, lasciate raffreddare indi sformate e spolverizzate con molto zucchero al velo e con molta cannella.

30. CAVALLUCCI

Mettete entro un calderotto 300 gr. di zucchero biondo con un bicchiere d'acqua e lasciate cucinare sino a quando si formeranno sulla superficie tante piccole bollicine che hanno l'aspetto di piccole perle. A questo punto ritirate dal fuoco e mescolate, sempre rimestando con un cucchiaino di legno ed amalgamando bene gli ingredienti, 300 gr. di farina bianca per dolci, 100 gr. di noci sgusciate e tagliate a grossi pezzi, 50 gr. di scorza d'arancio candita e tritata finissima, 15 gr. di anici spolverizzati e 5 gr. fra spezie e cannella. Quando il composto sarà diventato ben omogeneo ed uniforme, rovesciatelo sul tavolo infarinato e stendetelo allo spessore di un centimetro circa. Ritagliate il composto in tanti piccoli rombi che accomoderete su di una teglia da forno unta di olio e leggermente infarinata. Fate cucinare a fuoco moderato per tre quarti d'ora.



ROMAGNA

1. PANATA ROMAGNOLA

Questa caratteristica minestra, tradizionale del giorno di Pasqua, viene comunemente chiamata *la tridura*. Mettete entro una capace casseruola 130 gr. di pane raffermo grattugiato, 4 uova, mezzo etto di formaggio grattugiato, un pizzico di sale ed un pizzico di noce moscata. Mescolate bene tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo e non tanto sodo ed aggiungendo poco pane grattugiato, se necessario. Ciò fatto stemperate con brodo caldo ma non bollente e, sempre mescolando, otterrete una pastella di giusta consistenza. Mettete la casseruola sul fuoco, anzi meglio sulla brace, facendo in modo che il calore sia all'ingiro del recipiente e non sul fondo. Quando il composto raggiungerà il bollore, servendovi di un mestolo cercate di scostarlo dalle pareti della casseruola radunandolo invece nel centro. A questo punto potrete versare la panata nella zuppiera nella quale avrete collocato del brodo caldo. Se la panata è riuscita la vedrete tutta in grappoli con il suo chiaro brodo all'intorno. Servite subito.

2. MINESTRA DI CAPPELLETTI ALLA ROMAGNOLA

Mettete entro una capace terrina mezzo petto di tacchino cotto arrosto, spellato, disossato e finemente triturato. Aggiungetevi 250 gr. di

ricotta fresca, 60 gr. di formaggio grattugiato, due rossi d'uovo, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, una presa di noce moscata ed un po' di buccia di limone grattugiata. Mescolate energicamente tutti gli ingredienti sino ad ottenere una farcia ben mantecata. Preparate a parte una pasta con 4 uova, due cucchiaini di acqua tiepida, un pizzico di sale e 380 gr. di farina bianca e lavoratela in modo da ottenere una pasta non troppo dura. Quando la pasta apparirà ben lavorata stendetela col matterello ottenendo una sfoglia piuttosto sottile. Con l'apposito strumento ed in mancanza con un bicchiere del diametro di 4 cm. circa ritagliate tanti dischi di pasta. Ponete su ciascun disco una pallottolina di ripieno; piegate in due ogni disco ottenendo una mezzaluna e comprimete bene gli orli per evitare che il pieno cucinando abbia a scappare. Prendete poi le due estremità di ogni mezzo disco, congiungetele ed avrete così il cappelletto. Cucinate i cappelletti così preparati entro una pentola con del buon brodo di carne bollente in giusta misura e calcolatene circa dodici per ogni persona. Servite la minestra, cotta a giusto punto, abbondantemente cosparsa di parmigiano grattugiato.

3. *GNOCCHI ALLA ROMAGNOLA*

Prendete 300 gr. di ricotta freschissima, 100 gr. di farina bianca, 80 gr. di formaggio grattugiato, due uova intere più due tuorli e sale quanto basta. Impastate bene tutti gli ingredienti e quando avrete ottenuto un composto omogeneo tagliatelo a pezzi che a loro volta foggerete in bastoncini poco più grossi di un grosso grissino. Ritagliate ogni bastoncino a pezzetti e fate cucinare questi entro una capace pentola contenente molta acqua bollente e leggermente salata. Dopo circa tre minuti i gnocchi saranno cotti; ritirateli dalla pentola col mestolo bucatto, lasciateli sgocciolare per bene indi conditeli con parecchie cucchiaiate di sugo di carne e con abbondante parmigiano grattugiato.

4. *TIMBALLO DI TAGLIERINI ALLA ROMAGNOLA*

Preparate la pasta mescolando 3 etti di farina bianca, tre uova intere, un pizzico di sale e due cucchiaini di acqua tiepida. Quando lavorando bene avrete ottenuto una pasta di giusta consistenza, stendetela col matterello sino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile. Ripiegate la sfoglia e tagliate da essa i taglierini che stenderete sull'asse per evitare che appiccichino. Mettete entro una terrinetta tre uova intere, 100

grammi di parmigiano grattugiato, 100 gr. di burro fuso, un pizzico di noce moscata ed un pizzico di sale. Dopo avere ben mescolato tutti gli ingredienti stemperateli con una tazza di latte. Fate cucinare piuttosto al dente con abbondante acqua al giusto salata i taglierini e, cotti che siano, scolateli, lasciateli ben sgocciolare indi conditeli con qualche cucchiata di sugo di carne e con il composto sopra descritto. Imburrate una teglia da forno, spolverizzatela con pane grattugiato indi adagiatevi una metà di taglierini conditi. Mettete nel mezzo un ripieno di animelle, funghi e rigaglie di pollo scottate nel burro e bene insaporite. Coprite con i restanti taglierini e battete la teglia sul tavolo per evitare che abbiano a rimanere dei vuoti. Cospargete la superficie con poco pane grattugiato; mettete qua e là qualche pezzettino di burro, introducete la teglia nel forno, lasciate cuocere a fuoco moderato per una ventina di minuti indi servite.

5. *PETTO DI VITELLO CON SALSA D'UOVO*

Prendete un bel pezzo di petto di vitello mondato e disossato del peso di 700 gr. circa. Dopo averlo diligentemente lavato ed asciugato, legatelo con una funicella indi collocatelo entro una pentola nella quale possa essere contenuto esattamente e copritelo con acqua fredda. Aggiungetevi una cipolla nella quale avrete conficcato due chiodi di garofano, 2 gambi di sedano, una carota ed un pizzico di sale. Fate cucinare lentamente, schiumate il brodo, quando necessario, e lasciate bollire piano piano sino a cottura completa. Pochi minuti prima di servire mettetelo sul fuoco entro una piccola casseruola 35 gr. di burro e 30 gr. di farina bianca e, sempre mescolando, amalgamate i due ingredienti. Dopo circa dieci minuti stemperatevi una buona tazza di brodo (tolto dalla pentola e passato attraverso il colabrodo) e lasciate cuocere sempre rimestando per altri dieci minuti. Mettete entro una capace scodella un tuorlo d'uovo assieme al sugo di mezzo limone; condite con poco sale, sbattete ogni cosa, indi versatevi piano piano e sempre rimestando la salsa sopra descritta. Terminate aggiungendo una cucchiata di prezzemolo tritato. Adagiate il petto di vitello su di un piatto, liberatelo dalla funicella indi ricopritelo con la salsa d'uovo sopra descritta e servite.

6. *QUAGLIETTE DI VITELLO ARROSTO*

Prendete 350 gr. di polpa magra e tenera di vitello e ritagliatene tante piccole bracioline che condirete con sale, pepe e sugo di limone.

Arrotolate ogni braciolina ed avvolgete entro ciascuna una fettina di prosciutto crudo. Fasciatele esternamente con una fettina di pancetta di lardo, indi infilzate ogni braciolina, così preparata, in uno stecchino. Ponete alle due estremità qualche fogliolina di salvia e terminate infilzando da ciascuna parte un quadretto di pane. Mettete le quagliette così apparecchiate entro una teglia da forno unta di burro. Introducete la teglia nel forno e lasciate cuocere lentamente sorvegliando di tanto in tanto e spruzzando, quando necessario, con qualche cucchiaino di vino bianco secco. Dopo una mezz'ora di cottura le quagliette saranno cotte a giusto punto. Ritiratele e servite.

7. ANIMELLE DI AGNELLO AL PROSCIUTTO

Comperate mezzo chilo di animelle di agnello e mettetele entro una capace pentola contenente abbondante acqua tiepida in modo che possano spurgarsi e dissanguarsi. Lasciatele riposare per più di mezz'ora, poi sgocciolatele ed immergetele per un minuto in un recipiente nel quale avrete preparato dell'acqua in ebollizione. Ciò fatto rinfrescatele e disponetele, per asciugarle, su di una pezzuola pulita. Mettete sul fuoco un tegame con un grosso pezzo di burro e con 100 gr. di prosciutto crudo tagliato a listarelle e, quando tutto sarà ben rosolato, aggiungetevi le animelle che avrete spellato con cura. Condite con sale e con pepe e fate cucinare a fuoco brillante scuotendo la casseruola per rimuovere le animelle. Quando queste saranno ben rosolate spruzzatele con un bicchierino di marsala indi fate proseguire la cottura a fuoco regolare per un altro quarto d'ora. Preparate su di un piatto dei crostini di pane fritti nel burro, disponetevi sopra le animelle e terminate coprendo con l'atingoletto rimasto nel tegame.

8. FEGATINI DI MAIALE AL FINOCCHIO

Prendete 350 gr. di fegato di maiale freschissimo e tagliatelo a sottili fettine. Preparate un fine tritato con una manciata di foglie di prezzemolo, uno spicchio d'aglio ed un pizzico di semi di finocchio. Mescolate questo tritato a 4 cucchiainate di pane grattugiato ed intridete i fegatini nel composto ottenuto. Dopo avere condito i fegatini con sale e con pepe avvolgete tutti i pezzi con della rete di maiale indi infilzatele in appositi stecchini non dimenticando di mettere tra un fegatino e l'altro una foglia di salvia. Friggete i fegatini così apparecchiati entro un

tegame nel quale avrete preparato una cucchiata abbondante di burro e due cucchiate di olio. La cottura deve essere rapida ed il fuoco brillante. Servite i fegatini, caldissimi, accompagnandoli con spicchi di limone.

9. SALSICCE COI FUNGHI

Mettete sul fuoco una capace casseruola, possibilmente di terracotta, con un bel bicchiere di olio, una cipolla tagliata a sottili anelli e con due spicchi d'aglio pure tagliati finemente. Quando tutto comincerà a prendere colore aggiungete mezzo chilo di funghi porcini mondati e tagliati a fette. Mescolate e fate cucinare a fuoco molto dolce per dieci minuti circa. Unite due bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Salate, pepate e, sempre a casseruola coperta, fate terminare la cottura entro altri venticinque minuti. Mettete a parte in un tegamino il numero di salsicce che credete opportuno assieme ad un pezzetto di burro. Pungetele con la forchetta per evitare che si spacchino e fatele cuocere adagio e coperte per pochi minuti. Quando le salsicce appariranno cotte e sufficientemente morbide, ritiratele dal fuoco. Aggiustatele nel centro di un piatto, circondatele coi funghi e servite.

10. SPINACI ALLA ROMAGNOLA

Fate cucinare a lessso con abbondante acqua al giusto salata 1 kg. di spinaci ben mondati, puliti e lavati. Cotti che siano rinfrescateli, spremeteli ben bene per farne uscire tutta l'acqua indi poneteli entro un tegame nel quale avrete preparato un soffritto con mezzo bicchiere d'olio e con un pizzico di prezzemolo triturato assieme ad uno spicchio d'aglio. Lasciate cuocere a fuoco brillante rimestando con la forchetta indi condite con sale, pepe, un cucchiaino di zucchero ed una manciatina di uva sultanina ben mondata. Mescolate, fate cucinare ancora pochi istanti indi ritirate dal fuoco e disponete gli spinaci, ormai pronti, su di un piatto sul quale avrete collocato uno strato di crostini di pane fritti nel burro. Servite ben caldo.

11. CARCIOFI RITTI ALLA ROMAGNOLA

Pulite bene i carciofi, spuntateli e tagliate i gambi levando col coltello anche un po' di parte dura del fondo. Cercate di allargare le foglie del centro e poneteli ritti entro un capace tegame. Condite con sale, pepe

e con un dito di olio indi coprite il tegame e lasciate stufare a fuoco moderato. Pestate a parte entro un mortaio due spicchi d'aglio, alcune acciughe diliscate e ben pulite e qualche foglia di menta fresca. Quando avrete ottenuto una densa poltiglia omogenea stemperatela con poco vino bianco sino a quando non avrete ottenuto una salsetta piuttosto liquida. Quando i carciofi appariranno già alquanto ammorbiditi e saranno a metà cottura, versatevi sopra la salsa sopra indicata e fate in modo che la parte più densa cada nel centro di ciascun carciofo. Ricoprite il tegame e fate proseguire a fuoco lento sino a cottura completa.

12. SFORMATO DI FORMAGGIO ALLA FAENTINA

Mettete sul fuoco una capace casseruola con mezzo etto di burro e con 35 gr. di farina ed amalgamate i due ingredienti sempre mescolando. Quando entrambi cominceranno a prendere colore stemperatevi, sempre mescolando ed evitando i grumi, mezzo litro scarso di latte. Condite con sale, con pepe e con una presa di noce moscata indi aggiungete due cucchiataie di parmigiano stravecchio grattugiato più 130 gr. di parmigiano freschissimo tagliato a dadi. Sempre mescolando lasciate cuocere a fuoco dolce il composto sino a quando non vedrete tutto il formaggio liquefatto indi ritirate dal fuoco e lasciate raffreddare. Ciò fatto legate con 4 rossi d'uovo più due uova intere e, dopo avere bene rimescolato, versate la miscela entro uno stampo da budino unto con burro fuso ed infarinato leggermente tanto nel fondo quanto nelle pareti. Ponete lo stampo entro un recipiente contenente dell'acqua fredda ed in modo tale che il livello dell'acqua sia due dita al di sotto dello stampo stesso. Introducete il recipiente nel forno e fate cuocere molto dolcemente per un'oretta. Fate ben attenzione, per ottenere uno sformato come si deve, affinchè l'acqua non bolla ma accenni soltanto ad un leggero fremito. Quando introducendo nello sformato uno stecchino questo uscirà asciutto, la pietanza sarà cotta a giusto punto. Ritirate dal fuoco, capovolgete lo sformato su di un piatto, inaffiate con cucchiataie di sugo di carne, circondate con crostini di pane fritti nel burro e servite.

13. FRITTELLE DI RICOTTA

Mettete entro una capace terrinetta 250 gr. di ricotta già passata allo staccio, 50 gr. di farina per dolci, due uova intere più un rosso, due cucchiari di zucchero, un pizzico di sale, un po' di scorza di limone.

grattugiata ed un bicchierino di acquavite. Mescolate energicamente tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto un composto omogeneo indi lasciatelo riposare per un paio d'ore. Trascorso questo tempo preparate sul fuoco una padella con abbondante olio bollente e frigate in esso il composto a cucchiaiate. Quando le frittelle saranno ben dorate da tutti i lati ritiratele dalla frittura, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente, spolverizzatele con zucchero vanigliato e servitele ben calde.

14. MIGLIACCIO ALLA ROMAGNOLA

Mettete entro un mortaio 100 gr. di mandorle dolci sbucciate e 125 grammi di cedro candito spezzettato e, sempre pestando e ripestando lavorate i due ingredienti sino a quando non li avrete ridotti in una poltiglia omogenea. A questo punto aggiungete 200 gr. di zucchero e, sempre continuando a pestare, ammorbidite il composto con qualche cucchiaiate di latte. Mettete a parte sul fuoco entro una casseruola poco meno di un litro di latte ed al bollore aggiungetevi 100 gr. di cioccolata spezzettata e la buccia grattugiata di mezzo limone. Dopo pochi minuti di bollitura ritirate la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare. Ciò fatto aggiungetevi 300 gr. di sangue di maiale, 100 gr. di pane grattugiato, 50 grammi di burro, la miscela di mandorle e zucchero sopra descritta e 200 gr. di miele. Ricollocate la casseruola sul fuoco e fate cucinare sempre mescolando sino a raggiungere il bollore. Dopo pochi minuti di bollitura ritirate il migliaccio dal fuoco indi aggiungetevi uno alla volta e, sempre mescolando, 2 tuorli d'uovo. Battete a parte a neve i due bianchi e, sempre rimestando, aggiungeteli al composto. Lasciate riposare il migliaccio per un quarto d'ora, poscia frigetelo a cucchiaiate entro una padella con abbondante olio caldo. Ritirate la frittura dal fuoco quando sarà pronta; lasciatela sgocciolare su di una carta assorbente indi cospargete con zucchero a velo e servite ben caldo.

15. ZUPPA INGLESE

Specie per Pasqua è tradizionale in Romagna questo dolce. Prendete due etti di pan di Spagna, tagliatelo a fette alte mezzo centimetro circa che spruzzerete abbondantemente con rhum e alchermes mescolati assieme. Mettete a parte entro una capace casseruola 3 rossi d'uovo, un po' di scorza di limone grattugiata, tre cucchiaiate di zucchero e due

cucchiaini scarsi di farina bianca. Sempre mescolando amalgamate gli ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo che stempererete con mezzo litro di latte. Mettete la casseruola sul fuoco e, sempre rimestando, cucinate la crema a giusto punto, sino a quando cioè, non avrà raggiunto l'ebollizione. Montate a parte i tre bianchi d'uovo e quando saranno ben sodi unitevi quattro grossi cucchiaini di zucchero in polvere. Prendete un piatto di porcellana resistente al fuoco e stendetevi, a cucchiainate un primo strato di crema. Sovrapponetevi uno strato di fette di pan di Spagna inzuppate come sopra descritto indi versate nel mezzo la rimanente crema. Aggiungete qua e là qualche pezzetto di frutto candito, stendete sulla crema un secondo strato di fette di pan di Spagna ed infine versate sopra ogni cosa i bianchi d'uovo livellandoli col coltello e dando al dolce una forma piuttosto a cupola. Cospargete con due cucchiaini di zucchero, introducete la zuppa inglese nel forno e lasciatevela per pochi minuti.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

FUNGHI SOTTO OLIO

Scegliete dei bei funghi porcini sodi e sani. Staccate le teste dai rispettivi gambi, indi raschiate e mondate per bene ogni cosa. Dopo avere abbondantemente lavato i funghi in parecchie acque metteteli entro una pentola comprendoli con del buon aceto bianco. Salate calcolando un pizzico di sale per ogni chilo di funghi, indi ponete la pentola sul fuoco e lasciate cuocere dolcemente per circa mezz'ora.

Scolate tosto i funghi che asciugherete con cura uno per uno, premendoli leggermente con dei tovagliuoli puliti. Ponete i funghi, così preparati, entro appositi vasi e distribuite in ogni vaso due foglie di alloro, due chiodi di garofano, due grani di pepe. Coprite con del buon olio d'oliva, chiudete ermeticamente i vasi con della carta oleata e conservate in luogo asciutto.

FUNGHI SOTTO ACETO

Scegliete dei bei funghi, mondateli, lavateli e tagliateli a pezzi. Immergeteli in acqua bollente salata nella quale avrete mescolato un quarto di aceto e lasciateli bollire per cinque minuti. Sgocciolateli con cura, indi poneteli in un vaso e copriteli con dell'aceto forte bianco. Cospargete con sale fine, mescolate e chiudete ermeticamente il vaso. Quando l'aceto, trascorso del tempo, avrà perso parte della sua forza, sostituitelo con nuovo aceto fresco.



MARCHÉ

1. BRODETTO DI PESCE ALL'ANCONITANA

Mettete sul fuoco entro un capace tegame mezzo bicchiere di olio con una cipolla tagliata a sottili anelli e, quando questa comincerà a prendere colore, aggiungetevi i pesci lavati, vuotati e tagliati a grossi pezzi e cioè: quattro scorpene, un nasello, 2 spigolette, due triglie, un'orata, 200 gr. di calamari e qualche dattero di mare. Lasciate bene insaporire indi condite con sale, pepe, 2 spicchi d'aglio pestati ed una manciatina di erbe aromatiche. Unite ancora un pizzico di zafferano diluito nell'acqua e 3 bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Fate riprendere la cottura a fuoco brillante e bagnate con qualche cucchiata di aceto. Mescolate, lasciate alquanto svaporare a casseruola scoperta indi aggiungete dell'acqua in quantità sufficiente alla vostra zuppa. Ciò fatto coprite la casseruola e fate riprendere la cottura a fuoco tenue. Dopo mezz'ora circa la zuppa sarà pronta a giusto punto. Essa deve risultare assai densa e saporita. Servitela ben pepata, accompagnandola con fette di pane fritto.

2. MINISTRA DI PASSATELLI

Prendete tre cucchiataie di pane grattugiato, mezzo cucchiaino di parmigiano grattugiato e mezzo cucchiaino di pecorino grattugiato. Mettete

tutto entro una capace terrinetta ed aggiungetevi sale, pepe, noce moscata, una cucchiata di farina bianca e due uova intere. Mescolate assieme tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto piuttosto morbido. Mettete sul fuoco una pentola contenente del buon brodo di carne ed al bollore versatevi i passatelli che avrete preparato così: Mettete il composto sopra descritto nell'apposito strumento, una specie di disco di ferro convesso tutto bucato avente ai lati due manici. Pigiare il composto facendolo uscire dai fori in forma di tanti cilindretti. Lasciate bollire i passatelli per quattro o cinque minuti poi scodellate la minestra e servitela accompagnandola con del parmigiano grattugiato.

3. *MINESTRA DI CECI ALLA CONTADINA*

Mettete entro una capace casseruola un fine tritato composto da mezzo etto di prosciutto grasso e magro, mezzo spicchio d'aglio, mezza cipolla ed un pizzico di prezzemolo. Aggiungetevi mezza cucchiata di burro, una cucchiata di olio e, dopo aver fatto rosolare bene tutti gli ingredienti, unitevi 250 gr. di ceci che avrete fatto rinvenire nell'acqua un giorno prima. Lasciate bene insaporire indi versate dell'acqua bollente quanta ne occorre per preparare la zuppa; sale in giusta misura ed una presa di pepe. Unite ancora una cucchiata di salsa di pomodoro, due gambi di sedano, due foglie di scarola lavata e tagliuzzata e qualche costerella di maiale. Coprite la casseruola e fate bollire lento sino a quando la minestra non sarà cotta e sino a quando il brodo non apparirà sufficientemente ristretto. Servite accompagnando con fette di pane scuro tostato e cospargendo con abbondante pecorino grattugiato.

4. *RAVIOLI DI ZUCCA*

Prendete un bel pezzo di zucca gialla del peso di 2 kg. e mezzo circa. Levate la scorza ed i semi e fatela cucinare a lessso per una ventina di minuti entro una pentola contenente dell'acqua al giusto salata. Cotta che sia scolatela, lasciatela raffreddare e, dopo averla ben strizzata con le mani per farne uscire tutta l'acqua, tritatela con la mezzaluna indi ponetela entro una capace casseruola con mezzo etto di burro e con due cucchiate di formaggio grattugiato. Mescolate lasciando asciugare più che potete indi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Ciò fatto, incorporate al composto 100 gr. di ricotta, tre uova intere, 50 gr. di parmigiano grattugiato e mezzo etto di carne di manzo tritata. Unite un piz-

zico di maggiorana, un pizzico di sale e mescolate energicamente ottenendo un composto omogeneo. Preparate la pasta con tre uova, 4 etti di farina bianca, un pizzico di sale e due cucchiaini di acqua tiepida. Stendetela, quando sarà sufficientemente lavorata, col matterello e foggiate una sfoglia piuttosto sottile. Ritagliate, servendovi di un bicchiere del diametro di 4 cm. circa, tanti dischi di pasta, ponete su ogni disco una pallottola del ripieno sopra descritto e, dopo avere ripiegato in due tutti i dischi, comprimetene bene gli orli. Fate cuocere i ravioli così preparati entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata e, cotti che siano, dopo una ventina di minuti, scolateli, sgocciolateli per bene e conditeli con burro fuso oppure con sugo di carne. Cospargete con pecorino grattugiato e servite.

5. PORCHETTA AL FORNO

Questa vivanda assai gustosa e saporita costituisce nelle Marche un vero piatto tradizionale. Molto diffusa tanto nelle città come nelle campagne, la porchetta al forno viene cucinata, in quella regione, con tale perizia da meritare la sua grande fama. Prendete una porchetta di latte giovine e tenerissima. Dopo averla pulita, vuotata e disossata infilzatela su di un palo per mantenerla in forma. Preparate un fine tritato con una bella manciata di finocchi selvatici, qualche spicchio d'aglio, alcune foglie di rosmarino, sale, pepe e noce moscata. Ammorbidite il composto con qualche cucchiainata di vino cotto ed intridetene tanto l'interno come l'esterno della porchetta comprimendo con le mani per far bene penetrare gli aromi. Ungete esternamente la porchetta con poco olio, indi ricopritela con una robusta carta oleata. Collocate la porchetta così preparata entro una capace casseruola e fatela cuocere al forno a fuoco regolare bagnandola di tanto in tanto, all'occorrenza, con poco vino bianco. Quando la porchetta, pungendola con la forchetta, apparirà cotta a giusto punto ed avrà assunto una bella tinta dorata, uniforme, ritiratela dal fuoco e servitela accompagnandola con una tenera insalata verde.

6. ABBACCHIO ALLA CACCIATORA

Prendete 1 kg. di abbacchio e tagliatelo a pezzi che farete rosolare entro un capace tegame nel quale avrete preparato mezzo bicchiere di

olio caldo. Sempre mescolando fate prendere colore ai singoli pezzi di carne; indi, dopo aver tolto dal tegame il grasso eccessivo, bagnate con un buon bicchiere di vino bianco secco. Lasciate un poco svaporare indi aggiungete nel tegame un pizzico di rosmarino triturato assieme ad uno spicchio d'aglio, quattro acciughe diliscate e pulite ed un pezzettino di peperoncino pure triturato. Coprite il tegame, condite con sale e fate proseguire la cottura molto dolcemente bagnando, quando il fondo sembrasse troppo asciutto, con poca acqua calda. Quando i pezzi di abbacchio saranno sufficientemente morbidi e cotti e quando l'intingolo sarà ben ristretto, ritirate dal fuoco e servite.

7. *ABBACCHIO AL FORNO*

Prendete un bel cosciotto di abbacchio al quale avrete spuntato l'estremità dell'osso della gamba e mettetelo entro una capace casseruola con un bel pezzo di burro. Salate e pepate abbondantemente e, dopo avere aggiunto alcune foglioline di salvia e di rosmarino, mettete la casseruola nel forno e fate cucinare a fuoco regolare. Sorvegliate di tanto in tanto e rivoltate la carne quando necessario. L'abbacchio dovrà così raggiungere il giusto grado di cottura, del che vi assicurerete pungendolo con la forchetta, e dovrà assumere una bella tinta dorata uniforme. A cottura completa sgrassate l'intingolo, spruzzate col sugo di mezzo limone, lasciate cucinare ancora un pochino e servite accompagnando con della tenera insalata verde.

8. *PICCIONI IN CASSERUOLA*

Prendete tre bei piccioni e, dopo averli puliti, bruciacchiati, vuotati, lavati ed asciugati con cura, ponete nell'interno di ciascuno un pizzico di sale ed una fettina di pancetta. Collocateli, così preparati, in una casseruola, cospargeteli all'esterno leggermente con sale fine, unite una cucchiata abbondante di burro, introducete la casseruola nel forno e fate cuocere a fuoco moderato, sorvegliando e rivoltando quando necessario, sino a quando i piccioni non avranno assunto una bella tinta dorata uniforme. Avrete intanto preparato sul fuoco entro un'altra casseruola un bel pezzo di burro e una cipolletta tagliata a sottili anelli e quando questa comincerà ad imbiancare unitevi una cucchiata di farina bianca. Sempre rimestando amalgamate gli ingredienti indi bagnate con un bicchiere di vino bianco. Lasciate svaporare ed aggiun-

gete una tazza di brodo. Sempre a fuoco regolare fate riprendere il bollorè dopo di che potrete unire 200 gr. di olive nere marinate di Fano che avrete preventivamente disossate. Dopo una decina di minuti versate l'ingoietto ottenuto nella casseruola dei piccioni e, staccando il fondo con un cucchiaino di legno, fate proseguire la cottura lentamente sino a quando tutto non sarà bene amalgamato e sino a quando l'ingoiello non apparirà sufficientemente ristretto. Servite ben caldo.

9. QUAGLIE AL RISOTTO

Tagliate le ali e la testa alle quaglie e, dopo averle spennate, vuotate, bruciacchiate e lavate, asciugatele con un pannolino pulito. Calcolate almeno due quaglie per persona ed infilate con un piccolo stecco ogni quaglia in modo che detto stecco attraversi da una parte all'altra le giunture dei ginocchi. Ciò per mantenere agli uccelli la loro forma. Mettete entro un capace tegame un grosso pezzo di burro, qualche fetta di prosciutto crudo, qualche foglia di lauro spezzettata ed un ramoscello di timo. Collocate su questi ingredienti le quaglie in modo che stiano allineate in un solo strato. Cospargete con sale e con pepe indi fate rosolare a fuoco brillante voltando e rivoltando gli uccellini in modo che prendano colore da tutte le parti. Ciò fatto bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco, lasciate svaporare un pochino poscia coprite ermeticamente il tegame e lasciate stufare a fuoco dolce. Quando il fondo apparisse troppo ristretto potrete bagnare con qualche cucchiainata di brodo. Una mezz'ora sarà sufficiente per cucinare a giusto punto questa pietanza. Quando le quaglie, pungendole con la forchetta, appariranno sufficientemente cotte e morbide, ritiratele dal fuoco; adagiatele su di uno zoccolo di risotto bianco cucinato a parte, versatevi sopra l'ingoietto sgrassato e servite.

10. SARDE ALL'ANCONITANA

Prendete una grossa cipolla, tagliatela in sottili anelli ed immergete questi entro un casseruolino nel quale avrete preparato dell'acqua in ebollizione lasciandoveli per un minuto. Ciò fatto scolate la cipolla, asciugatela con un tovagliuolo indi collocatela in una teglia nella quale avrete preparato diverse cucchiainate di olio caldo. Quando la cipolla a fuoco tenue comincerà ad indorarsi, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciate ridurre il liquido della metà e, dopo avere bene

rimescolato, aggiungete cinque bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Salate, pepate e fate cucinare i pomodori in modo da ottenere un denso intingolletto. A questo punto potrete unire una ventina di sarde private della testa e ben nettate allineandole nella teglia in un solo strato. Cospargete con poco sale, con un pizzico di pepe e con della mollica di pane grattugiata mescolata ad una cucchiata di semi di finocchio pestati finemente nel mortaio. Fate sgocciolare sulla superficie ottenuta un leggero filo di olio, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco leggero per circa mezz'ora.

11. *MERLUZZO ALLA MARCHIGIANA*

Prendete un piccolo merluzzo e, dopo avere levato con le forbici le pinne e la coda, mettetelo a bagno per due giorni in un recipiente cambiando l'acqua almeno tre volte. Trascorso questo tempo dividete il pesce in tanti pezzi quadrati e ponete questi ad asciugare su di un tovagliuolo pulito. Dopo avere infarinato tutti i pezzi di merluzzo, friggete in una padella nella quale avrete fatto soffriggere con abbondante olio uno spicchio d'aglio. Ritirate i pezzi di merluzzo dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta dorata ed accomodatevi su di un piatto fondo. Coprite il pesce con una densa salsetta preparata a parte con olio, aglio, pomodoro e rifinite con una cucchiata di prezzemolo tritato. Servite ben caldo.

12. *CAVOLFIORE IN FRITTURA*

Scegliete un bel cavolfiore molto bianco e che abbia la fioritura molto compatta. Dopo averlo diligentemente mondato e lavato fatelo cucinare a lessso per una decina di minuti entro una pentola con acqua al giusto salata. Ciò fatto ritirate il cavolfiore dal fuoco, lasciatelo sgocciolare e raffreddare completamente indi dividetelo in piccoli pezzi che intridete nell'uovo battuto e nel pane grattugiato ed infine friggerete in una padella nella quale avrete preparato abbondante olio bollente. Ritirate i pezzi di cavolfiore dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta dorata uniforme; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente, cospargete con poco sale fine e servite ben caldo.

13. *SFORMATO DI CAVOLFIORE*

Mondate un bel cavolfiore sodo e bianco del peso di 1 kg. circa, dividetelo in tanti mazzettini e cucinate questi a lessso entro una pentola

con abbondante acqua al giusto salata. Quando i mazzetti saranno cotti, dopo una decina di minuti circa, ritirateli dal fuoco, scolateli, lasciateli bene sgocciolare indi passateli al setaccio raccogliendo entro una casseruola la purea ottenuta. Unite a questa purea un pezzetto di burro, mettete la casseruola sul fuoco e, sempre rimestando, fate svaporare sino a quando non accennerà ad attaccare. Fate fondere a parte entro un'altra casseruola una cucchiata di burro ed una cucchiata di farina bianca e prima che i due ingredienti prendano colore stemperatevi, poco alla volta e sempre rimestando, mezzo litro di latte. Fate addensare la salsa, unite a questa i cavolfiori, condite con qualche cucchiata di sugo di carne e con sale, pepe e noce moscata. Lasciate riposare e quando la miscela sarà fredda incorporatevi, sempre rimestando, sei uova battute e due cucchiata di parmigiano grattugiato. Ungete di burro uno stampo da budino, spolverizzate con pane grattugiato e versatevi dentro il composto di cavolfiore sopra descritto. Fate cuocere il budino, così preparato a bagnomaria, molto lentamente per circa un'ora. Quando, introducendo nel budino uno stecchino, questo uscirà asciutto, la pietanza sarà pronta. Potrete allora sformare e servire.

14. PIZZA RUSTICA

Prendete mezzo chilo di lievito di pane e mezzo chilo di farina bianca e, dopo avere mescolato e ben lavorato la pasta ottenuta lasciatela riposare in un luogo asciutto nè troppo caldo, nè troppo freddo, sino a quando non sarà ben lievitata. Ciò fatto aggiungete alla pasta 150 gr. di zucchero, 150 gr. di strutto, la buccia grattugiata di un limone, 4 uova intere e 150 gr. di formaggio pecorino grattugiato. Lavorate bene questa pasta e quando sarà ben liscia ed omogenea adagiatela sopra una capace teglia da forno unta di olio. Introducete la teglia nel forno e fate cucinare la pizza a fuoco moderato sino a quando non avrà assunto una bella tinta dorata uniforme. Servite la pizza ben calda.

15. « FUSTRINGO »

Prendete 1 kg. e mezzo di fichi secchi e fateli rinvenire nell'acqua tiepida un giorno per l'altro. Ciò fatto, tolti l'acqua del bagno, lavateli ancora con della nuova acqua tiepida indi metteteli a bollire sino a quando non saranno diventati sufficientemente morbidi. Sgocciolate per bene i fichi, asciugateli con una pezzuola pulita e, dopo averli grossola-

namente triturati, poneteli entro una capace terrina. Aggiungetevi 150 grammi di uva passa ben mondata, 180 gr. di miele, 150 gr. di zucchero, 100 gr. di cedro candito, 150 gr. di mandorle dolci sbucciate, tostate e spezzettate, 150 gr. di noci sgusciate, spezzettate, 150 gr. di cioccolata grattugiata, 180 gr. di farina di tritello, 200 gr. di pane grattugiato, 100 grammi di olio, un quarto di litro di mosto cotto, un pizzico di noce moscata, un pizzico di cannella ed una cucchiata di buccia di limone grattugiata. Lavorate bene tutti gli ingredienti ed amalgamateli col cucchiaino di legno sino a quando non avrete ottenuto un composto omogeneo e di giusta consistenza. Adagiate la pasta su di una teglia da forno unta di olio, introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato sino a quando il « fustringo » non avrà assunto una bella tinta bruno-dorata.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

CONSERVA DI POMODORI

Scegliete dei bei pomodori sani e carnosì che abbiano raggiunto il giusto grado di maturazione. Fateli bollire in una grande pentola con l'aggiunta di alcune erbe aromatiche di vostro gusto (sedano, carota, prezzemolo e cipolla) e con del sale nella proporzione di 70 grammi su ogni 10 chilogrammi di pomodori. Lasciate cuocere, mescolando di tanto in tanto, finchè non resti più acqua; passate quindi ogni cosa al setaccio e rimettete sul fuoco il composto setacciato facendolo bollire sino a quando non avrà assunto la consistenza di una marmellata. Dopo aver lasciato raffreddare la conserva di pomodori così confezionata, ponetela nei vasi, versate in ciascuno una cucchiata d'olio d'oliva e coprite con carta pergamena; chiudete ermeticamente e ponete in dispensa.

POMODORI ESSICCATI

Scegliete dei bei pomodori sani, carnosì e non eccessivamente grossi. Tagliateli a metà nel senso della larghezza, estraete a ciascuno i semi e la parte acquosa; indi, dopo averli spolverizzati con sale fine, adagiateli su di apposite assi che esporrete in pieno sole. Cambiate loro sovente di posto non dimenticando di ritirarli durante la notte e nelle giornate piovose. I pomodori disseccheranno ben presto assumendo l'aspetto di dischetti rosso-bruni. Potrete così infilarli in lunghe collane che avrete cura di conservare in dispensa all'asciutto.

Al momento di servirvene non avrete che ad immergerli nell'acqua tiepida lasciandoli in bagno per poche ore. I pomodori assorbendo l'acqua riprenderanno consistenza di frutto mentre, così conservati, avranno in sè tutta la loro fragranza.

U M B R I A



1. *MINESTRA RISTRETTA ALLA PERUGINA*

Per preparare questa minestra occorrono 300 gr. di polpa di manzo senza ossa, senza grasso e senza pelli; qualche collo di pollo o di tacchina ben puliti, lavati e privati delle teste; mezza carota, un porro, due gambi di sedano ed un bianco d'uovo. Mettete sul tagliere la carne ed i colli disossati e con un grosso coltello pestate tutto finemente. Amalgamate al tritato ottenuto il bianco d'uovo procurando d'impastare bene ogni cosa. Mettete l'impasto in una capace casseruola e stemperatevi poco alla volta, sempre rimestando con un cucchiaino di legno, un litro e mezzo di brodo tiepido ed un litro di acqua. Aggiungetevi il porro, il sedano e la carota, il tutto ben spezzettato; salate quanto basta, indi collocate la casseruola sul fuoco e, sempre rimestando, fate prendere il bollore. A questo punto abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura molto dolcemente sino a quando la minestra non sarà ridotta della metà e sino a quando il liquido non apparirà sufficientemente chiaro e limpido. Assaggiare per regolare i condimenti e servite accompagnando con parmigiano grattugiato.

2. *MINESTRA UMBRA DI FARRICELLO*

Prendete 100 gr. di cotenne di prosciutto grasso; raschiatele, lavatele e mettetele sul fuoco entro una casseruola con acqua a sufficienza lascian-

dole bollire per una decina di minuti. Ciò fatto scolatele, sgocciolatele e, dopo averle risciacquate più volte con acqua fresca, mettetele nuovamente sul fuoco con acqua pulita dopo averle tagliate a pezzetti. Lasciatele così cuocere a fuoco regolare sino a cottura completa. Preparate intanto sul fuoco un'altra casseruola con un battuto formato da 70 gr. di pancetta di lardo, uno spicchio d'aglio ed un pizzico di maggiorana, e quando il battuto comincerà a prendere colore aggiungetevi una cipolla tagliata a sottili anelli che farete pure imbiondire. A questo punto aggiungete nella casseruola 250 gr. di pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi, una manciatina di prezzemolo ed un'altra di basilico entrambi trituriati. Quando il pomodoro sarà ben cotto unitevi le cotenne cotte assieme al loro brodo. Regolate la quantità del liquido, condite con sale e con pepe e lasciate cuocere ancora per un altro quarto d'ora. Trascorso questo tempo versate nella casseruola 350 gr. di farri-cello ben mondato e finite di cuocere a fuoco normale, sempre mescolando per una ventina di minuti. Togliete la minestra dal fuoco, conditela con cucchiariate di pecorino grattugiato e servite.

3. *BISTECCHINE DI FILETTO IN TEGLIA*

Prendete 300 gr. di filetto di bue e tagliatelo a sottili fette rotonde che spianerete leggermente. Preparate una teglia di rame larga e bassa; ungetela per bene di burro sul quale stenderete uno strato di fette di prosciutto magro finemente tritato con la mezzaluna. A questo strato sovrapponetene una manciata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida e pure finemente trituriati. Mettete qua e là qualche pezzetto di burro e, dopo avere cosperso con una manciata di prezzemolo tritato distendete le vostre bistecchine allineandole una accanto all'altra. Cospargete con sale e con pepe; mettete la teglia sul fuoco e fate cucinare a fuoco regolare. Quando le bistecchine saranno cotte e colorite da una parte, voltatele con garbo perchè il trito rimanga ad esse aderente e fatele cucinare dall'altro lato. Cotte che siano spruzzatele col sugo di mezzo limone e con poco brodo. Lasciate un poco svaporare; aggiustate le bistecchine su di un piatto indi, dopo avere staccato il fondo con un cucchiaino di legno e dopo avere bene rimescolato l'intingolletto, versatelo ben caldo sulle bistecchine. Contornate con crostini di pane fritto e servite.

4. INVOLTINI DI MANZO IN CASSERUOLA

Prendete 300 gr. di filetto di manzo e tagliatelo a fettine possibilmente uguali che spianerete per bene. Prendete 150 gr. di lombò di maiale, un pezzetto di petto di gallinaccio disossato, spellato e snervato bene, una fetta di prosciutto crudo e mezzo spicchio d'aglio. Tritate tutto finemente, unite al tritato un pezzetto di mollica di pane bagnata nel latte e ben spremuta; mescolate, condite con sale, pepe, noce moscata e con una presa di maggiorana. Unite una cucchiata di formaggio e, dopo avere legato con un rosso d'uovo, dividete il composto in tante parti uguali quanti sono i pezzi di carne e adagiate su ogni fetta una porzione del ripieno sopra descritto. Arrotolate su se stesse le fette di carne in modo da ottenere tanti involtini che legherete con poco filo per mantenerli in forma. Mettete entro un capace tegame un bel pezzo di burro assieme ad un paio di fettine di prosciutto tagliato a listerelle. Fate riscaldare indi unite gli involtini che farete cucinare a fuoco regolare. Condite con poco sale e con pepe. Spruzzate quando necessario, con poco vino bianco, mezzo bicchiere in tutto, coprite il tegame e fate proseguire la cottura lentamente. Quando, pungendoli con la forchetta, gli involtini appariranno sufficientemente morbidi, ritirateli dal fuoco; fate addensare l'ingotolo se necessario e servite. Per la perfetta cottura di questa pietanza è necessaria circa un'ora.

5. FRITTO DI TESTINA DI VITELLO

Disossate, pulite e bruciacchiate mezza testina di vitello, indi immergetela in una pentola nella quale avrete preparato dell'acqua leggermente salata in ebollizione lasciandola in questo bagno per pochi minuti e, ciò fatto, rinfrescatela con acqua fredda. Mettete entro una capace casseruola due cucchiatae abbondanti di farina bianca ed il sugo di mezzo limone. Sempre mescolando amalgamate i due ingredienti indi allungate con abbondante acqua fredda che unirete poco alla volta per evitare i grumi. Immergete in questo liquido la testina, unite una carota, 2 gambi di sedano, una cipolla ed un pizzico di sale; ponete la casseruola sul fuoco e fate cucinare mescolando di tanto in tanto. Appena raggiunto il bollore, coprite e fate proseguire la cottura lentamente sino a quando, pungendola con la forchetta, la testina non apparirà sufficientemente morbida. Dopo averla fatta raffreddare nel liquido, scolatela, lasciatela sgocciolare, asciugatela con una pezzuola pulita indi tagliatela a listerelle. Mettete queste entro una capace terrina e conditele con

olio, pepe, prezzemolo triturato e sugo di limone. Un quarto d'ora prima di servire levate le listerelle di testina dalla terrinella, intridetele nella farina bianca, passatele in uovo battuto e frigetetele entro una padella con abbondante olio caldo. Ritirate la testina dalla frittura quando avrà assunto una bella tinta dorata uniforme e servite immediatamente circondando con dischi di limone.

6. PALOMBACCI ALL'USO DI FOLIGNO

Prendete due palombi selvatici e, dopo averli spennati e bruciachciati, limitatevi ad asportare a ciascuno il gozzo senza però nettare gli intestini. Mettete quindi i colombi entro una capace pentola di terraglia con due cipolle, due chiodi di garofano, un cucchiaino di conserva di pomodoro, un limone leggermente spremuto e tagliato a spicchi, mezzo bicchiere abbondante di olio, 4 cucchiaini di aceto, sale, pepe ed una presa di cannella. Chiudete ermeticamente la pentola e per fare aderire meglio il coperchio mettete sotto questo un foglio di carta paglia. Fate cucinare a fuoco lentissimo e verificate sorvegliando di tanto in tanto affinchè il bollore non sia troppo forte. Dopo circa un'ora i palombacci saranno morbidi e cotti a giusto punto. Serviteli ben caldi con il loro denso e saporito intingolletto.

7. ANGUILLE COI PISELLI

Prendete mezzo chilo di anguille non troppo grosse e tenerissime. Dopo averle sventrate, lavatele bene, mozzate loro il capo e tagliatele in pezzi lunghi 5 o 6 centimetri. Mettete sul fuoco un tegame con 4 cucchiaini di olio, un pezzetto di aglio e tre cipolle novelle tagliate a sottili anelli. Quando tutto comincerà a prendere colore aggiungetevi le anguille; mescolatele, conditele con sale e con pepe e, quando saranno bene insaporite, aggiungete nel tegame prima mezzo bicchiere di vino bianco secco e poi mezza cucchiainata di salsa di pomodoro diluita in mezza tazza di acqua. Fate alzare il bollore e, a questo punto, unite 200 gr. di piselli tenerissimi sgranati. Coprite il tegame e fate terminare la cottura a fuoco moderato. Ritirate dal fuoco quando anguille e piselli saranno ben cotti e quando l'intingolo apparirà sufficientemente addensato.

8. TINCHETTE AL FORNO

Prendete mezzo chilo di tinche non troppo grosse e freschissime. Dopo averle squamate mozzate loro la testa, vuotatele, apritele a metà e

togliete loro tutte le spine. Conditele, così preparate, con sale, pepe, olio e limone, indi aggiustatele in una teglia di rame. Mettete sul tagliere una manciatina di prezzemolo, un pizzico di origano, ed uno spicchio d'aglio e, dopo avere finemente triturato tutti gli ingredienti suddetti, aggiungetevi un paio di cucchiariate di pane grattugiato. Mescolate; unite un po' d'olio indi cospargete il composto ottenuto sulla superficie del pesce. Introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco moderato per una ventina di minuti. Servite le tinche caldissime circondate da spicchi di limone.

9. UOVA SU CANAPÈ DI RICOTTA

Preparate delle fette di pane dello spessore di un dito e frigatele entro una padella con abbondante olio bollente. Preparate pure delle fette di ricotta aventi le medesime dimensioni delle fette di pane e frigate anche queste fette di ricotta nell'olio caldo facendo attenzione nel voltarle affinché non si sformino. Adagiate su ogni fetta di pane una fetta di ricotta e disponete le doppie fette così preparate su di una teglia da forno unta di burro. Preparate a parte delle solite uova fritte nel burro e disponete su ogni canapè il rispettivo uovo. Condite con sale e con pepe; cospargete con poco formaggio grattugiato e collocate su ogni uovo un pezzettino di prosciutto crudo. Introducete la teglia nel forno e dopo qualche istante servite ben caldo.

10. PIZZA SOFFICE DI FARINA GIALLA

Mettete sul fuoco una grande casseruola con mezzo litro di latte e con un pizzico di sale. Versatevi, al bollore ed in forma di pioggia, 100 grammi di farina gialla e continuate a rimestare con un cucchiaino di legno sempre nello stesso senso. Quando la massa raggiungerà il bollore abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura molto lentamente per una buona mezz'ora. Trascorso questo tempo levate la casseruola dal fuoco ed incorporatevi 60 gr. di formaggio grattugiato e 80 gr. di burro diviso a pezzetti. Lasciate riposare e quando il composto sarà alquanto raffreddato aggiungetevi, uno alla volta, 5 rossi d'uovo, indi sei bianchi battuti a neve ben sodi. Cospargete con una presa di pepe e con due tartufi grattugiati; mescolate ed introducete il composto in una teglia da forno unta di burro. Mettete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco moderato per una ventina di minuti. Servite ben caldo.

11. *TARTUFI DI NORCIA IN TEGAME*

Prendete dei tartufi di Norcia neri e ben sodi. Lavateli, asciugateli e, dopo averli ben spazzolati, tagliateli a fette col tagliatartufi. Versate entro un tegame un filo d'olio d'oliva, indi stendetevi un primo strato di tartufi che cospargerete prima con sale fine, poi con pane grattugiato ed infine con formaggio grattugiato. Fate sgocciolare su questa superficie un altro filo d'olio e ripetete la stratificazione sino ad esaurimento. terminate condendo con olio d'oliva e con un'abbondante presa di pepe. Mettete il tegame sul fuoco e fate cucinare a fuoco regolare; bagnate al bollore con poco sugo di carne, lasciate svaporare indi spruzzate con poche gocce di sugo di limone. Fate proseguire la cottura a fuoco vivo e quando l'intingolo dei tartufi apparirà sufficientemente ristretto, ritirate dal fuoco e servite ben caldo.

12. *BROCCOLETTI LESSATI*

Prendete 1 kg. di broccoletti. Privateli delle foglie più grosse e dei torsoli, mondateli delle parti filamentose indi lavateli più volte con acqua fredda. Fate lessare i broccoli, così preparati, entro una pentola contenente poca acqua leggermente salata. Cotti che siano scodellateli, lasciateli sgocciolare per bene indi serviteli caldissimi conditi con olio, pepe e succo di limone.

13. « *TISICHELLE* »

Le « tisichelle » sono le tradizionali pasterelle dei contadini umbri. Prendete tre etti di zucchero, tre etti di farina bianca, un bicchierino di anice e quattro bianchi d'uovo. Mescolate per bene tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto una pasta morbida ed omogenea. Ciò fatto foggiate tante pallottoline piuttosto schiacciate ed adagiatele su di una placca unta di olio e leggermente spolverizzata di farina bianca. Introducete la placca nel forno e fate cuocere a fuoco moderato sino a quando le « tisichelle » non avranno assunto la forma, il colore e l'apparenza di amaretti.

14. *PANE NOCIATO*

Mettete entro una capace terrina un pugno di acini di uva cotta, un pugno di formaggio pecorino tagliato a dadi, un pizzico dello stesso for-

maggio grattugiato, un pizzico di pepe, uno di sale, 5 chiodi di garofano, mezzo bicchiere di vino rosso, e poco olio (quanto basta a legare il miscuglio). Mescolate bene assieme tutti gli ingredienti indi lasciate riposare per circa dieci ore. Trascorso questo tempo aggiungete al composto 1 kg. e mezzo di pasta da pane. Lavorate bene e quando avrete ottenuto un impasto ben amalgamato, tagliatelo in tre parti. Foggiate con questi tre pezzi tre pagnottelle e praticate sulla superficie di ognuna un profondo taglio in croce. Lasciate riposare alquanto le pagnottelle e quando appariranno ben lievitate cucinatele a forno caldissimo. Il pane nociato deve essere ben cotto.

15. «PINOCATE» DI PERUGIA

Mettete entro una casseruola 3 etti di zucchero e mezzo bicchiere di acqua e fate fondere sul fuoco. Quando lo zucchero comincerà a bollire provatene la cottura immergendovi rapidamente uno stecchino. Premete fra le dita la goccia di zucchero rimasta aderente allo stecchino stesso e se questa filerà la cottura sarà a giusto punto. Levate allora la casseruola dal fuoco e cominciate, con un cucchiaino di legno, a mescolare lo zucchero. Dopo pochi minuti aggiungetevi i pignoli (ben mondati e preventivamente tostati). Non è possibile fissare la quantità precisa di questo ingrediente. Dovete mettere tanti pignoli quanti lo zucchero ne può assorbire sino ad ottenere un composto di giusta consistenza. Aggiungete qualche pezzettino di frutto candito e non dimenticate che questa operazione deve essere fatta rapidamente prima che lo zucchero si raffreddi. Preparate sul tavolo di cucina tanti dischi di ostie quante sono le pinocate che volete preparare. Mettete su ogni ostia un po' del composto sopra descritto e lasciate raffreddare completamente. Conservate le pinocate in vasi di vetro ermeticamente chiusi.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

COME OTTENERE UN AROMATICO CAFFÈ

Il caffè costituisce una bevanda deliziosa molto diffusa fra noi. Tuttavia le sostanze eccitanti in esso contenute sono molto dannose alla nostra salute e, ben a ragione, i medici consigliano un moderato uso di caffè. Sebbene ormai nelle città sia completamente scomparsa l'abitudine di tostare in casa il caffè

è sempre raccomandabile di eseguire personalmente la tostatura. Come con diverse qualità di carne si ottiene un miglior brodo, così con diverse qualità di caffè, separatamente tostate e razionalmente mescolate, si ottiene una bevanda più aromatica. Le qualità ritenute migliori sono il Moka, il Guatemala, il Portorico.

Il miglior modo di allestire un buon caffè è quello di servirsi di apposite caffettiere a filtro calcolando 10 grammi di polvere per ogni tazza. Sono consigliabili le così dette caffettiere « Napoletane », ma vi sono in commercio moderni tipi brevettati altrettanto apprezzabili ed apprezzati.

GELATINA DI RIBES

Prendete quattro chili di ribes, metà rosso e metà bianco ed un chilo di lamponi. Mettete tutto entro una bacinella assieme ad un litro d'acqua e ponete a fuoco vivo. Rimestate per impedire che i frutti si attacchino e fate bollire per dieci minuti. Trascorso questo tempo, mettete uno staccio di crine su di una grande terrina e versatevi ogni cosa. Scolate e stacciate, indi aggiungete sei etti di zucchero per ogni chilo di composto setacciato. Fate liquefare sul fuoco, indi passate allo staccio di seta. Fate addensare sul fuoco detto composto, lasciatelo intiepidire e versatelo nei vasi. Dovrete lasciar raffreddare completamente la gelatina prima di chiudere ermeticamente i vasi. La chiusura va fatta stendendo sopra il composto uno strato di paraffina liquida che avrete appositamente fuso a bagnomaria. La paraffina, raffreddandosi, si consoliderà formando un coperchio sicuro, perfetto ed ermetico. Quando sarà giunto il momento di gustare la vostra gelatina non avrete che a sollevare con la punta di un coltello detto coperchio.

LA BEVANDA RISTORATRICE

Rincasando in una fredda giornata invernale con i muscoli ancora contratti per la gelida temperatura esterna, il marito, il fratello, il figliuolo proveranno certamente una piacevole sensazione di benessere.

Il confortevole ambiente dell'appartamento inviterà gli ospiti graditi con il suo tepore, giacchè tutte le cure della massaia avranno fatto sì che l'alloggio si presenti accogliente ed ordinato.

Ma ciò non basta; la buona madre di famiglia deve sapere intuire i desideri dei suoi familiari somministrando loro, al momento opportuno, quanto può essere maggiormente gradito. Una buona bevanda ristoratrice, ad esempio, sapientemente dosata e preparata con amore, sarà uno dei tanti motivi che faranno ritornare con entusiasmo, fra la serena pace della famiglia, anche l'uomo più refrattario.

Non è forse stato detto da qualcuno che gli uomini devono essere presi per la gola?...

L A Z I O



1. *MINESTRA «STRACCIATELLA»*

Mettete entro una capace terrinetta 2 uova intere, un pizzico di sale, due cucchiainate di semolino fine e due cucchiainate di parmigiano grattugiato. Sempre mescolando amalgamate tutti gli ingredienti indi stemperateli, poco per volta e sempre rimestando, con del brodo freddo. Avrete intanto preparato sul fuoco il brodo occorrente per quattro persone ed al bollire versatevi di colpo il composto sopra descritto. Agitate e sbattete forte in ogni senso; lasciate bollire per due o tre minuti indi ritirate la minestra dal fuoco e servitela.

2. *MINESTRA DI PASTA E BROCCOLI ALLA ROMANA*

Pulite raschiando ben bene 150 gr. di cotenne fresche di maiale e mettetele a bollire. Quando alzeranno il bollore ritiratele dall'acqua, raschiatele un'altra volta e, dopo averle tagliate a pezzetti, mettetele nuovamente sul fuoco con abbondante acqua e fatele cuocere completamente sino a quando non saranno ben morbide. Prendete mezzo etto di prosciutto grasso e magro, trituratelo finemente con la mezzaluna assieme a due spicchi d'aglio e fatelo soffriggere entro una capace casseruola assieme a mezza cucchiainata di strutto. Quando il battuto apparirà sufficientemente dorato, aggiungete una pianta di broccolo ben mondata

e tagliata a pezzetti. Fate bene insaporire, indi unite un cucchiaio di salsa di pomodoro. Condite con sale e con pepe ed aggiungete le cotenne con il loro brodo. Lasciate bollire dolcemente sino a quando i broccoli non saranno quasi cotti; verificate la densità della minestra ed unitevi 300 gr. di spaghetti spezzettati. Ritirate la minestra dal fuoco quando la pasta sarà cotta « al dente » e cospargetela con abbondante pecorino grattugiato. Questa minestra deve risultare piuttosto brodosa.

3. *MINESTRA DI CECI ALLA ROMANA*

Prendete 3 etti di ceci secchi di buona qualità e, dopo averli mondati, fateli rinvenire un giorno per l'altro nell'acqua fresca. Ciò fatto, lavateli con cura e metteteli a cuocere entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata, con uno spicchio d'aglio ed un ramoscello di rosmarino. Preparate a parte entro una casseruola un battuto composto da due acciughe diliscate e ben pulite e da uno spicchio d'aglio; aggiungetevi mezzo bicchiere di olio e fate soffriggere. Quando tutto comincerà a prendere colore unite 2 bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzetti. Lasciate cucinare dolcemente questo intingoletto; verificate la cottura dei ceci e non appena questi ultimi appariranno quasi cotti, ritirate dalla pentola i due spicchi d'aglio ed il ramoscello di rosmarino indi versatevi l'intingoletto sopra descritto. Verificate la densità della minestra, regolate i condimenti, se necessario, ed aggiungete nella minestra 250 gr. di « canalicchi ». Quando la pasta sarà cotta al dente cospargete con una pizzicata di pepe e servite accompagnando con formaggio pecorino grattugiato.

4. *BRODETTO ALLA ROMANA*

Preparate del buon brodo di manzo e tenetelo bollente a portata di mano. Pochi minuti prima di servire mettete entro una capace casseruola 5 rossi d'uovo ed amalgamateli, sempre rimestando, con il sugo di mezzo limone. Quando entrambi questi ingredienti saranno ben mescolati stemperateli con poco brodo bollente e continuate ad aggiungere del brodo, sempre rimestando, sino a quando non avrete versato nella casseruola la quantità di brodo sufficiente per cinque minestre. Questa operazione va fatta sul fuoco. Sempre mescolando fate addensare il brodetto facendo attenzione perchè la cottura sia lentissima e l'ebollizione quasi insensibile. In caso contrario invece del « brodetto » otterreste la « strac-

ciatella ». Aggiungete una pizzicata di maggiorana fresca e servite il brodetto accompagnandolo con sottili fette di pane.

5. SPAGHETTI ALLA « MATRICIANA »

Mettete entro una casseruola una cipolla tagliata a sottili anelli, uno spicchio d'aglio pure finemente affettato e 150 gr. di pancetta di lardo tagliata a quadri. Fate fondere e quando tutto sarà ben caldo aggiungetevi 500 gr. di pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Condite con sale e con pepe; mescolate, e lasciate cucinare a fuoco brillante sino a quando il pomodoro apparirà morbido ma non sfatto. Fate cuocere a parte con abbondante acqua al giusto salata mezzo chilo di spaghetti c, cotti che siano al dente, scolateli; lasciateli sgocciolare e disponeteli entro una capace terrina. Conditeli con l'intingolo di pomodoro sopra descritto, cospargete con abbondante pecorino grattugiato e servite.

6. FETTUCCINE CON LE ALICI

Fate cucinare con abbondante acqua al giusto salata, mezzo chilo di fettuccine e, cotte che siano « al dente » scolatele e sgocciolatele per bene. Mettete entro una grande padella mezzo bicchiere abbondante di olio e due spicchi d'aglio. Quando questi saranno rosolati ritirateli ed aggiungete nella padella 100 gr. di alici diliscate, lavate e tagliate a pezzi. Dopo pochi istanti potrete unire nella padella le fettuccine ben sgocciolate e, facendole saltellare, mescolate per bene. Condite con una pizzicata di pepe; cospargete con pecorino grattugiato e servite ben caldo.

7. GNOCCHI ALLA ROMANA

Mettete entro una casseruola 150 gr. di farina bianca e, sempre rimestando, aggiungetevi mezzo litro di latte. Unite alla miscela due uova intere e 50 gr. di formaggio gruviera tagliato a pezzettini. Mettete la casseruola sul fuoco e fate cuocere dolcemente, sempre mescolando, sino a quando non avrete ottenuto una bella densa crema. Ciò fatto, unite una cucchiata di burro; condite con sale, pepe e con una presa di noce moscata e, dopo pochi istanti, ritirate il composto dal fuoco. Versatelo su di una lamiera bagnata ma non asciugata e con un coltello livellatelo all'altezza di 2 cm. all'incirca. Quando sarà completamente freddo ta-

gliate la crema a grossi dadi e ponete questi entro una teglia da forno unta di burro. Mettete qua e là sulla superficie qualche pezzettino di burro, condite con poco parmigiano grattugiato, introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato sino a quando sui gnocchi non sia formata una bella crosta dorata.

8. RISOTTO CON LE RIGAGLIE DI POLLO

Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo etto di burro, mezzo etto di midollo di bue tagliato a pezzetti e con una cipolletta tagliata a sottili anelli. Quando tutto comincerà a prendere colore aggiungetevi 100 grammi di rigaglie di pollo ben mondate e pulite e 100 gr. di coscia di vitello tagliata a pezzettini. Unite due gambi di sedano ed una carota spezzettati; mescolate e fate bene insaporire. Quando comincerà a prendere colore aggiungetevi una cucchiata di salsa di pomodoro stemperata con pochissima acqua. Lasciate cucinare dolcemente, condite con sale e con pepe e, dopo una ventina di minuti, versate nella casseruola 400 gr. di riso ben mondato. Mescolate, e quando il riso sarà ben tostato bagnatelo con un mestolo di brodo. Sorvegliate la cottura del risotto sempre mescolandolo di tanto in tanto e bagnandolo, quando necessario, con nuovi mestoli di brodo. Ritirate il risotto dal fuoco quando sarà cotto al dente e sufficientemente ristretto. Aggiustate il sapore amalgamandovi un pezzetto di burro fresco, condite con cucchiata di parmigiano grattugiato, lasciate riposare il risotto un minuto indi servite.

9. STUFATINO ALLA ROMANA

Prendete 700 gr. di polpa di stinco e tagliatela a fette trasversali larghe e sottili. Preparate un tegame unto di strutto, coprite con uno strato di fette di prosciutto e con un battuto composto da mezzo etto di lardo e mezza cipolletta. Adagiate su questo letto le fette di carne e, dopo averle condite con sale e con pepe in giusta misura, mettete il tegame sul fuoco e fate cucinare a fuoco regolare. Quando tutto comincerà ad assumere una bella tinta dorata, bagnate con un buon bicchiere di vino bianco secco e fate svaporare staccando il fondo con un cucchiaino di legno. A questo punto potrete unire uno spicchio d'aglio tritato ed un pizzico di maggiorana. Lasciate bene insaporire indi unite un cucchiaino di conserva scura di pomodoro, stemperata con poca acqua calda. Aggiungete nella casseruola tanta acqua che basti a coprire abbondante-

mente la carne. Mettete il coperchio, abbassate il fuoco e fate proseguire la cottura dolcemente per non meno di due ore. Cotto che sia lo stufatino deve risultare sufficientemente morbido ed il suo sugo deve essere scuro e piuttosto liquido. Servite lo stufatino accompagnandolo con una verdura lessata qualsiasi (patate, zucchine, fagiolini, ecc.).

10. CODA DI BUE « ALLA VACCINARA »

Prendete una bella coda di bue; tagliatela nodo per nodo, lavatela più volte con molta acqua fresca, indi mettetela entro una capace pentola e fatela cucinare a lessato con abbondante acqua al giusto salata. Aggiungetevi qualche gambo di sedano, una carota, una cipolletta ed un pizzico di prezzemolo e fatela bollire per circa due ore schiumando quando necessario. Ciò fatto ritirate la coda dal suo brodo e lasciatela sgocciolare. Preparate sul fuoco entro una capace casseruola circa 80 gr. di prosciutto grasso e magro triturato assieme ad una cipolla e ad un pizzico di maggiorana; unite un pezzettino di strutto e, quando tutto comincerà a prendere colore, aggiungetevi la coda e fatela rosolare in modo uniforme. A questo punto potrete bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco secco e quando questo sarà svaporato aggiungetevi una tazza di salsa di pomodoro, cucinata a parte. Salate, pepate e cospargete con poca noce moscata. Avrete a parte pulito e lessato 2 sedani teneri tagliati a pezzi. Aggiungeteli nella casseruola contenente la coda di bue e fate proseguire la cottura molto dolcemente per un'altra decina di minuti. Condite con un pizzico di cannella, assaggiate per regolare i condimenti, se necessario, indi servite.

11. VITELLA TARTUFATA ALLA ROMANA

Prendete un chilo di noce di vitella e lardellatela con pezzetti di tartufo nero e con lardelli di prosciutto intrisi nel sale e nel pepe. Ciò fatto legate la carne e fatele assumere una forma regolare, indi adagiatela in una teglia da forno che possa contenerla esattamente e nella quale avrete preparato due cucchiai di olio ed un cucchiaio di strutto. Introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco regolare sorvegliando di tanto in tanto e bagnando, quando necessario, con qualche cucchiata di acqua. Quando la carne sarà sufficientemente colorita e quando pungendola con la forchetta apparirà ben morbida, ritiratela dal forno e servite.

12. SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Prendete 4 etti di polpa magra di vitella e, dopo averla tagliata a fette sottili e rotonde, spianate per bene ciascuna fetta. Prendete mezzo etto di prosciutto crudo diviso in tanti pezzetti quanti sono i pezzi di carne e preparate pure una bella manciatina di foglie di salvia lavate ed asciugate. Stendete su ciascuna fetta di carne una foglia di salvia ed una fettina di prosciutto ed appuntate ogni cosa, per impedirle di muoversi, con appositi stecchini. Preparate sul fuoco un tegame con un grosso pezzo di strutto e quando sarà ben caldo introducetevi i saltimbocca che farete cucinare a fuoco vivo voltandoli e rivoltandoli rapidamente in tutti i sensi. Cospargete con poco sale fine, con una presa di pepe e, dopo pochi minuti, ritirate i saltimbocca dal tegame ed adagiateli su di un piatto. Staccate il fondo dal tegame, diluitelo con qualche cucchiata di acqua, fatelo restringere a fuoco vivo e, dopo averlo rifinito aggiungendovi un pezzettino di burro fresco, versatelo, sufficientemente addensato, sui saltimbocca. Servite accompagnando con *purée* di patate.

13. FRITTO MISTO ALLA ROMANA

Il fritto misto alla romana si compone di molte specie di frittture riunite insieme: crocchette di patate, bracioline di fegato di vitello impanate, filetti di zucchine, carciofi, animelle, schienali, supplì, ecc. La caratteristica del fritto alla romana è lo strutto; ma poichè oggi, salvo rarissime eccezioni, è difficile procurarsi dello strutto genuino, ben fatto e tale che non contenga acqua, è preferibile adoperare dell'olio. Si sarà sicuri così di ottenere una frittura meno grassa e più croccante. Per sgocciolare il fritto è preferibile adoperare un tovagliuolo pulito. Servite la frittura, ben sgocciolata, circondandola con dischi di limone.

14. TRIPPA ALLA ROMANA

Prendete 1 kg. e mezzo di trippa di manzo bianchissima e, dopo averla ben lavata, tagliatela a pezzi quadrati larghi circa 8 cm. che introdurrete entro una capace pentola coprendo abbondantemente con acqua. Salate; aggiungete una cipolla con due chiodi di garofano conficcati, una manciatina di foglie di prezzemolo, due gambi di sedano ed una carota. Fate bollire molto dolcemente sino a cottura completa per non meno di 5 o 6 ore. Verificate il giusto punto di cottura della trippa pun-

gendola con la forchetta, indi sgocciolatela e servitela condita con una salsa di pomodoro, preparata a parte.

15. *COSTOLETTE DI MAIALE ALLA CACCIATORA*

Prendete delle belle costolette di maiale che abbiano lo spessore di un dito e calcolatene una per ogni commensale. Dopo avere spianato ogni costoletta conditele con sale, pepe e con un pizzico di semi di finocchio; indi accomodatele entro un tegame in modo che possano stare allineate in un solo strato. Collocate qua e là qualche spicchio d'aglio e fate sgocciolare sulle costolette un filo d'olio. Fate rosolare a fuoco vivo e, quando le costolette appariranno ben dorate da entrambi i lati, togliete il grasso eccessivo e bagnate con un bicchiere di vino rosso secco. Lasciate svaporare e coprite con due mestoli di salsa di pomodoro cucinata a parte. Fate alzare il bollore e lasciate insaporire per una decina di minuti, indi ritirate le costolette dal tegame, disponetele su di un capace piatto, fate addensare la salsa, se necessario, versate questa sulle costolette e servite.

16. « *COPPIETTE* » *DI CARNE CRUDA*

Prendete 350 gr. di polpa magra di manzo fresca e tenerissima e trituratela finemente assieme a 115 gr. di prosciutto crudo. Passate pure alla mezzaluna mezzo spicchio d'aglio, una manciatina di prezzemolo, una presa di maggiorana e, dopo avere unito questo tritato alla carne, cospargete con sale e con pepe in giusta misura. Mettete il composto ottenuto entro un mortaio, unitevi 110 gr. di mollica di pane bagnata nell'acqua e ben strizzata e, pestando e ripestando, amalgamate tutti gli ingredienti. Legate il composto con un uovo intero più un tuorlo; aggiungetevi due cucchiari di parmigiano grattugiato e, dopo avere bene rimescolato, unitevi un pugnino di uva passa ben mondata ed altrettanta quantità di pignoli spezzettati. Mescolate bene ogni cosa indi foggiate con l'impasto delle pallottoline grosse come le albicocche ed alquanto schiacciate. Infarinare le pallottole e frigatele entro una padella nella quale avrete preparato abbondante strutto ben caldo. Quando le pallottole saranno ben dorate da entrambi i lati, ritiratele dalla frittura e collocatele entro un tegame, possibilmente di terracotta, allineandole in un solo strato. Cospargetele abbondantemente con un sugo di umido preparato a parte e non troppo denso. Lasciate stufare a fuoco dolcissimo per una ventina di minuti indi ritirate e servite.

17. POLLO IN PADELLA ALLA ROMANA

Prendete un pollo giovine e tenerissimo, e dopo averlo spennato, vuotato, bruciacciato e lavato, asciugatelo con cura. Dopo averlo tagliato alle giunture mettetelo sul fuoco entro una padella nella quale avrete collocato una cucchiata di strutto ed alcune fette di prosciutto grasso e magro. Fate prendere colore a fuoco vivo, condite con sale e con pepe e voltate e rivoltate tutti i pezzi di pollo. Quando questi avranno assunto una bella tinta bionda, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco, aggiungete un quarto di spicchio d'aglio triturato ed una presa di maggiorana pure triturata. Fate svaporare il vino a fuoco brillante indi aggiungete nella padella due bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo ed a tegame coperto sino a quando il pollo sarà sufficientemente morbido ma non sfatto. Sorvegliate la cottura e se la salsa apparisse troppo ristretta bagnate, quando necessario, con qualche cucchiata di acqua. Servite il pollo circondandolo col suo denso e profumato intingolletto.

18. « SUPPLI » DI RISO AL TELEFONO

Triturate bene tre provature fresche, spremetele leggermente su di un pannolino pulito indi mettetele entro una terrinetta. Aggiungetevi quattro cucchiata di formaggio grattugiato, un pizzico di prezzemolo tritato, un pizzico di sale ed una presa di pepe. Mescolate bene ogni cosa, aggiungete ancora un paio di fette di prosciutto tagliato a dadi e terminate legando con due uova intere. Fate cuocere entro una casseruola con un po' di sugo d'umido 250 gr. di riso ben mondato e quando sarà cotto « al dente » rifinitelo con un pezzetto di burro, con una cucchiata di parmigiano grattugiato e, dopo averlo legato con un uovo intero, scodellatelo su di un piatto e lasciatelo raffreddare. Ciò fatto prendete una bella cucchiata di riso e collocatela sul palmo della mano sinistra. Mettete nel centro del riso un po' del ripieno di provatura sopra descritto, chiudete detto ripieno con del riso indi modellate questa grossa crocchetta ottenuta dandole una forma arrotondata. Passate tutti i suppli nel pane grattugiato indi frigeteli entro una padella nella quale avrete preparato dello strutto caldissimo. Quando tutti i suppli saranno diventati ben biondi e croccanti ritirateli dalla frittura, lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente e serviteli caldissimi. Apprendo i sup-

pli si formerà un lungo filo di formaggio: da ciò il nome di suppli al telefono.

19. *CUSCINETTI AL PROSCIUTTO*

Prendete del pane a cassetta e, dopo averlo tagliato intorno alla crosta, dividetelo a fette alte mezzo centimetro che ritaglierete a loro volta in due rettangoli. Mettete su ogni rettangolo di pane una fettina di prosciutto crudo e ponete su questa una fettina di mozzarella. Coprite con un altro rettangolo di pane e comprimete leggermente. Tuffate i cuscinecci così preparati prima nel latte tiepido; passateli poi nella farina ed infine nell'uovo battuto. Frigeteli subito entro una padella nella quale avrete preparato dello strutto ben caldo. Ritirate i cuscinecci dalla frittura quando avranno assunto da entrambi i lati una bella tinta dorata uniforme. Lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente e serviteli subito ben caldi.

20. *PAN DORATO CON LA MOZZARELLA E CON LE ALICI*

Prendete 150 gr. di mozzarella freschissima e tagliatela a sottili fettine. Preparate pure 150 gr. di alici diliscate, pulite e ritagliate in modo da utilizzare soltanto i filetti. Prendete del pane di forma a cassetta; tagliatelo attorno alla crosta e dividetelo a fette alte mezzo centimetro abbondante. Con un coltellino molto tagliente aprite uno dei fianchi delle fette di pane e tagliate in modo che l'incisione si estenda in tutta la larghezza della fetta senza però arrivare ad intaccare la parte opposta. Introducete nel taglio praticato una fetta di formaggio ed un paio di filetti di acciughe. Comprimete leggermente le fette di pane; spruzzatele con poco brodo o in mancanza con latte ed infine, dopo averle tuffate nell'uovo battuto, friggetele entro una padella con abbondante olio caldo. Quando le fette di pane avranno assunto una bella tinta dorata uniforme, ritiratele dalla frittura, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente, indi servitele ben calde.

21. *CROCCHETTE DI PATATE*

Fate cucinare a lessò mezzo chilo di patate di buona qualità e, cotte che siano, sbucciatele e passatele al passapatate raccogliendo la purea ottenuta entro una terrinetta. Aggiungetevi un bel pezzo di burro, due cucchiainate di formaggio grattugiato, una presa di noce moscata ed

un pizzico di sale. Lavorate bene il composto col cucchiaino di legno e legatelo con un uovo intero. Quando avrete ottenuto una miscela omogenea, foggiatele delle crocchette ovoidali e piuttosto schiacciate. Passate le crocchette così preparate prima nella farina bianca, poi nell'uovo battuto ed infine nel pane grattugiato. Friggete le crocchette, poche per volta, entro una padella nella quale avrete preparato abbondante strutto caldo; ritiratele dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta dorata, lasciatele sgocciolare per bene indi, dopo averle spolverizzate con pochissimo sale fine, servitele caldissime.

22. BACCALÀ IN GUAZZETTO

Prendete un baccalà salato di giusta grossezza e, dopo avere sforbiato le pinne e la coda, mettetelo a bagno entro un capace recipiente lasciandovelo almeno due giorni e cambiando l'acqua tre volte. Ciò fatto sgocciolate il baccalà, tagliatelo a grossi pezzi e terminate asciugando questi con cura con una pezzuola pulita. Prendete una capace casseruola, possibilmente di terracotta ed introducete in essa una cipolla tagliata a sottili anelli, mezzo bicchiere di olio e mezzo spicchio d'aglio triturato. Ponete sul fuoco e, quando la cipolla comincerà ad imbiondire, unitevi tre bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate bene insaporire indi unite i pezzi di baccalà che mescolerete con garbo senza romperli. Bagnate con poca acqua; unite un pizzico di prezzemolo tritato, un pugnino di uva passa mondata ed altrettanta quantità di pignoli. Coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire dolcemente la cottura per non meno di mezz'ora. Servite il baccalà, cotto a giusto punto, circondato del suo saporito intingioletto.

23. LUMACHE DI VIGNA ALLA ROMANA

Prendete un chilogrammo di lumache mezzanelle bianche dette comunemente *monichelle* e collocatele entro un canestro lasciandovele un paio di giorni. Trascorso questo tempo mettete le lumache entro un capace recipiente contenente abbondante acqua fredda. Aggiungete un pugno di sale grosso, mezzo bicchiere di aceto e lasciatele in questo bagno movendole di tanto in tanto sino a quando le lumache non avranno emesso molta della loro viscida bava. Lavate e rilavate abbondantemente le lumache cambiando l'acqua parecchie volte ed infine fatele lessare entro una pentola contenente dell'acqua bollente. Schiumatele, lascia-

tele cucinare per una buona mezz'ora, indi scolatele e risciacquatele, più volte con dell'acqua fresca. Mentre lascerete sgocciolare le lumache, preparate sul fuoco un tegame contenente mezzo bicchiere di olio, un battuto composto da tre acciughe diliscate e pulite, due spicchi d'aglio, una manciatina di prezzemolo, altrettanta quantità di mentuccia selvatica ed un pezzetto di peperoncino. Fate riscaldare e quando il battuto sarà ben rosolato aggiungetevi quattro bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Mescolate; lasciate bene insaporire, condite con poco sale e, dopo avere coperto il tegame, lasciate cucinare la salsetta per una buona mezz'ora. Trascorso questo tempo aggiungete le lumache nel tegame indi fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo rimuovendole quando necessario e bagnandole all'occorrenza con qualche cucchiata di acqua. Dopo un'ora di cottura le lumache saranno cotte a giusto punto; servitele circondate del loro profumato sugo.

24. *CARCIOFI ALLA GIUDIA*

Mondate bene sei bei carciofi sacrificando tutte le foglie dure esterne; spuntateli e togliete loro i gambi lasciandoveli all'altezza di tre dita e avendo cura di tornirli bene. Lavateli con dell'acqua fresca acidulata con gocce di sugo di limone indi cercate di allargare le foglie del centro ed introducete nel cuore di ogni carciofo una pestata formata da una manciata di prezzemolo pulito, uno spicchio d'aglio e due acciughe diliscate e ben pulite. Cospargete con sale e con pepe e disponete i carciofi così preparati entro un capace tegame di terracotta resistente al fuoco nel quale avrete introdotto dell'olio in abbondanza. I carciofi saranno posti nel tegame col gambo volto in su e non dovranno essere eccessivamente vicini l'uno all'altro. Fate cuocere per circa cinque minuti indi, aiutandovi con una forchetta, girate la posizione dei carciofi onde consentire che anche le parti esterne cuociano alla perfezione. Sorvegliate rigirando i carciofi di tanto in tanto e, quando vedrete che tutti avranno assunto una bella tinta dorata e che anche la parte esterna sarà cedevole al tatto, ritirate il tegame dal fuoco; lasciate sgocciolare fuori del loro intingolo i carciofi e serviteli ben caldi.

25. *PISELLI ALLA ROMANA*

Mettete sul fuoco un tegame con 100 gr. di burro, una cucchiata di cipolle triturate finissime e mezzo etto di prosciutto crudo tagliato a

dadolini. Fate cucinare molto lentamente e quando la cipolla comincerà ad imbiancare unite nel tegame tre etti di piselli freschi sgranati. Mescolate; condite con sale e con pepe, bagnate con due o tre cucchiainate di brodo o, in mancanza, di acqua e fate proseguire la cottura a fuoco brillante facendo saltellare i piselli nella casseruola. Se i piselli sono di buona qualità circa otto minuti di cottura devono bastare. Bisogna fare in modo che non resti nella pietanza alcuna parte acquosa. Rifinite i piselli, così preparati, con un pizzico di zucchero e con un pezzettino di burro fresco indi servite circondando con crostini di pane.

26. BROCCOLI AL PROSCIUTTO

Fate lessare come di consueto entro una pentola contenente abbondante acqua al giusto salata i broccoli ben mondati. Cotti che siano scolateli e lasciateli sgocciolare per bene. Mettete sul fuoco una padella con una cucchiainata di strutto; aggiungetevi mezzo etto di prosciutto crudo tagliato a dadi e mezzo spicchio d'aglio. Quando il prosciutto sarà ben rosolato aggiungetevi i broccoli sgocciolati indi spezzettateli e fateli insaporire mescolandoli. Ritirate l'aglio; cospargete con sale e con pepe e quando appariranno sufficientemente conditi disponeteli su di un piatto e circondateli con fette di pane fritte nel burro.

27. CROSTATA

Prendete 250 gr. di farina bianca, 85 gr. di burro, 50 gr. di strutto, 130 gr. di zucchero a velo, un uovo intero più un tuorlo, il sugo di mezzo limone, una presa di sale ed un dito di latte. Sulla spianatoia mescolate molto accuratamente lo zucchero alla farina; unite burro e strutto ed amalgamate un pochino. Aggiungete l'uovo intero più il tuorlo e, dopo avere bene mescolato unite il sugo di limone, il sale ed il latte. Lavorate rapidamente la pasta; indi, dopo averne staccato un pezzetto grosso quanto un uovo, spianatela allo spessore di mezzo centimetro circa. Foderate con questa pasta una teglia da forno a cerchio smontabile unta di burro. Spalmate sulla pasta uno strato di marmellata di visciole mentre con la pasta tenuta a parte foggerete dei bastoncini grossi quanto un grissino che disporrete sulla superficie formando una specie di reticolato. Coprite il bordo della crostata con un altro rotolino di pasta messo

in giro. Pennellate con poco rosso d'uovo, introducete la crostata nel forno e lasciatela cuocere a fuoco moderato per venticinque minuti circa. Lasciate riposare la crostata ventiquattro ore prima di servirla.

28. PIZZA DI FARINA GIALLA CON RICOTTA E ZIBIBBO

Prendete mezzo chilo di farina gialla; unitevi un pizzico di sale e bagnatela con acqua caldissima ma non bollente, lavorandola sino ad ottenere un impasto piuttosto asciutto. Dopo avere bene amalgamato unite 100 gr. di ricotta, 100 gr. di uva passa rinvenuta nell'acqua bollente, mezzo bicchiere di olio ed un pizzico di cannella. Mescolate ancora e quando avrete ottenuto un composto omogeneo versatelo entro una teglia da forno unta di olio. Introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco regolare sino a quando la pizza non apparirà sufficientemente morbida e ben dorata. Servitela subito.

29. FAVE DOLCI

Prendete quattro etti di mandorle sgusciate e private pure della seconda pellicola che le riveste. Fate asciugare le mandorle al forno, mettetele entro un mortaio e pestatele e ripestatele aggiungendovi, per ammorbidirle, un bianco d'uovo. Quando avrete ottenuto una densa poltiglia, mettila entro una capace terrinetta ed aggiungetevi tre etti di zucchero in polvere, due rossi d'uovo e la raschiatura di un limone. Lavorate energicamente il composto indi ponetelo sul tavolo (precedentemente infarinato) e foggiate con le mani un bastoncino grosso quanto un grosso grissino. Ritagliate questo in pezzetti ai quali darete la forma approssimativa di fave. Ungete di burro e spolverizzate di farina bianca una placca da forno; disponentevi sopra le fave e, dopo averle leggermente pennellate con poco burro fuso passate la placca nel forno e fate cucinare a fuoco moderato sino a quando le fave non appariranno sufficientemente dorate.

30. PASTICCIO DI MACCHERONI ALLA ROMANA

Mettete sul fuoco una casseruola con due cucchiainate abbondanti di burro e con mezza cipolla finemente tritурata. Quando questa co-

mincerà a prendere colore aggiungetevi 200 gr. tra fegatini, creste ed ovini di pollo mondati e puliti, 150 gr. di animelle di vitello scottate con acqua calda, mondate e tagliate a pezzettini ed una manciata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida. Lasciate bene insaporire indi bagnate con un bicchierino di marsala. Quando questo sarà svaporato aggiungete nella casseruola una cucchiata di salsa di pomodoro sciolta in mezza tazza di acqua. Condite con sale e con pepe; mescolate, coprite la casseruola e fate cucinare dolcemente sino a quando tutti gli ingredienti non appariranno sufficientemente cotti e morbidi. Quando il ragù sarà pronto scolatelo dal sugo ed unitelo ad una buona salsa besciamella preparata a parte facendo fondere sul fuoco una cucchiata di farina bianca e stemperandovi, sempre mescolando per evitare i grumi, mezzo litro di latte. Fate addensare come di consueto la salsa sul fuoco; conditela con sale, pepe, noce moscata e con qualche fettolina di tartufo. Fate cucinare entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata, mezzo chilo di pasta « maccheroni » tagliati a pezzi, e, cotti che siano, scolateli, lasciateli sgocciolare e conditeli con il sugo di ragù, sopra descritto, scolato e tenuto appositamente a parte. terminate aggiungendo qualche pezzetto di burro fresco, qualche cucchiata di formaggio grattugiato e, dopo avere ben mescolato, lasciate raffreddare i maccheroni. A questo punto dovreste preparare la pasta frolla così: Prendete mezzo chilo di farina bianca, 250 gr. di zucchero in polvere, un pizzico di sale, un pizzico di cannella, 125 gr. di strutto, 125 gr. di burro, tre rossi d'uovo più un uovo intero; mescolate tutti gli ingredienti ammorbidendo con una cucchiata di acqua. Quando la pasta sarà ben lavorata, facendo attenzione a non maneggiarla troppo, dividetela in due metà. Spianate la prima metà con la quale rivestirete il fondo ed i lati di una capace teglia da forno unta di burro. Riempite la teglia con i maccheroni conditi come sopra descritto e lasciate un buco nel mezzo nel quale verserete le carni amalgamate con la besciamella: il tutto ormai freddo. Livellate il pasticcio in modo che non risultino dei vuoti; dategli una forma a cupola e terminate coprendolo con l'altra mezza pasta spianata. Fate combaciare bene i bordi dei due dischi di pasta, aggiustatene le sporgenze, decorate il pasticcio con foglie o con cordoni di pasta stessa e, dopo avere pennellato la superficie con uovo battuto, introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato per quaranta minuti.



ABRUZZO

1. *MINESTRA DI PESCE*

Fate cucinare a lesso una spigola, un'ombrina, un pesce cappone ed un dentice entro una capace casseruola contenente due litri abbondanti di acqua, due gambi di sedano, una carota ed una foglia di alloro. Quando i pesci saranno cotti ritirateli dal loro brodo e lasciateli ben sgocciolare per servirli a parte. Mettete sul fuoco un'altra casseruola con mezzo bicchiere di olio e con due spicchi di aglio. Quando questi avranno assunto una bella tinta dorata ritirateli dalla casseruola ed aggiungete in questa una cucchiata di salsa di pomodoro diluita con poco brodo di pesce. Lasciate cuocere dolcemente per una decina di minuti indi aggiungetevi il rimanente brodo di pesce passato attraverso un colabrodo. Un quarto d'ora prima di servire portate il brodo all'ebollizione indi versatevi 200 gr. di spaghetti rotti in pezzetti corti. Preparate intanto tre acciughe diliscate e ben pulite e tritatele assieme ad una manciata di prezzemolo. Aggiungete il tritato nella minestra, assaggiate per regolare il sale, pepate abbondantemente e quando gli spaghetti saranno cotti « al dente » ritirateli dal fuoco e servite. Questa minestra deve risultare piuttosto densa.

2. *MINISTRONE ALL'ABRUZZESE*

Prendete tre bei pomodori; sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a grossi pezzi. Fate arrostire due grossi peperoni gialli abruzzesi; nettateli togliendo loro la pellicina che li riveste, privateli dei semi e tagliateli a listerelle. Sbucciate e tagliate a fette due patate e due zucchine e terminate preparando due gambi di sedano lavati e spezzettati ed un pizzico di prezzemolo e di basilico trattati ugualmente. Quando avrete preparato le verdure come sopra descritto mettete sul fuoco una casseruola con mezzo etto di strutto e con mezzo etto di lardo finemente triturato. Fate fondere e quando i grassi saranno ben caldi aggiungetevi mezza cipolla tagliata a sottili anelli ed uno spicchio d'aglio triturato. Quando la cipolla comincerà ad imbiondire unitevi i pomodori; mescolate, lasciate insaporire ed aggiungete il sedano. Mescolate, bagnate con mezzo litro d'acqua, condite con sale e con pepe, coprite la casseruola e lasciate cucinare dolcemente per una buona mezz'ora. Trascorso questo tempo potrete unire le patate, le zucchine, i peperoni, il basilico ed il prezzemolo. Verificate ed allungate la densità della minestra; regolate il sale, fate riprendere il bollore ed aggiungete 150 gr. di pasta corta. Quando la pasta sarà cotta « al dente », ritirate la minestra dal fuoco, mescolatevi un pugno di formaggio pecorino grattugiato e servite.

3. *MACCHERONI « ALLA CHITARRA »*

Impastate sull'asse mezzo chilo di farina bianca con cinque uova intere e con un pizzico di sale e quando avrete ottenuto una pasta omogenea e ben lavorata spianatela col matterello ottenendo delle sfoglie sottili. La caratteristica di questa pasta è data dalla speciale tagliatura sulla « chitarra ». Le sfoglie vengono man mano adagiate su di un telaio di legno quadrato o rettangolare sul quale sono tirati dei fili di acciaio. Premendo col matterello la sfoglia cade al disotto soda e compatta in fettuccine sottili di forma quadrangolare a spigoli vivi e non è da escludere che questa particolare tagliatura dia alle fettuccine una singolare squisitezza. I « maccheroni alla chitarra » devono essere cuginati al solito con abbondante acqua al giusto salata e, cotti che siano, colati e sgocciolati, devono essere conditi con un sugo preparato precedentemente a parte così: Prendete mezzo chilo di spalla di agnello, tagliatela a pezzi e fatela saltare sul fuoco entro una casseruola nella quale avrete preparato una cucchiata di strutto ed una cucchiata di olio. Quando la carne comincerà a colorire aggiungetevi quattro ci-

polline tagliate a sottili anelli ed un pizzico di farina. Rimescolate, fate bene insaporire indi coprite con acqua tiepida. Condite con sale e con un mazzetto di erbe aromatiche, aggiungete una cucchiata di salsa di pomodoro e fate proseguire la cottura a fuoco lento ed a casseruola coperta per una buona mezz'ora. Trascorso questo tempo ritirate il mazzetto, aggiungete due peperoni rossi puliti, lavati, privati dei semi e tagliati a pezzetti. Fate proseguire la cottura per un altro quarto d'ora e se l'agnello, pungendolo con la forchetta, apparirà sufficientemente morbido, ritirate dal fuoco. Condite con questo intingolo i maccheroni alla chitarra, cospargeteli abbondantemente con pecorino grattugiato e servite.

4. FETTUCINE SECCHÉ ALL'ABRUZZESE

Mettete sul fuoco entro un tegamino 100 gr. di lardo passato finemente alla mezzaluna ed una cipolla tagliata a sottili anelli. Fate fondere e quando tutto sarà ben rosolato aggiungete una manciata di foglie di prezzemolo ed una manciata di foglie di basilico entrambe triturate. Lasciate insaporire; bagnate con una tazza di acqua, condite con sale e con molto pepe e fate proseguire la cottura a fuoco lentissimo ed a tegame scoperto sino a quando l'intingoletto non apparirà sufficientemente ristretto. Fate cucinare in abbondante acqua al giusto salata, 400 gr. di pasta lunga a forma di fettuccine e, cotte che sieno, scolatele; lasciatele sgocciolare e versatele entro una grande insalatiera. Cospargetele con cinque cucchiata di formaggio pecorino grattugiato, versatevi sopra l'intingoletto precedentemente descritto e servite.

5. PASTA ALL'USO DELLA TERRA DI MOLISE

Fate un battuto con una piccola cipolla e con mezzo etto di lardo; mettetelo sul fuoco entro una casseruola e fatelo dorare. Ciò fatto aggiungete nella casseruola mezzo chilo di castrato tagliato a pezzi, e sempre mescolando, fate prendere colore a fuoco vivo alla carne. Aggiungete a questo punto dieci cucchiata di salsa di pomodoro preparata a parte; lasciate bene insaporire indi unite una manciata di foglie di prezzemolo ed una manciata di foglie di basilico entrambe triturate. Mescolate, fate bene impregnare ogni cosa di condimento e bagnate con una tazza d'acqua. Condite con sale e con pepe, coprite la casseruola e fate cuocere dolcemente per una buona mezz'ora. Trascorso questo tempo versate nell'intingolo un buon bicchiere di vino bianco secco, indi

fate proseguire la cottura a fuoco lento. Quando l'intingolo apparirà sufficientemente addensato e quando il castrato pungendolo con la forchetta apparirà sufficientemente cotto, ritirate la casseruola dal fuoco. Fate cuocere in abbondante acqua al giusto salata, mezzo chilo di pasta secca, « zite ». Cotta che sia « al dente » scolatela, lasciatela sgocciolare e, dopo averla condita con abbondante pecorino grattugiato, versatevi sopra l'intingolo di castrato precedentemente descritto. Mescolate e servite ben caldo.

6. COSCETTO DI MONTONE AL FORNO

Prendete un coschetto di montone, liberatelo di qualche pellicola dura e di qualche grassello e, se l'operazione non vi riesce troppo difficile, disossatelo. Mettete entro una capace teglia un po' d'olio, sale e pepe; disponetevi sopra il coschetto, infornatelo e fatelo cucinare a fuoco moderato, sempre sorvegliando, per un'ora abbondante. Ciò fatto ritirate il coschetto dal forno, cospargetelo abbondantemente con pane grattugiato e con prezzemolo triturato, bagnate la superficie con qualche cucchiaia di grasso rimasto nella teglia indi infornate nuovamente. Quando il pane sarà colorito, dopo pochi minuti, spruzzate con il sugo di mezzo limone e servite.

7. INTINGOLO DI CASTRATO ALL'ABRUZZESE

Prendete un chilogrammo di coscia di castrato e mettetelo entro una capace casseruola nella quale avrete posto 75 gr. di ventresca di maiale passata finemente alla mezzaluna, mezzo bicchiere di olio, una cipolla tagliata a sottili anelli, due gambi di sedano ed una carota entrambi spezzettati. Fate cuocere a fuoco moderato e quando la carne avrà assunto una bella tinta dorata bagnatela con un bel bicchiere di vino bianco secco. Lasciate svaporare completamente indi aggiungete una cucchiaia di salsa di pomodoro diluita in una tazza abbondante di acqua. Unite ancora una manciatina di prezzemolo triturato assieme ad una presa di origano. Coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco moderato sino a quando, pungendolo con la forchetta, il castrato non apparirà sufficientemente cotto. Ritirate allora la casseruola dal sponete il castrato su di un capace piatto. Passate il sugo al setaccio, fatelo restringere e quando sarà sufficientemente addensato versatelo sulla carne e servite.

8. *ABBACCHIO IN FRITTURA*

Prendete 350 gr. di polpa di abbacchio tenerissima e tagliatela a fettine piccole e rotonde. Infarinate tutte le fette di carne e disponetele entro una teglia nella quale avrete preparato un bel pezzo di strutto caldissimo. Friggete la carne a fuoco vivo voltandola e rivoltandola in tutti i sensi indi condite con sale e con pepe. Togliete dalla teglia l'unto eccessivo, abbassate il fuoco e cospargete la frittura con una manciatina di olive disossate e triturate, con un pizzico di origano e con un peperoncino pure triturato. Spruzzate con il sugo di mezzo limone, lasciate insaporire per qualche minuto indi ritirate dal fuoco e servite.

9. *SARDE FRITTE ALL'ABRUZZESE*

Prendete mezzo chilo di sarde freschissime; togliete loro la testa indi apritele dalla parte del ventre e togliete loro la spina facendo attenzione di non staccare le due metà dei pesci. Mettete in una scodella un etto di acciughe diliscate, pulite e tritate con la mezzaluna, una cucchiata di prezzemolo pure tritato ed una bella pizzicata di origano. Mescolate bene ogni cosa ed ammorbidite il composto con qualche cucchiata di olio e col sugo di mezzo limone. Mescolate nuovamente; disponete le sarde, dopo averle lavate ed asciugate con cura, su di un capace piatto in modo che siano bene allineate. Coprite con la salsetta sopra descritta e lasciate bene macerare per un'oretta. Trascorso questo tempo ritirate le sarde dalla marinatura in modo che questa rimanga aderente al pesce, passate quindi le sarde nella farina, tuffatele nell'uovo battuto ed infine intridetele nel pane grattugiato. Friggete le sarde, così preparate, in una padella con abbondante olio caldo e quando saranno ben dorate da entrambi i lati ritiratele dalla frittura. Lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente, disponetele su di un piatto e servitele circondate da dischi di limone.

10. *FRITTATA AL BASILICO*

Sbattete entro una terrinetta sei uova intere; conditele con sale, pepe, due cucchiata di pecorino grattugiato e con una cucchiata abbondante di foglie di basilico tagliuzzate. Fate fondere entro una capace padella un bel pezzo di strutto e quando questo sarà ben caldo versatevi le uova bene mescolate. Fate friggere e quando la frittata sarà rappresa da un lato voltatela e fatela rassodare anche dall'altro lato. Servitela caldissima, ben sgocciolata e di una bella tinta giallo-dorata uniforme.

11. POMODORI FRITTI ALL'ABRUZZESE

Prendete dei pomodori non troppo maturi e tagliateli a fette alte mezzo centimetro circa. Dopo avere tolto i semi ai pomodori, asciugateli con una pezzuola pulita; disponeteli su di un piatto e conditeli con sale, pepe e con un pizzico di prezzemolo triturato assieme ad una presa di origano. Avrete a parte preparato una pastella per friggere nella seguente maniera: Mettete entro una terrinetta 125 gr. di farina bianca; aggiungetevi due decilitri di acqua, un pizzico di sale, due rossi d'uovo e due cucchiainate di olio. Mescolate e rimescolate con cura per ottenere una pastetta omogenea di giusta consistenza. Venti minuti prima di servirsene sbattete a neve i due bianchi d'uovo ed aggiungeteli al rimanente composto. Immergete le fette di pomodoro nella pastetta sopra descritta indi friggetele entro una padella nella quale avrete posto un grosso pezzo di strutto. Portate la frittura a fuoco vivace e, quando le fette di pomodoro avranno assunto una bella tinta dorata uniforme, ritiratele dalla padella, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente e servitele caldissime.

12. PEPERONI IN TEGLIA

Prendete cinque bei peperoni gialli sodi e ben carnosì e, dopo averli abbrustoliti sul fuoco, liberateli della sottile pellicina che li ricopre. Lavateli, risciacquateli, apriteli, togliete loro i semi indi tagliateli a listerelle. Ungete di olio una teglia da forno e disponetevi i peperoni. Aggiungetevi una manciata di capperi, una eguale quantità di olive nere disossate, qualche acciuga spinata e spezzettata, sale, pepe ed una cucchiainata abbondante di pane grattugiato. Condite con mezzo bicchiere di olio d'oliva; mescolate, mettete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato sino a quando i peperoni non appariranno sufficientemente cotti. Servite ben caldo.

13. CIPOLLE BOLLITE

Fate cucinare a lessò con abbondante acqua al giusto salata mezzo chilo di cipolle bianche sbucciate. Dopo mezz'ora circa di cottura le cipolle saranno cotte; scolatele, tagliatele a metà e disponetele entro un capace piatto. Conditele con sale, pepe, olio, un pizzico di origano e con un pugno di olive disossate e tagliate a pezzettini.

14. *TORRONE DI FICHI*

Fate bollire un chilo di miele indi passatelo allo staccio e mettetelo dentro un calderotto di rame stagnato. Collocate il calderotto entro una casseruola contenente dell'acqua e lasciatelo cuocere dolcemente facendo attenzione che l'acqua non smetta di bollire. Continuate a mescolare sino a quando il miele non sarà diventato biancastro; a questo punto potrete aggiungere tre bianchi d'uovo montati a neve e, sempre mescolando, fate proseguire la cottura sino a quando, immergendo rapidamente uno stecchino nel miele e tuffandolo subito nell'acqua fredda, non vedrete il miele rimasto aderente allo stecchino stesso indurirsi e spezzarsi come il vetro. Potrete allora unire mezzo chilo di noci ben mondate e spezzettate e mezzo chilo di fichi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida, asciugati e tagliati a pezzettini. Unite ancora un pizzico di cannella, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e 300 gr. di zucchero in polvere. Fate proseguire la cottura sino a quando non vedrete il torrone alquanto addensato. Scodellatelo sul tavolo di marmo e prima che si raffreddi dategli la forma di un grosso roto.

15. *CIAMBELLE RUSTICHE*

Impastate 150 gr. di farina bianca con una tazzina da caffè di olio, una di zucchero ed una di vino rosso. Lavorate bene la pasta sino a quando non sarà diventata omogenea; nè troppo molle, nè troppo dura. Foggiate con questa pasta una palla e lasciatela riposare per qualche minuto. Dividete la pasta in tre pezzi e fate con ogni pezzo un bastoncino grosso quanto un grissino. Tagliate questo alla lunghezza di dieci centimetri circa e con ogni pezzetto foggiate una ciambellina. Disponete le ciambelle su di una placca da forno unta di strutto; introducete la placca nel forno e lasciate cuocere a fuoco moderato per un quarto d'ora circa.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

CIPOLLINE SOTTO ACETO

Scegliete delle cipolline sane, piccoline e della medesima grossezza. Prendetene due chili e dopo averle sbucciate scottatele immergendole per qualche minuto nell'acqua bollente.

Ponete entro una capace casseruola un litro di aceto, due spicchi di aglio, un pezzetto di cannella, un ramoscello di timo, una foglia di lauro, un pizzico di sale, qualche grano di pepe e due chiodi di garofano. Aggiungete le cipolline e fate cuocere per dieci buoni minuti. Dopo avere scolato le cipolline disponetele nei vasi, mentre farete bollire a parte dell'altro aceto. Lasciate raffreddare quest'ultimo, indi versatelo sulle cipolline facendo ben attenzione che abbiano ad essere completamente sommerse. Aromatizzate con qualche foglia di lauro, qualche pezzetto di cannella e terminate versando entro ciascun vaso qualche cucchiata di olio d'oliva. Questo, fermandosi alla superficie, garantirà una buona conservazione delle cipolline. Chiudete ermeticamente i vasi e conservate in dispensa.

CARCIOFI SOTTO OLIO

Per conservare i carciofi sotto olio dovete sceglierli piuttosto piccoli e tenerissimi. Dopo avere liberato i carciofi da tutte le foglie dure esterne, mozzatene con un taglio netto l'estremità e mondate la parte vicina all'attaccatura del gambo. Lavate quindi i carciofi, così preparati, con abbondante acqua fredda, quindi immergeteli per cinque minuti in acqua bollente salata. Scolateli, lasciateli sgocciolare e metteteli in una grande casseruola nella quale avrete preparato dell'aceto forte bollente. Dopo una buona mezz'ora scolate nuovamente i carciofi e lasciateli nuovamente sgocciolare, indi poneteli, così confezionati, in un grande vaso. Condite con erbe aromatiche di vostro gusto; unite qualche chiodo di garofano, una piccola noce moscata, qualche bacca di ginepro e qualche granellino di pepe. Coprite con del buon olio d'oliva, tappate ermeticamente il vaso e conservate in luogo asciutto e fresco.

IN ESTATE PENSANDO ALL'INVERNO

In estate la profusione dei prodotti della terra è assai grande. Frutta e verdure a prezzo conveniente permettono anche ai meno abbienti di poter largheggiare nell'acquisto di questi alimenti che, ricchi di vitamine, hanno un grande valore nutritivo. L'accorta massaia deve sapere approfittare di tale mite prezzo preparando in dispensa una riserva di barattoli che le saranno poi utili durante l'inverno. Marmellate, verdure in conserva e sottaceti saranno a suo tempo una vera risorsa con grande vantaggio dell'economia domestica.

Oggi purtroppo l'abitudine di confezionare in casa tali riserve va man mano scomparendo nelle famiglie. Ci si vale sempre più dei prodotti posti in commercio che sono, senza dubbio, meno igienici di quelli manipolati, sia pure alla buona, in casa. È pur vero che il lavoro richiesto non è indifferente!... Tuttavia, con un po' d'attenzione, seguendo le regole indicate, sarete sicure della perfetta riuscita. Cosa questa che vi compenserà di gran lunga delle vostre fatiche.

CAMPANIA



1. ZUPPA DI ZUCCHINE

Tagliate a dadi quattro belle zucchine sode e non troppo grosse e mettetele ad insaporire entro una casseruola con due cucchiari di strutto, sale e pepe. Quando le zucchine saranno ben colorite bagnatele con un litro e mezzo di acqua. Coprite e lasciate finire di cuocere a fuoco regolare. Al momento di servire sbattete entro una capace terrina quattro uova intere con due cucchiaiate di pecorino grattugiato e con un pizzico di prezzemolo tritato. Versate il composto nelle zucchine; amalgamate ogni cosa sempre mescolando indi ritirate la casseruola dal fuoco. Servite la zuppa accompagnandola con fettine di pane fritte.

2. ZUPPA DI CORATA DI MAIALE

Prendete sette etti di corata di maiale mista. Dovrà esserci del cuore, del fegato, della milza e del polmone. Dopo avere ben mondato e lavato ogni cosa dividete la corata in piccoli pezzi che farete rosolare entro una capace casseruola con una cucchiaiate di strutto. Quando la corata avrà assunto una bella tinta dorata scura, conditela con sale, con pepe e con un peperoncino rosso spezzettato. Mescolate, bagnate con mezzo bicchiere di vino rosso, aggiungete mezza foglia di lauro spezzettata, un pizzico di rosmarino, due cucchiaiate di salsa di pomodori diluita in

mezzo bicchiere d'acqua calda. Lasciate bene insaporire ogni cosa per qualche minuto indi aggiungete circa un litro di acqua calda. Coprite la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco moderato. Dopo un'oretta circa la zuppa sarà sufficientemente addensata e cotta a giusto punto. Scodellatela e servitela accompagnandola con pecorino grattugiato e con fette di pane abbrustolito.

3. ZUPPA DI VONGOLE

Dopo avere più volte lavato con abbondante acqua pulita un chilogrammo e mezzo di vongole, mettetele entro una capace pentola con circa un litro d'acqua. Fate cuocere e quando le vongole cominceranno ad aprirsi, scolatele conservando l'acqua della cottura. Togliete dai gusci le vongole e rimettete queste nella loro acqua. Fate riprendere la cottura e, dopo pochi minuti, togliete le vongole dalla pentola, aiutandovi con un mestolo bucato; indi passate l'acqua attraverso un pannelino pulito e tenetela a parte perchè vi servirà poi. Fate soffriggere entro un'altra casseruola mezzo bicchiere di olio con due spicchi d'aglio e quando l'aglio sarà ben colorito ritiratelo dalla casseruola. Aggiungete in questa una cucchiata di salsa di pomodori, indi, dopo pochi minuti, unite pure le vongole. Lasciate bene insaporire, aggiungete una foglia di lauro spezzettata ed un peperoncino tritato, bagnate il composto con il brodo delle vongole, cospargete con sale e con pepe, coprite la casseruola e fate cucinare dolcemente per un quarto d'ora circa. Trascorso questo tempo verificate la densità della zuppa; assaggiate per regolare i condimenti indi servite accompagnando con fette di pane abbrustolito.

4. MACCHERONI ALLA NAPOLETANA

Prendete un chilogrammo di pomodori freschi e metteteli entro una casseruola, dopo averli tagliati a pezzi, assieme ad una carota, a due gambi di sedano, ad un pizzico di foglie di basilico e ad un pizzico di sale. Aggiungete una tazza di acqua e fate cuocere, mescolando di tanto in tanto per una ventina di minuti. Ciò fatto, passate i pomodori attraverso un setaccio fitto e raccogliete la purea ottenuta in una capace terrinetta. Mettete sul fuoco un'altra casseruola con una fetta di lardo finemente tritato assieme ad una cipolla, due spicchi d'aglio e mezzo bicchiere di olio. Fate fondere e quando tutto comincerà a prendere

colore versatevi la salsa passata allo staccio. Lasciate insaporire un pochino, assaggiate per regolare i condimenti, se necessario, unite un po' d'acqua se il sugo apparisse troppo ristretto, indi cospargete con un pizzico di foglie di basilico triturate. Avrete cucinato « al dente », con abbondante acqua al giusto salata, mezzo chilo di buoni maccheroni. Condite questa pasta, ben sgocciolata, con il sugo sopra descritto; cospargete con abbondante pecorino grattugiato e servite.

5. *LASAGNE DI CARNEVALE ALLA NAPOLETANA*

Prendete un pezzo di polpa di maiale e fatelo cucinare entro una casseruola con olio, strutto, cipolla ed aglio. Conditelo con sale, pepe e con una cucchiata di salsa di pomodoro diluita in poca acqua, e sorvegliate la cottura in modo da ottenere un intingolo ristretto e saporito. Fate cucinare in abbondante acqua salata mezzo chilo di pasta in forma di larghe fettuccine e, cotta che sia « al dente », scolatela e lasciatela sgocciolare per bene. Prendete 150 gr. di ricotta e, dopo averla stemperata con qualche cucchiata di acqua bollente, versatela sulle lasagne. Condite pure le lasagne con il sugo di maiale sopra nominato; cospargete con abbondante pecorino grattugiato e servite.

6. *MACCHERONI ALLA PRINCIPE DI NAPOLI*

Prendete un paio di etti di polpa di pollo cotto, possibilmente di petto, e mettetelo entro un tegamino dopo averlo tagliato a pezzettini. Aggiungetevi dei pezzettini di formaggio caciocavallo, un paio di fette di prosciutto, un tartufo affettato ed un bel pezzo di burro. Fate rinvenire sul fuoco tutti gli ingredienti, mescolandoli, indi bagnate con un po' di sugo di carne. Fate cuocere « al dente » mezzo chilo di maccheroni, scolateli, sgocciolateli per bene e conditeli con l'intingoleto sopra descritto. Cospargete con abbondante pecorino grattugiato e servite.

7. *SPAGHETTI ALLE VONGOLE*

Prendete un chilogrammo di vongole e mettetele entro una capace bacinella sotto il rubinetto dell'acqua lavandole e rilavandole con cura. Ponetele quindi entro un'altra casseruola senz'acqua, sul fuoco che avrete regolato piuttosto basso, e lasciatevele qualche minuto. Levate dal fuoco e fate intiepidire. Il calore avrà permesso alle vongole di aprirsi. Potrete allora sgusciarle con facilità e, dopo avere filtrato at-

traverso un tovagliuolo l'acqua che avranno colato le vongole stesse, mettetela a parte perchè vi servirà in seguito. Mettete sul fuoco un tegame con mezzo bicchiere di olio d'oliva e con uno spicchio d'aglio. Quando questo comincerà a prendere colore unitevi una cucchiata di salsa di pomodoro diluita in poca acqua. Aggiungete pure l'acqua scolata dalle vongole; fate riprendere il bollore e, dopo pochi istanti, unite pure le vongole seguite da un bel pizzico di prezzemolo triturato. Pepate abbondantemente e lasciate sul fuoco fintanto che l'intingolo non apparirà sufficientemente ristretto. Questo sugo non deve essere condito con sale perchè il sapore salmastro delle vongole basta ad insaporire a giusto punto la vivanda. Fate cucinare a parte entro una pentola con abbondante acqua salata mezzo chilo di spaghetti e, cotti che siano « al dente », scolateli per bene e conditeli con l'intingolo sopra descritto.

8. TIMBALLO DI MACCHERONI ALLA NAPOLETANA

Mettete sull'asse 250 gr. di farina bianca, 125 gr. di zucchero, 125 gr. di strutto e tre rossi d'uovo ed impastate rapidamente tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto una pasta omogenea. Foggiate una palla e lasciatela riposare per una buona mezz'ora. Fate un ragù con animelle, ovini e fegatini come indicato nella ricetta *Pasticcio di maccheroni alla romana*, e regolatevi, come indicato nella suddetta ricetta, anche nella preparazione del sugo e della salsa besciamella. Fate cuocere con acqua bollente salata, 250 gr. di maccheroncini rotti in pezzetti di una decina di centimetri e, cotti che siano « al dente » scolateli per bene. Condite i maccheroncini con il sugo d'umido, cospargeteli con abbondante pecorino grattugiato e lasciateli raffreddare. Ciò fatto, dividete la pasta frolla in due metà indi spianate la prima metà con la quale rivestirete il fondo ed i lati di una capace teglia da forno unta di burro. Riempite la teglia con i maccheroni conditi e lasciate un buco nel mezzo nel quale verserete le carni amalgamate con la besciamella. Aggiungete pure un pugno di dadolini di mozzarella livellando il timballo in modo che non risultino dei vuoti. Dategli una forma a cupola e terminate coprendolo con l'altra mezza pasta spianata. Fate combaciare bene i bordi dei due dischi di pasta; aggiustatene le sporgenze, decorate il pasticcio con foglie o con cordoni di pasta stessa e, dopo avere pennellato la superficie con uovo sbattuto, introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato per quaranta minuti.

9. RISOTTO ALLA NAPOLETANA

Fate un battuto con mezzo spicchio d'aglio, mezzo etto di pancetta di lardo, mezza cipolla, due gambi di sedano ed una manciatina di foglie di basilico. Mettete il tritato sul fuoco entro una casseruola assieme a due cucchiaini di olio e ad una cucchiaiata di strutto e quando tutto sarà ben rosolato aggiungetevi 300 gr. di polpa di pomodori freschi. Condite con sale e con pepe e fate cucinare molto lentamente sino a quando la salsa non sarà ben cotta e sufficientemente addensata. Fate cucinare a parte con abbondante acqua al giusto salata 400 gr. di riso ben mondato e, cotto che sia « al dente », scolatelo; lasciatelo sgocciolare, versatelo entro una capace terrina, cospargetelo con abbondante caciocavallo grattugiato, indi conditelo con l'intingolo di pomodoro sopra descritto. Servite ben caldo.

10. BOLLITO ALLA NAPOLETANA

Fate soffriggere entro una padella una cucchiaiata di strutto, una cucchiaiata di olio e due spicchi d'aglio. Quando questo sarà ben rosolato aggiungetevi tre o quattro bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Condite con sale e con pepe; cospargete con una pizzicata di basilico e fate cuocere a fuoco dolce per un quarto d'ora circa aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaiata di acqua. Ciò fatto togliete l'aglio dalla padella, indi collocatevi i pezzi di bollito tagliati a grossi dadi. Fate rinvenire la carne in questa salsetta e lasciatela stufare a fuoco dolce sino a quando non avrà assorbito il profumo ed il sapore dell'intingolo. Servite ben caldo.

11. BOLLITO « ALLA PIZZAIUOLA »

Tagliate a fette sottilissime il bollito che volete utilizzare. Prendete una capace teglia da forno e, dopo averla leggermente unta di olio, stendetevi un primo strato di fette di carne. Cospargete con un pochino di aglio triturato, con un pizzico di prezzemolo pure triturato e con una presa di origano spolverizzato. Mettete pure uno strato di fettine di pomodori sbucciati e privati di semi, condite con sale e con pepe indi fate sgocciolare su tutto un filo di olio. Coprite con un secondo strato di carne e continuate la stratificazione sino ad esaurimento terminando con le fettine di pomodoro. Spolverizzate con qualche cucchiaiata di pane grattugiato e, dopo avere condito anche questa superficie con poco olio, intro-

ducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco moderato sino a quando il pane non avrà assunto una bella tinta dorata.

12. *COSTATA DI MANZO « ALLA PIZZAIUOLA »*

Prendete per due persone una bella costata di manzo del peso di 400 gr. circa e, dopo averla leggermente spianata, conditela con sale e con pepe; ungetela leggermente di olio da entrambi i lati e fatela cuocere a fuoco brillante in una padella nella quale avrete collocato un po' d'olio. Quando la costata sarà ben rosolata dai due lati, cospargetela con uno spicchio d'aglio triturato indi unite ancora tre bei pomidori sbucciati, privati dei semi e tagliati a listerelle. Lasciate cucinare i pomodori con la costata per qualche minuto sempre a fuoco vivo facendo bene insaporire. Aggiustate di sale, cospargete con una presa di pepe e con una pizzicata di origano indi servite.

13. *POLPETTONE ALLA NAPOLETANA*

Prendete una bella fetta di manzo magra del peso di mezzo chilo circa e, dopo averla spianata con garbo evitando di romperla, conditela con sale e con pepe. Fate un sottile tritato con un etto di prosciutto crudo, un pezzettino d'aglio, un pizzico di prezzemolo ed una presa di maggiorana. Aggiungetevi una mollica di pane bagnata nell'acqua e ben strizzata, legate con due rossi di uova; indi, dopo avere bene amalgamato il composto, distendetelo sulla carne livellandolo esattamente con un coltello. Cospargete questa superficie con un pugnino di pignoli e con altrettanta quantità di uva passa; e arrotolate su se stessa la carne foggando un polpettoncino non troppo lungo e ben panciuto. Dopo avere legato il polpettone, fatelo rosolare entro una casseruola assieme ad una cucchiata abbondante di strutto e ad una fetta di pancetta di lardo tagliata a listerelle. Aggiungete qualche anello di cipolla, due gambi di sedano ed una carota spezzettati; fate bene insaporire ogni cosa e bagnate con una tazza di acqua nella quale avrete stemperato un cucchiaino di conserva nera. Coprite la casseruola e fate cucinare a fuoco dolcissimo per circa due ore. Quando, pungendolo con la forchetta, il polpettone apparirà sufficientemente cotto, disponetelo su di un piatto; passate il sugo al setaccio, fatelo addensare a fuoco vivo, se necessario, indi versatelo sul polpettone e servite.

14. *BISTECCHINE ALLA NAPOLETANA*

Ungete di burro una teglia da forno possibilmente di pirofila e distendete in essa uno strato di prosciutto crudo finemente triturato. Coprite questo strato con dei funghi freschi ben mondati e tagliati a sottilissime fettine e lasciatevi sgocciolare sopra un sottile filo di olio. Condite con sale e con pepe; cospargete con un pizzico di prezzemolo tritato e collocate entro la teglia le bistecchine ritagliate rotonde dal filetto di bue allo spessore di mezzo centimetro circa. Cospargete con sale e con pepe indi ponete la teglia nel forno e lasciate cuocere a fuoco vivo per una ventina di minuti. Trascorso questo tempo rivoltate le bistecchine; cospargetele col sugo di mezzo limone, lasciatele insaporire ancora per qualche istante indi servite portandole in tavola nella medesima teglia.

15. *CROSTINI DI PANE IN TEGLIA*

Prendete un pane raffermo a cassetta e tagliatelo a fette alte un centimetro ritagliando poi ciascuna fetta in due parti uguali. Preparate una padella con abbondante olio caldo e friggete in questo i crostini avendo cura di friggerli da una sola parte. Ciò fatto ungete di olio una capace teglia da forno e collocate in essa le fette di pane avendo cura di appoggiarle nel lato non fritto. Mettete su ogni crostino una fettina di mozzarella, disponete sul formaggio qualche filetto di acciuga diliscata e ben pulita; mettete qua e là qualche pezzettino di pomodoro sbucciato, privato dei semi e tagliato a pezzetti e terminate cospargendo con una pizzicata di origano. Fate sgocciolare sui crostini un filo d'olio, infornate la teglia e lasciate cucinare a fuoco regolare per una decina di minuti. Servite caldissimo.

16. «*PANZAROTTI*» *CON LA MOZZARELLA*

Mettete sull'asse 250 gr. di farina bianca, 100 gr. di burro, un rosso d'uovo ed un pizzico di sale. Mescolate tutti gli ingredienti aggiungendovi poca acqua tiepida sino ad ottenere un impasto consistente e ben lavorato. Fatene una palla che metterete a riposare in luogo fresco e riparato dall'aria per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo stendete la pasta con il matterello e ripiegate la un paio di volte. Ricopritela ancora e lasciatela nuovamente riposare. Preparate intanto due etti di mozzarella triturrata dopo averla asciugata con una pezzuola pulita; collocatela in una terrinetta ed aggiungetevi due fette di prosciutto magro triturrato,

due uova intere, sale, pepe ed un pizzico di caciocavallo grattugiato. Mescolate bene tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto una farcia omogenea. Ciò fatto distendete la pasta col matterello foggiano una sfoglia alta mezzo centimetro. Collocate sulla pasta dei mucchietti di ripieno grossi quanto una noce e distanti l'uno dall'altro due centimetri circa. Con un pennello intinto nell'uovo battuto spennellate la pasta che circonda detto ripieno indi piegate in due la pasta e con una rotella dentata ritagliate i panzarotti la cui forma, più in grande, assomiglia a quella dei normali ravioli. Comprimate bene gli orli dei panzarotti, tuffateli quindi nell'uovo battuto e frigeteli, pochi alla volta, in una padella nella quale avrete preparato abbondante olio caldo. Quando i panzarotti saranno ben fritti e dorati ritirateli dalla frittura; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente, cospargeteli con un pizzico di sale e servite.

17. *MOZZARELLA « IN CARROZZA »*

Prendete del pane a cassetta soffice e freschissimo di forma rotonda e tagliatelo a fette alte mezzo centimetro. Dopo avere tolto tutta la scorza a tutte le fette, ritagliate queste in pezzi lunghi quattro centimetri quadrati circa ed accoppiate questi pezzi due per due. Tagliate delle fettine di mozzarella delle medesime dimensioni delle fette di pane; ponete fra le due fette di pane una fetta di mozzarella e fate in modo che tutto rimanga ben compatto. Prendete in mano una alla volta le doppie fette così preparate ed infarinatele soltanto attorno alla parte laterale indi bagnate leggermente questa parte infarinata. Collocate tutti i pezzi così preparati in un piatto concavo in modo che non siano eccessivamente vicini l'uno all'altro. Ricoprite con uova battute insieme ad un pizzico di sale e lasciate riposare per qualche ora. Ciò fatto potrete friggere tutti i pezzi in una padella nella quale avrete preparato un grosso pezzo di strutto caldo. Quando tutti i pezzi saranno sufficientemente dorati da tutti i lati, ritirateli dalla frittura; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente e serviteli caldissimi.

18. *UOVA ALLA NAPOLETANA*

Preparate delle fette di mozzarella in carrozza come indicato nella precedente ricetta avendo cura di tenerle un po' più grandi delle solite. Preparate delle uova fritte usando di preferenza dell'olio ed adagiate

su ogni fetta di pane un uovo fritto. Disponete tutto in corona su di un piatto resistente al fuoco, ponete su ogni uovo una fetta di prosciutto crudo riscaldato sulla gratella, cospargete con delle fettine di peperone, passate per pochi minuti il piatto al forno indi servite.

19. *MOZZARELLA IMPANATA*

Prendete della mozzarella freschissima e tagliatela a fette alte mezzo centimetro circa. Tuffate tutte le fette nell'uovo battuto indi passatele nel pane grattugiato. Friggete la mozzarella, così preparata in una padella nella quale avrete preparato dello strutto caldissimo. Quando tutte le fette di mozzarella saranno ben dorate da tutti i lati, ritiratele dalla frittura, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente, cospargetele con una presa di origano spolverizzato e servitele caldissime.

20. *PIZZA ALLA NAPOLETANA*

Prendete dal fornaio 400 gr. di pasta da pane o, in mancanza, preparate voi la pasta nella seguente maniera. Stemperate in una tazzinetta con pochissima acqua tiepida, 15 gr. di lievito di birra. Versate il lievito in 350 gr. di farina bianca che avrete preparato in mucchio sull'asse e lavorate energicamente la pasta con le mani sino a quando non l'avrete ridotta elastica e morbida. Foggiate una palla che deporrete in una terrinetta intrisa di farina; copritela con una pezzuola pulita e lasciatela lievitare per un paio d'ore. Quando la pasta apparirà ben gonfia rovesciatela sulla tavola infarinata, lavoratela ancora un pochino indi spianatela col matterello sino ad ottenere un disco alto mezzo centimetro circa. Adagiate il disco su di una placca unta di olio, lasciate sgocciolare sulla pasta un filo di olio indi, con un pezzettino di strutto grosso quanto una noce, passate sulla superficie della pasta in modo da ungerla completamente in tutti i sensi. Disponete sulla superficie della pizza dei filetti di acciughe lavate e spinate (mezzo etto in tutto) alcune fettine di mozzarella, e alcuni pezzi di pomodoro sbucciato e privato dei semi. Salate, cospargete abbondantemente con origano spolverizzato, introduce la placca nel forno e fate cuocere a forno caldo per una ventina di minuti. Servite la pizza caldissima.

21. « *CALZONE IMBOTTITO* »

Fate una pasta come indicato nella precedente ricetta e quando la pasta sarà ben lievitata stendetela ottenendo un disco circolare piuttosto

sottile. Ungete anche questo disco di pasta con un pezzetto di strutto indi cospargete soltanto su metà disco 200 gr. di mozzarella tagliata a dadini e 100 gr. di prosciutto crudo tagliato a listerelle. Condite con poco sale e con una pizzicata di pepe indi ripiegate in due il disco in modo da rinchiudere il ripieno. Dopo avere unto anche la parte esterna del « calzone » con strutto, disponetelo su di una placca da forno e lasciatelo cucinare a fuoco regolare per una ventina di minuti. Servite il calzone accompagnandolo con una salsa di pomodori caldissima e densa, condita con olio, strutto, sale, pepe e con una pizzicata di foglie di basilico.

22. BACCALÀ ALLA NAPOLETANA

Prendete un bel baccalà salato e, dopo averlo privato con le forbici delle pinne e della coda, mettetelo a bagno per due giorni in un recipiente con acqua che avrete cura di rinnovare almeno tre volte. Trascorso questo tempo tagliate il baccalà in pezzi, togliete a ciascuno la pelle e, dopo avere asciugato con una pezzuola pulita tutti i pezzi, frigeteli in una padella con abbondante olio caldissimo. Mettete sul fuoco entro un'altra padella un pochino d'olio con due spicchi d'aglio, che ritirerete quando avranno assunto una bella tinta dorata ed aggiungetevi qualche cucchiata di salsa di pomodoro. Bagnate con poca acqua, lasciate insaporire, condite con sale e con pepe e terminate unendo una manciata di olive nere ed una manciata di capperi. Lasciate cucinare la salsetta sino a quando non apparirà ben legata indi collocatevi i pezzi di baccalà, fritti e ben sgocciolati, in modo che stiano allineati l'uno vicino all'altro. Coprite il tegame ermeticamente, lasciate stufare a fuoco lentissimo per una decina di minuti indi servite.

23. SARDE ALLA NAPOLETANA

Prendete mezzo chilo di sarde e, dopo averle ben pulite e lavate, decapitatele. Asciugate con cura tutte le sarde con una pezzuola pulita indi collocatele allineate una vicino all'altra in una teglia unta di olio. Conditele con sale, pepe e con una pizzicata di origano indi ponete qua e là qualche pezzettino di pomodoro privato della buccia e dei semi. Fate cadere sulle sarde così preparate un filo d'olio indi ponete la teglia sul fuoco e lasciatele cucinare a fuoco piuttosto brillante. Quando le sarde saranno cotte da un lato, dopo pochi minuti, voltatele delicata-

mente e fatele cuocere anche dall'altro lato. Dopo pochi minuti saranno pronte; servitele caldissime.

24. *INTINGOLO DI PESCI ALLA NAPOLETANA*

Mettete sul fuoco una casseruola con un bicchiere scarso di olio, una cipolla tagliata a sottili anelli e mezzo spicchio d'aglio finemente trittrato. Fate soffriggere molto dolcemente indi aggiungete due patate, un piccolo sedano, due carote e mezzo cavolo. Lasciate bene insaporire le verdure indi aggiungete due bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Salate, pepate e fate cucinare dolcemente a casseruola coperta. Avrete comperato un chilo e due etti di pesce assortito; triglie, seppie, razze, ecc. Dopo avere pulito al solito i pesci tagliateli a pezzi ed aggiungete nella casseruola le teste e le parti più dure dei pesci stessi. Bagnate con poca acqua e lasciate bollire dolcemente per un quarto d'ora circa. Trascorso questo tempo unite gli altri pesci, cospargeteli con poco sale fino e fate proseguire la cottura per altri dieci minuti. Pepate abbondantemente l'intingolo ormai sufficientemente ristretto e servite ben caldo.

25. *POLIPO « ALLA LUCIANA »*

Prendete un bel polipo fresco del peso di mezzo chilo circa e nettatelo levandogli la vescichetta della tinta, gli occhi e la pelle. Ciò fatto battetelo fortemente in ogni senso per ammorbidirlo e per fargli perdere quella eccessiva rigidità che lo caratterizza. Dopo avere ben lavato il polipo collocatelo senza asciugarlo entro una capace pentola di terracotta assieme a mezzo bicchiere scarso di olio. Condite con sale, pepe, prezzemolo trittrato e con un peperoncino tagliato a listerelle. Mettete sotto il coperchio della pentola una carta paglia, indi con un giro di spago legate per bene il coperchio alla pentola. Mettete questa sul fuoco e lasciate cuocere molto dolcemente per non meno di due ore senza mai aprire il coperchio. La cottura deve essere portata a fuoco tenue: senza questa avvertenza la pietanza sarebbe rovinata. Tenete il polipo in caldo senza mai aprire la pentola sino al momento di servire. Dividete il polipo in tavola a pezzi che condirete con qualche cucchiata del brodo di cottura, con un filo d'olio e con qualche goccia di sugo di limone.

26. ZUCCHINE « A SCAPECE »

Prendete quattro belle zucchine sode e non troppo grosse e dopo averle ben lavate tagliatele a dadi senza però sbucciarle. Adagiate le zucchine così preparate in un capace piatto e, dopo averle cosparse con sale fine, lasciatele riposare per circa tre ore. Trascorso questo tempo prendete le zucchine, strizzatele bene con le mani per togliere loro tutta l'acqua indi asciugatele con cura su di una pezzuola pulita. Avrete preparato sul fuoco una padella con abbondante olio e con due spicchi di aglio che leverete appena rosolati. Gettatevi allora le zucchine e frigatele a fuoco regolare voltandole e rivoltandole in tutti i sensi. Quando le zucchine saranno ben cotte ed uniformemente fritte, togliete dalla padella l'unto eccessivo e lasciate intiepidire la pietanza. Condite con due cucchiariate di aceto, cospargete con una pizzicata abbondante di foglie di menta e servite.

27. SCALORA CON LA PIZZA

Dopo avere mondato e lessato cinque belle piante di scalora, scolatele, lasciatele bene sgocciolare e mettetele ad insaporire in una casseruola nella quale avrete preparato due cucchiari abbondanti di olio, un pizzico di aglio trito e mezzo etto di acciughe diliscate e triturate con una bella manciata di olive nere disossate. Preparate una pasta come indicato nella ricetta « Pizza alla Napoletana ». Spianate la pasta allo spessore di mezzo dito formandone un grosso disco che adagerete su di una placca unta di strutto. Distendete sulla pasta il composto di scalora e, dopo averlo ben livellato, sgocciolatevi sopra un filo di olio. Introdete la pizza così preparata nel forno e fate cucinare a fuoco vivace per una ventina di minuti.

28. STRUFFOLI

Prendete 250 gr. di farina bianca, quattro uova intiere più un tuorlo, 30 gr. di strutto, mezzo cucchiario di zucchero, un pizzico di sale ed un po' di scorza di limone grattugiata. Mescolate per bene tutti gli ingredienti sino ad ottenere una pasta ben lavorata. Stendete la pasta col matterello foggiando una sfoglia non troppo sottile che taglierete a bastoncini. Tagliate a loro volta questi in rombi e frigeteli, pochi per volta, in una padella nella quale avrete preparato dell'olio ben caldo. Riti- rate gli struffoli dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta

biondo dorata e lasciateli quindi sgocciolare su di una carta assorbente. Fate liquefare intanto in una casseruola 125 gr. di miele; aggiungetevi la buccia grattugiata di un'arancia e mezza, 125 gr. di cedro candito tagliato a dadi ed infine gli struffoli fritti. Mescolate delicatamente col cucchiaino di legno facendo attenzione a non schiacciare i pezzetti di pasta; lasciate alquanto svaporare indi scodellate su di un piatto e con le mani leggermente bagnate date alla massa una forma conica. Lasciate raffreddare e servite.

29. PASTIERA ALLA NAPOLETANA

Prendete 250 gr. di grano di buona qualità e mettetelo entro una capace casseruola con acqua fredda ed abbondante. Mettete la casseruola sul fuoco e fate cucinare a fuoco regolare per circa cinque ore sino a quando cioè il grano non sarà divenuto una specie di poltiglia. Ciò fatto scolate l'acqua lasciandovene tanta come un sesto di litro; aggiungetevi mezzo etto di zucchero e lasciate completamente macerare. Preparate intanto entro un'altra casseruola una crema mescolando un etto di farina con 250 grammi di zucchero e con cinque tuorli d'uovo. Ammorbidite la crema con mezzo litro di latte e, dopo averla rimescolata, fatela cuocere a fuoco regolare, sempre rimestando, sino a quando non apparirà sufficientemente addensata. Mettete entro una terrinetta 250 grammi di buona ricotta e con un cucchiaino di legno lavoratela amalgamandola con due uova intere più due tuorli; aggiungete, sempre mescolando, un pezzetto di cedro candito tagliato a pezzetti; unite la poltiglia di grano ed infine la crema sopra descritta. Preparate una buona pasta frolla come indicato nella ricetta « crostata » vedi a pag. 140 ed incorniciate con questa pasta una tortiera a fondo alzabile di 30 centimetri di diametro unta di strutto. Introducete nella tortiera il composto sopra descritto. Con un poco di pasta che avrete tenuto appositamente a parte foggiate dei bastoncini grossi quanto un grissino che disporrete sulla superficie formando una specie di reticolato. Coprite il bordo della pastiera con un altro rotolino di pasta messo in giro. Pennellate con poco rosso d'uovo, introducete la pastiera nel forno e lasciate cucinare a fuoco moderato per circa trentacinque minuti.

30. ZUPPA INGLESE ALLA NAPOLETANA

Prendete 200 gr. di pan di Spagna, tagliatelo a fette e spruzzatene una metà con del rhum e l'altra metà con alchermes. Prendete mezzo

chilo di ricotta, passatela attraverso uno staccio rado, aggiungetevi due cucchiaini di cioccolato grattugiato, due bicchierini di liquore indi rimescolate per bene il composto. Mettete a parte entro un casseruolino 150 grammi di zucchero, un pizzico di vaniglia e due cucchiaini scarsi di acqua. Mescolate per bene indi ponete il casseruolino sul fuoco e lasciate cuocere uno o due minuti dopo raggiunto il bollore. Ciò fatto ritirate lo sciroppo dal fuoco e mescolando rapidamente incorporatelo al composto di ricotta sopra descritto. Lavorate bene col cucchiaino sino a quando non avrete ottenuto una bella e densa crema. Disponete allora su di un piatto uno strato di fette di pan di Spagna bagnato di rhum; coprite con uno strato di crema equivalente alla metà della crema preparata. Sovrapponetevi uno strato di fette di pan di Spagna bagnato all'alchermes e terminate coprendo con l'altra mezza crema. Livellate per bene dando al dolce un aspetto presentabile. Cospargete con cioccolata grattugiata e con pistacchi spezzettati. Decorate con frutti canditi e lasciate riposare sul ghiaccio per un'oretta prima di servire.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

COME PREPARARE UN BUON TÈ

La preparazione di una buona tazza di tè è molto facile. Come sempre però anche nelle cose più semplici è necessario un metodo, una precisione ed una scrupolosa osservanza alle leggi stabilite. Per potere ottenere una bevanda invitante, scegliete innanzi tutto del tè di buona marca fra le diverse in vendita in commercio. Sia esso in pacchetti od in scatole sigillate che ne garantiscono la qualità. Se non possedete il *samovar* che, fornendo continuamente acqua bollente semplifica le operazioni, fate bollire dell'acqua in un recipiente destinato sempre e soltanto per quell'uso e mettetene un terzo nella teiera. Ciò allo scopo di riscaldare quest'ultima.

Tolta l'acqua mettetevi il tè nella proporzione di mezzo cucchiaino per tazza. Versate quindi nella teiera un po' di acqua bollente e quando le foglioline si saranno distese e aperte versate la rimanente acqua bollente. Potrete tosto servire il tè. Avrete cura di non lavare mai con sapone o con soda la teiera. Dopo averla risciacquata con acqua calda lasciatela sgocciolare per bene e riponetela in credenza scoperta e capovolta per evitare tracce di cattivo odore. Se volete allungare il tè con latte o con panna dovrete sempre aggiungerli freddi.



PUGLIA

1. «CANNOLICCHIETTI» CON LE FAVE

Triturate una cipolla novella e fatela rosolare entro una casseruola assieme ad un etto di lardo finemente tritato con la mezzaluna. Aggiungetevi uno spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo, due gambi di sedano e due o tre pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate bene insaporire ogni cosa indi unite tre etti di fave sgranate e prive della pellicola. Mescolate, fate cuocere dolcemente per una decina di minuti lasciando intridere le fave di condimento indi bagnate con cinque scodelle di acqua. Salate quanto basta, cospargete un pizzico di pepe, coprite la casseruola e fate cucinare dolcemente sino a quando le fave non appariranno sufficientemente morbide. A questo punto potrete unire nella casseruola tre etti di pasta «cannolicchetti» e quando saranno cotti «al dente», aggiungetevi due cucchiainate di formaggio pecorino grattugiato.

2. PASTA ASCIUTTA ALLA PUGLIESE

Prendete 700 gr. di pomodori e, dopo averli scottati con acqua bollente, sbucciateli, apriteli a metà, togliete loro i semi e la parte acquosa e tritateli con la mezzaluna. Mettete sul fuoco un tegame con un bicchiere di olio e con un pizzico di prezzemolo tritato assieme ad uno spicchio

d'aglio. Quando tutto comincerà a prendere colore aggiungete i pomodori e, dopo avere leggermente cosparso con sale fine, lasciateli cucinare sino a quando l'intingolo non apparirà ridotto della metà. Ciò fatto aggiungete quattro acciughe diliscate e pulite ed un pizzico di capperi entrambi triturati. Bagnate con poca acqua e fate proseguire molto lentamente la cottura sino a quando l'intingoleto non apparirà ben legato. Pepate abbondantemente, assaggiate per regolare i condimenti all'occorrenza e ritirate dal fuoco. Condite con questo intingolo mezzo chilo di pasta secca cucinata al solito con abbondante acqua al giusto salata. Servite la pasta accompagnandola con abbondante pecorino grattugiato.

3. AGNELLO BRODETTATO

Prendete 700 gr. di agnello e dopo averlo tagliato a pezzi mettetelo entro una capace casseruola con una cucchiata di strutto, una fetta di prosciutto tagliata a striscioline e con mezza cipolla tagliata a sottili anelli. Fate cucinare a fuoco moderato voltando i pezzi in tutti i sensi e quando l'agnello apparirà ben colorito bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciate svaporare a fuoco brillante indi aggiungete tanta acqua in modo che i pezzi di carne rimangano quasi coperti. Coprite la casseruola e fate proseguire la cottura molto dolcemente mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un po' d'acqua quando il fondo asciugasse troppo. A cottura completa i pezzi di agnello dovranno essere cotti mentre la salsa non dovrà essere troppo diluita, ma neppure troppo ristretta. Una decina di minuti prima di servire sbattete entro una terrinetta due rossi d'uovo assieme al sugo di mezzo limone. Aggiungetevi una cucchiata di prezzemolo tritato ed una pizzicata di origano polverizzato. Versate quindi le uova sull'agnello e, dopo avere bene rimescolato, rimettete la casseruola sul fuoco e lasciate cucinare a fuoco dolcissimo per altri cinque minuti in modo che la salsa possa infittire senza però stracciarsi. Servite l'agnello inaffiato col suo saporito intingoleto.

4. CIME DI RAPE LESSATE

Prendete sette etti di cime di rape e pulitele con cura togliendo tutti i gambi duri ed utilizzando soltanto le foglie verdi e le cime della verdura. Dopo avere diligentemente lavato tutto con parecchie acque, fate cucinare le cime, così preparate, entro una pentola con abbondante acqua al giusto salata in ebollizione. Dopo dieci o dodici minuti la ver-

dura sarà cotta; scolatela, lasciatela sgocciolare e servitela tiepida condita con poco olio e con qualche goccia di sugo di limone.

5. *MELANZANE IN TEGLIA*

Prendete sei belle melanzane e, dopo avere tolto loro il gambo ed il pezzettino formante la calotta, lavatele e tagliatele a fette rotonde e piuttosto sottili. Adagiate tali fette sopra un'asse in pendio; cospargetele con sale fine e sovrapponetevi un'altra asse pesante per far loro sgocciolare tutta l'acqua. Dopo un'oretta circa asciugate con una pezzuola pulita tutte le fette di melanzane, intridetele nella farina e friggetele entro una padella con abbondante olio caldo. Prendete due etti e mezzo di carne lessata; tritatela finemente col tritacarne e ponetela entro una capace terrina. Unitevi due cucchiaini di pecorino grattugiato, un pizzico di sale, un pizzico di origano ed amalgamate bene ogni cosa mescolando col cucchiaino di legno. Preparate una teglia da forno unta di burro e copritene il fondo con uno strato di melanzane fritte. Sovrapponetevi uno strato di carne tritata al quale farete seguire uno strato di fette di melanzane. Continuate la stratificazione alternandola sino ad esaurimento. Sbattete a parte due uova intere con un pizzico di sale; aggiungetevi, sempre mescolando, mezzo bicchiere di panna indi versate il composto nella teglia. Introducete questa nel forno e lasciate cucinare a fuoco temperato per un buon quarto d'ora.

6. «*CUCUZZA ALLA POVERELLA*»

Prendete cinque o sei zucchette mezzane; spuntatele alle due estremità, lavatele per bene indi tagliatele a fette aventi lo spessore di due centimetri circa. Cospargete le zucchette con sale fine ed adagiatele su di un setaccio di crine in modo che possano sgocciolare ben bene. Lasciatele riposare per un paio d'ore e, trascorso questo tempo, prima asciugatele con una pezzuola pulita, poi friggetele, senza infarinarle e poche alla volta, in una padella con abbondante olio bollente. Ritirate le zucchette dalla frittura quando avranno assunto da entrambi i lati una bella tinta dorata uniforme. Disponete quindi le zucchette così apparecchiate entro un recipiente fondo di maiolica ed allineatele per bene formando diversi strati. Mettete fra uno strato e l'altro un pizzico di prezzemolo spezzettato, un pizzico di origano, qualche fogliolina di basilico ed un pochino d'aglio tritato. Mettete sul fuoco entro una casseruola due

tazze di aceto con qualche pezzetto di peperoncino rosso o, in mancanza, con un pizzico di granelli di pepe. Salate leggermente e fate prendere il bollore. A questo punto aggiungete una cucchiata di zucchero; mescolate, ritirate dal fuoco e versate il liquido sulle zucchette. Coprite ermeticamente il recipiente e lasciate in fusione per un'intera giornata prima di gustare la pietanza.

7. TORTA TARANTINA DI PATATE

Fate cucinare a lesso 200 grammi di patate farinose e, cotte che siano, sbucciatele e passatele al passapatate mettendo la purea ottenuta in mucchio sull'asse. Incorporate a questa purea un etto di farina bianca ed un buon pizzico di sale e quando, lavorandola, avrete ottenuto una pasta omogenea stendetela col matterello all'altezza di mezzo centimetro. Ungete con poco olio la pasta da entrambi i lati e collocatela in una teglia da forno pure unta di olio. Cospargete la superficie con un etto di mozzarella tagliata a dadi, con una manciata di pecorino grattugiato e con un pizzico di pepe ed un altro di origano. Mettete qua e là qualche filetto di acciuga diliscata e ben pulita e qualche pezzetto di pomodoro sbucciato e privato dei semi. Sgocciolate su tutto un filo d'olio; infornate la torta e fatela cucinare a fuoco moderato sino a quando non avrà assunto una bella tinta dorata. Servitela caldissima.

8. « PANZEROTTI » ALLE ACCIUGHE

Prendete delle acciughe e, dopo averle ben lavate, dividetele in due. Allineate i filetti ottenuti su di un piatto; conditeli con olio, pepe e con prezzemolo tritato e lasciateli marinare. Prendete poi un pezzetto di tonno sott'olio e tagliatelo a dadolini. Preparate pure una pastella con acqua farina e con un pizzico di sale e fate attenzione che detta pastella risulti piuttosto densa. Ciò fatto prendete un dadino di tonno; avvolgetelo con due filetti di acciuga ed infine intridete la pallottolina ottenuta nella pastella facendo in modo che questa rimanga bene aderente. Friggete le palline così apparecchiate in una padella con abbondante olio caldo e, quando avranno assunto una bella tinta dorata, ritiratele dalla frittura, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente e servitele caldissime.

9. CROSTATA DI RICOTTA PUGLIESE

Prendete mezzo chilo di ricotta freschissima, mettetela entro una capace terrina assieme ad un pizzico di sale, una cucchiata abbondante di farina bianca, quattro cucchiari di zucchero, quattro rossi d'uovo e la buccia grattugiata di un'arancia. Lavorate mescolando bene tutti gli ingredienti con il cucchiaino di legno indi aggiungete una cucchiata di uva passa ben mondata, una cucchiata di cedro candito tagliato a pezzetti ed una cucchiata di pistacchi spezzettati. Ultimate il composto aggiungendo due bianchi d'uovo montati a neve e mescolando delicatamente ogni cosa. Prendete una teglia da forno, imburratela, intridetela leggermente di farina bianca ed introducetevi il composto di ricotta sopra descritto. Introducete la teglia nel forno e lasciate cuocere a fuoco moderato per mezz'ora abbondante. Trascorso questo tempo ritirate la crostata dal forno; lasciatela riposare per pochi minuti indi sfornatela, cospargetela con una miscela formata da zucchero, cioccolata grattugiata e cannella in polvere e servite.

10. CROCCANTINI PUGLIESI

Lavorate entro una terrinetta 250 grammi di zucchero al velo assieme a due bianchi d'uovo e a qualche goccia di sugo di limone. Aggiungete un pizzico di scorza di limone grattugiata e, quando per il continuo movimento il composto sarà diventato soffice e consistente, unite tante mandorle triturate quante lo zucchero ne può legare sino ad ottenere una massa piuttosto dura. Foggiate con questa tante pallottoline grosse quanto un'albicocca e, dopo averle leggermente schiacciate, intridetele nello zucchero a velo ed adagiatele su di una robusta carta pergamena leggermente imburrata. Disponete la carta su di una placca da forno, introducete la placca nel forno e lasciate cuocere a fuoco temperato per una ventina di minuti.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

L'ARTE DI UTILIZZARE GLI AVANZI

Nella economia domestica si dà oggi molta, troppa importanza all'arte di utilizzare gli avanzi.

Una saggia donna di casa deve saper regolare la mensa in modo che gli avanzi ci siano soltanto quando essa li vuole e cioè quando ha aumentato di

proposito la quantità di certe vivande allo scopo di farle riapparire in tavola una seconda volta calde o fredde. Ma in questo caso, come ben si vede non si tratta di avanzi impreveduti.

Quando si tratta di resti di altro genere l'abbondanza quotidiana indica cattiva amministrazione. O le vivande sono state preparate in proporzioni troppo grandi per il numero dei commensali, oppure sono state scelte senza discernimento ed in contrasto al gusto dei convitati, o infine, il che è peggio, sono state eseguite così male che nessuno ha voluto mangiarne.

Siate quindi accorte nel preparare le vivande e quando avrete dei resti regolatevi così: servite gli avanzi di carne accompagnandoli con salse di vostro gusto; ciò varrà a mutare completamente il sapore della vivanda ed a renderla più appetitosa.

Per utilizzare i resti di salmi o di umidi fateli riscaldare coperti a bagnomaria ed a fuoco lento, facendo attenzione perchè il sugo, bollendo, non abbia a svaporare.

Se avete dei resti di pollo, di tacchino, di faraona o di fagiano, mondate per bene ogni cosa; passate la carne alla mezzaluna indi gettate il tutto ottenuto nel brodo bollente. Accompagnate con fette di pane abbrustolito e servite la squisita zuppa abbondantemente cosparsa di parmigiano grattugiato.

PER LAVARE I TESSUTI CHE STINGONO

Quando dovete lavare dei tessuti che stingono non dovete servirvi come di consueto dell'acqua pura. Immergete gli indumenti in una catinella contenente dell'acqua mescolata ad un grosso pugno di sale grosso e servitevi anche per risciacquare di acqua convenientemente salata.

SE VOLETE MANTENERE PULITA LA TELA CERATA, non dovete mai lavarla col sapone, ma solo con acqua pura. Asciugatela con una flanella pulita e di tanto in tanto sfregatela con una miscela, molto liquida, formata da cera e da acqueragia.

SE VOLETE DARE ALLE TRINE LA TINTA GIALLO ANTICO, regolatevi così: Fate sciogliere in una catinella nella quale avrete collocato 3 litri di acqua calda un pizzico di zafferano. Quando il liquido ottenuto apparirà giallo uniforme immergetevi le trine e lasciatele riposare per qualche ora. Ciò fatto risciaquate, strizzate al solito e lasciate asciugare.

SE VOLETE PRESERVARE LE PELLICCE DALLE TARME, regolatevi nella seguente maniera: Mettete in 80 grammi di alcool 10 grammi di canfora e 10 grammi di pepe forte. Lasciate macerare per una decina di giorni, indi adoperate il liquido servendovi di uno spruzzatore. Fate in modo che il liquido penetrando bene nel pelo possa uccidere qualsiasi germe esistente. Ciò fatto richiudete le pellicce in casse di zinco o in sacchi impermeabili.



LUCANIA

1. ORECCHIETTE

Prendete mezzo chilo di farina di semola e mezzo chilo di farina di grano duro e dopo averle entrambe passate al setaccio disponetele in mucchio sul tavolo. Aggiungetevi un pizzico di sale e qualche cucchiata di acqua tiepida e lavorate energicamente la pasta sino a quando non l'avrete ridotta bene amalgamata ed omogenea. Ciò fatto lasciate alquanto riposare la pasta dopo averla coperta con un piatto, e trascorsa una mezz'ora foggiate con detta pasta tanti cilindretti lunghi e sottili aventi il diametro di un centimetro circa. Tagliate questi cilindretti alla lunghezza di due centimetri e con un coltello incavate ogni pezzetto nel senso della lunghezza. Fate attenzione a non premere troppo indi prendete ogni pezzetto con la mano sinistra e tenendolo sul pollice voltatelo a mo' di cappuccio. Fate cuocere le orecchiette sopra descritte in una pentola contenente abbondante acqua al giusto salata e, cotte che siano « al dente », sgocciolatele per bene e conditele con sugo di manzo e con abbondante pecorino grattugiato.

2. MARRETTO DI AGNELLO ALLA LUCANA

Prendete due belle coratelle di agnello di latte e, dopo averle diligentemente lavate con acqua tiepida, asciugatele con cura indi tagliatele

a bastoncini lunghi venti centimetri circa. Prendete un bel pezzo di rete di agnello; lavatela, asciugatela con cura e distendetela sul tavolo sul quale avrete preparato un tovagliuolo pulito. Collocate sulla rete i bastoncini di coratella; spolverizzate con sale, pepe, prezzemolo ed aglio triturati; mettete qua e là qualche pezzettino di formaggio fresco e qualche quadretto di prosciutto grasso e magro; cospargete con qualche cucchiata di pecorino grattugiato ed infine avvolgete ogni cosa nella rete in modo da ottenere un bel polpettone del diametro di sei centimetri circa. Avrete precedentemente preparato delle budella di agnello ben lavate, dapprima con acqua tiepida ed infine con del vino bianco. Avvolgete dette budella attorno al marretto e formate di tanto in tanto un gancio allo scopo di tenerlo meglio legato. Prendete quattro stecchi robusti della lunghezza del marretto e legateli attorno al medesimo con una funicella. Ungete abbondantemente di olio il marretto così preparato e disponetelo entro una teglia da forno pure unta di olio. Fatelo cucinare al forno a fuoco regolare sorvegliando di tanto in tanto. Due ore circa di cottura saranno sufficienti. Il marretto, cotto a giusto punto, avrà una bella tinta dorata uniforme. Liberatelo dagli stecchi, tagliatelo a medaglioni ed adagiatelo su di un piatto circondandolo con ciuffi di crescione freschissimo.

3. FUNGHI AL FORNO

Prendete dei funghi mezzani; nettateli, lavateli, asciugateli e, dopo avere tolto a ciascuno i gambi (che utilizzerete in un'altra pietanza), disponete soltanto le teste entro una capace teglia da forno. Conditele con sale e con pepe e ponete nell'interno di ogni fungo una farcia composta da pane grattugiato, prezzemolo ed aglio triturati ed abbondante olio. Cospargete con una pizzicata di origano; lasciate sgocciolare sui funghi un filo d'olio; infornate e fate cuocere a fuoco brillante per circa otto minuti. Servite ben caldo.

4. PIATTO D'ERBE APPETITOSE ALLA LUCANA

Sbucciate 300 grammi di cipolle; tagliatele in sottili anelli e ponetele entro un tegame assieme a tre cucchiataie di olio d'oliva. Quando le cipolle, a fuoco tenue, saranno diventate ben colorite, unitevi due melanzane sbucciate e tagliate a dadi, tre peperoni gialli privati dei semi e tagliati a listerelle, due pomodori sbuccati, privati dei semi e tagliati a

pezzi e due spicchi d'aglio. Unite ancora una manciatina di prezzemolo ed una eguale quantità di basilico entrambi triturati; cospargete con sale quanto basta e fate proseguire la cottura a fuoco regolare ed a tegame scoperto per almeno venti minuti. Servite le verdure in un piatto concavo e circondatele con crostini di pane.

5. SOGLIOLE FRITTE

Prendete delle belle sogliole e privatele della pelle nera sollevando questa presso la coda e tirandola in direzione della testa. Mozzate loro il capo indi sforbiciatele tutte all'ingiro per privarle di quella frangia caratteristica che le sogliole hanno ai margini. Ciò fatto praticate con un coltello un'incisione longitudinale nel mezzo del dorso per facilitare la cottura. Disponete le sogliole così preparate in un capace piatto concavo; conditele con olio, pepe, sale e prezzemolo triturato e lasciatele riposare in questa marinatura per un'oretta. Trascorso questo tempo ritirate le sogliole dal piatto, sgocciolatele, intridetele nella farina, passatele nell'uovo battuto ed infine friggetele in una padella nella quale avrete preparato dell'olio abbondante e molto caldo. Servite le sogliole fritte color d'oro e circondate da dischi di limone.

6. BOMBETTE DI PATATE

Tritate finemente 100 gr. di mozzarella indi mettetela in una terrina e conditela con sale, pepe, prezzemolo e formaggio grattugiato. Mescolate bene e legate il composto con due rossi d'uovo. Fate cucinare a lessso mezzo chilo di patate e passatele quindi attraverso lo schiacciapatate raccogliendo la purea in una capace terrinetta. Aggiungetevi una cucchiainata di strutto, un pizzico di cannella ed un pizzico di sale e quando l'impasto apparirà ben lavorato legatelo con un rosso d'uovo. Foggiate con questo composto delle palline grosse come le albicocche; fate un buco nel mezzo di ogni pallina ed introducetevi un pezzetto di composto di mozzarella. Chiudete i buchi e date alle bombette una forma regolare. Intingete le bombette, così apparecchiate, nell'uovo battuto; passatele nel pane grattugiato indi friggetele in una padella con abbondante strutto caldissimo. Servite le bombette ben dorate e ben calde.

7. GLOMELLI ALLA MATERANA

Prendete delle coratelle di agnello di latte accompagnate dai tenerumi dell'agnello stesso (animelle, fegato, cervella, ecc.) e, dopo avere

ben mondato, pulito, lavato ed asciugato ogni cosa, tagliate tutto a pezzetti. Infilate tutti questi pezzetti in appositi robusti stecchini non dimenticando di framezzare con foglioline di lauro. Condite con sale e con pepe indi avvolgete gli stecchini così apparecchiati con della rete di agnello ben lavata e bene asciugata. Tenete ferma la rete legandola con delle budella di agnello (diligentemente lavate) e disponete i glomelli ottenuti in una capace teglia da forno abbondantemente unta di olio. Fate cuocere i glomelli al forno a fuoco brillante sorvegliandoli di tanto in tanto e quando saranno ben dorati, dopo una buona mezz'ora, ritirategli e serviteli accompagnati con un'insalata cotta.

8. TORTA DI LATTICINI ALLA LUCANA

Mettete entro una terrinella mezzo chilo di ricotta, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale, uno di pepe, due uova intere più due rossi d'uovo, quattro etti di mozzarella fresca tagliata a dadi, due etti di formaggio fresco della regione pure tagliato a dadi, 150 gr. di prosciutto tagliato a pezzettini e due cucchiainate di formaggio pecorino grattugiato. Lavorate energicamente ogni cosa sino ad ottenere un composto omogeneo. Preparate una pasta frolla come indicato nella ricetta « Crostata »; dividetela a metà e foderate con questa una tortiera a fondo mobile. Introdurrete nella tortiera il composto di latticini indi coprite con la rimanente pasta frolla. Pennellate con uovo battuto, introducete la tortiera nel forno e fate cuocere a fuoco moderato per quarantacinque minuti circa.

9. LE « COPÈTE »

Tritate 200 gr. di mandorle sgusciate e fatele leggermente abbrustolire al forno. Montate a neve tre bianchi d'uovo; aggiungetevi sei etti di zucchero fino e, sempre lavorando, unite anche le mandorle. Mescolate bene, profumate con poca cannella indi prendete il composto con un cucchiaino da tavola e deponetelo su foglietti di ostia che avrete posto su di una teglia da forno. Questi piccoli dolcetti dovranno avere la grossezza di una noce; spolverizzateli con zucchero al velo, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco moderato per quindici minuti.

10. FRITTELLE ALLA LUCANA

Mettete entro una casseruola mezzo litro di acqua, due cucchiai di olio, un pizzico di sale ed una foglia di lauro. Collocate la casseruola

sul fuoco ed al bollore versatevi di colpo 250 gr. di farina e 20 gr. di semolino fino. Mescolate rapidamente col cucchiaio di legno; riponete la casseruola sul fuoco e continuate a rimestare sino a quando il composto non apparirà ben liscio e compatto. Dopo 5 o 6 minuti togliete la foglia di lauro e versate il composto su di un piano di marmo unto di olio. Lasciate raffreddare indi tagliate tanti rombi che friggerete entro una padella con abbondante olio caldissimo. Durante la frittura pungete le frittelle con la forchetta e quando avranno assunto una bella tinta dorata chiara ritiratele dalla padella. Cospargetele, dopo averle ben sgocciolate, con abbondante zucchero al velo e servitele caldissime.

Le ricette n. 1, 2, 7 e 8 ci sono state favorite dal signor FRANCESCO MONACO, cuoco di Matera.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

PONCE SEMPLICE

Mettete a bollire entro una casseruola ben pulita due quinti scarsi di acqua e quando questa bollirà ritiratela dal fuoco e gettatevi 10 gr. di tè nero. Coprite bene l'infusione e lasciatela in caldo. Prendete a parte una capace terrina solida e ben resistente ed introducetevi due quinti di cognac e due quinti di rum, entrambi di qualità superiore. Aggiungetevi un etto di zucchero in polvere ed alcuni pezzetti di scorza di limone freschissima tagliata a nastro. Date fuoco al liquido e fatelo bruciare così per sette od otto minuti. Ciò fatto unite l'infusione di tè filtrata, togliete le scorzette e servite caldissimo.

VINO CALDO

Mettete entro un recipiente mezzo litro di vino rosso; aggiungetevi 175 gr. di zucchero, un piccolo stecco di cannella, un paio di chiodi di garofano. Collocate il recipiente sul fuoco e mescolate facendo bene liquefare lo zucchero. Quando il liquido sarà bollente passatelo e servitelo nei bicchieri.

LIQUORE ECONOMICO AL LIMONE

Mettete entro una capace pentola di terracotta, avente una buona chiusura ermetica, il sugo di due bei limoni ai quali unirete anche le scorze di questi tagliate a sottilissime strisciole. Aggiungete mezzo chilo di zucchero in

polvere ed un litro di alcool puro. Mescolate per bene, coprite ermeticamente la pentola e lasciate macerare tutti gli ingredienti per tre settimane mescolando di tanto in tanto il composto. Trascorso questo tempo potrete filtrare attraverso una carta da filtro il liquido ottenuto che imbottigliato tapperete con cura.

VINO BIANCO E PROFUMATO

Tagliate a sottili dischi due belle mele ranette ed un limone e disponetele a strati entro un recipiente fondo alternando uno strato di fette di mele ed uno strato di fette di limone. Spolverizzate fra uno strato e l'altro con poco zucchero in polvere, indi bagnate abbondantemente con del vino bianco. Mettete un peso in modo che nulla galleggi sul liquido e dopo due giorni passate questo attraverso una mussola lavata e strizzata. Imbottigliate il liquido ottenuto che profumato e saporito conserverà a lungo il suo particolare aroma.

PER TOGLIERE LE MACCHIE DAI PAVIMENTI

Se si tratta di macchie di grasso fate fondere nell'acqua calda una forte quantità di sapone e stendetelo sulla macchia sfregando energicamente. Versatevi quindi sopra dell'ammoniaca pura, dopo di che potrete risciacquare con acqua bollente.

Se si tratta di macchie d'inchiostro, dopo avere inumidito la parte macchiata con acqua calda versatevi sopra qualche goccia di acido nitrico. Dopo poco tempo la macchia sarà scomparsa. Potrete allora lavare con acqua calda e pura.

COME RIPULIRE LE POLTRONE DI CUIOIO

Cominciate con lo strofinare con un cencio bagnato tutta la superficie della poltrona. Avrete preparato a parte la seguente soluzione regolandovi così: Fate fondere a bagnomaria 15 gr. di cera vergine e un po' d'acqua saponata, indi immergete nella sostanza ottenuta alcuni pezzetti di mallo di noce. Lasciate intiepidire tutto e stendete la miscela ottenuta sulla superficie della poltrona sfregando maggiormente le parti macchiate. Asciugate per bene con una pezzuola pulita, indi passate sulla poltrona una mano di bianco d'uovo. Terminate asciugando con un cencio morbido e pulito.

PER PRESERVARE DALLE MOSCHE LE CORNICI DORATE

Spennellate le cornici che volete salvare, in primavera, con uno strato di olio di lauro. In autunno potrete ripulire le cornici sfregandole con un pennello imbevuto di schiuma di sapone. Risciacquate con acqua fresca, indi asciugate con molta cura.

CALABRIA



1. ZUPPA DI FUNGHI

Prendete un chilo di funghi piccoli e rotondi e, dopo averli ben mondati e nettati, tagliateli a fette sottili che disporrete entro un capace piatto. Cospargeteli con sale fine e lasciateli riposare qualche ora allo scopo di far uscire l'acqua in essi contenuta. Mettete entro una casseruola una cucchiata di strutto ed un dito di olio; aggiungete una cipolla tagliata a sottili anelli, e due spicchi d'aglio. Fate prendere colore a fuoco regolare indi unite una cucchiata di salsa di pomodoro. Lasciate bene insaporire ed aggiungete i funghi sgocciolati e spremuti con cura. Mescolate facendo bene intridere di condimento; bagnate con mezzo litro di acqua e condite con sale e con pepe. Lasciate cucinare a fuoco dolce per una decina di minuti; cospargete con una cucchiata di prezzemolo trito, incorporate nella zuppa due cucchiai di pecorino grattugiato, togliete i due spicchi d'aglio e servite accompagnando con fette di pane fritto.

2. ZUPPA DI GAMBERI

Prendete mezzo chilo di gamberi; puliteli, lavateli per bene e togliete loro le code che metterete a parte. Dopo avere ben pestato tutto il rimanente in un mortaio mettete la poltiglia ottenuta in una casseruola

nella quale avrete preparato una cucchiata di olio caldo. Mescolate, bagnate con un litro di acqua calda, condite con sale e con pepe e lasciate bollire dolcemente per una ventina di minuti. Trascorso questo tempo passate l'intingolo al setaccio; ricollocatelo nella casseruola ed al bollire aggiungetevi le code dei gamberi. Condite con un pizzico di prezzemolo tritato; lasciate cucinare per un'altra mezz'ora indi versate la zuppa in un capace recipiente nel quale avrete preparato delle fette di pane fritte nell'olio. Servite ben caldo.

3. *MINESTRA DI CAVOLO*

Prendete un bel cavolo; mondatelo staccandone tutte le foglie utilizzabili che dopo aver ben lavato farete cucinare al lessso entro una pentola contenente abbondante acqua bollente al giusto salata. Cotte che siano sgocciolate le foglie, tritatele e gettatele entro una pentola nella quale avrete preparato una giusta quantità di brodo di agnello in ebollizione. Condite la minestra con abbondante pecorino grattugiato e servite accompagnando con dadi di pane fritti nell'olio.

4. *PASTA ASCIUTTA ALLA CALABRESE*

Scottate con acqua bollente 7 etti di pomodori maturi; sbucciateli, apriteli a metà e dopo avere tolto loro i semi e la parte acquosa tritateli finemente. . Mettete sul fuoco un tegame con un bicchiere di olio e con due spicchi d'aglio e quando questi cominceranno a prendere colore aggiungetevi i pomodori. Condite con poco sale e con pepe e lasciate cucinare sino a quando l'intingolo non apparirà ridotto della metà. A questo punto aggiungete una decina di acciughe diliscate, lavate, pulite e tagliate a pezzettini. Bagnate con poca acqua, cospargete con una manciatina di basilico tritato e fate proseguire la cottura per una ventina di minuti. Condite con questo intingolo mezzo chilo di pasta secca cotta « al dente », con abbondante acqua salata. Accompagnate con pecorino grattugiato e servite.

5. *MACCHERONI ALLA PASTORA*

Fate cucinare al solito mezzo chilo di maccheroni con abbondante acqua al giusto salata, e cotti che siano « al dente », sgocciolateli, scolateli per bene e conditeli con la seguente salsa. Mettete entro una capace terrina 350 gr. di ricotta freschissima e stemperatela, sino ad ottenere una

densa crema, con dell'acqua tiepida salata. Amalgamate la salsa coi maccheroni; cospargete con abbondante pecorino grattugiato e servite su piatti precedentemente riscaldati.

6. *MACCHERONI COI CARCIOFI*

Fate cucinare come indicato nella precedente ricetta mezzo chilo di maccheroni; sgocciolateli, scolateli e conditeli con la seguente salsa. Tagliate a fette sottili dieci carciofi ben puliti e privi delle foglie dure indi cuoceteli in una casseruola con abbondante olio avendo cura che rimangano ben morbidi. Condite i carciofi con sale e con pepe in giusta misura; ritirate la casseruola dal fuoco ed incorporatevi due uova intere sbattute assieme a due cucchiari di pecorino grattugiato. Amalgamate i maccheroni con l'intingolo sopra descritto e servite su piatti precedentemente riscaldati.

7. *CAPRETTO FRITTO*

Prendete mezzo capretto giovane e tenerissimo e dopo averlo tagliato a pezzi, ponete questi in un capace recipiente. Cospargete con fette di cipolla, foglie di prezzemolo, ramoscelli di timo, sale, pepe, olio e poco sugo di limone e lasciate marinare ed insaporire per non meno di tre ore. Trascorso questo tempo togliete i pezzi di capretto dal marinaggio; togliete gli erbaggi rimasti aderenti alla carne e, dopo avere intriso tutti i pezzi di capretto nella farina bianca, passateli nell'uovo battuto e frigeteli in una padella con abbondante strutto caldo. Quando i pezzi di capretto avranno assunto una bella tinta dorata da entrambi i lati, ritirateli dalla frittura; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente, cospargeteli con poco sale fine e serviteli caldissimi circondati da ciuffi di crescione freschissimo.

8. *TONNO BOLLITO ALLA CALABRESE*

Prendete un bel pezzo di tonno fresco e fatelo cucinare entro una capace casseruola abbondantemente coperto d'acqua. Salate quanto basta; unite nella casseruola una foglia di lauro, due gambi di sedano, un pizzico di prezzemolo, una carota ed un disco di limone. Dopo un quarto d'ora il tonno sarà cotto a giusto punto; lasciatelo intiepidire nel suo bagno e, dopo averlo ben sgocciolato, tagliatelo a grosse fette e servitelo

condito con olio, limone, aglio e prezzemolo triturati e con una manciata di capperi.

9. ARINGHE ALLA CALABRESE

Prendete delle belle aringhe e, dopo averle ben pulite, vuotate e lavate; privatele delle teste e delle lische indi tagliatele a pezzettini. Mettete sul fuoco un tegame con dell'olio e dello strutto proporzionato alla quantità di aringhe. Aggiungete dell'aglio pestato e quando tutto sarà ben caldo unite le aringhe. Mescolate; condite con sale e con molto pepe e fate cucinare il pesce a fuoco leggero sempre sorvegliando e sempre mescolando sino a quando le aringhe non appariranno ben disfatte. Spalmate con questa specie di salsa ottenuta delle belle fette di pane senza crosta e servite. Invece di aringhe, potete usare sarde, acciughe e sardoni.

10. POMODORI RIPIENI DI CANNOLICCHI

Scegliete dei pomodori non troppo piccoli e possibilmente senza fenditure indi apriteli dalla parte del gambo facendo un tondo di tre centimetri circa a mo' di coperchio. Man mano che li spaccate togliete i semi e la parte acquosa e, dopo averli lasciati ben sgocciolare, cospargeteli internamente con sale e con pepe. Disponete i pomodori allineati in una teglia da forno unta di olio indi mettete entro una terrinetta tante cucchiainate di pasta (cannolicchi), cotta « al dente », quanti sono i pomodori preparati. Condite la pasta con un trito composto di prezzemolo, erba menta ed aglio il tutto stemperato con poco olio. Riempite tutti i pomodori con la pasta sopra nominata; sgocciolate sulla pasta un filo di olio e coprite ogni pomodoro col suo coperchio. Introducete la teglia nel forno e lasciate cuocere a fuoco moderato per una buona mezz'ora.

11. INTINGOLO DI PEPERONI

Prendete cinque grossi peperoni e, dopo averli abbondantemente lavati, liberateli dai semi e tagliateli a grossi pezzi. Metteteli in un capace tegame con mezzo bicchiere di olio; con una cipolla tagliata a sottili anelli e con tre bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Salate e fate cucinare per un quarto d'ora a tegame coperto sorvegliando di tanto in tanto. Trascorso questo tempo levate il coperchio e fate cucinare a fuoco brillante facendo saltellare i peperoni nel tegame sino a quando non avranno acquistato una bella tinta dorata.

12. MELANZANE ALLA CALABRESE

Prendete tre belle melanzane di giusta grossezza e ben sode. Mozzate l'estremità vicino all'attaccatura dei gambi indi dividete ogni melanzana in due parti tagliandole per il lungo e fatele cucinare a lessso con acqua leggermente salata. Quando le melanzane, pungendole con la forchetta, appariranno sufficientemente cotte, ritiratele dal fuoco, scolatele e lasciatele sgocciolare per bene. Ciò fatto mettete sul fuoco una padella con abbondante olio e quando questo sarà ben caldo, adagiatevi le melanzane che friggerete a fuoco regolare da entrambi i lati. Ritirate le melanzane dalla padella quando avranno assunto una bella tinta dorata uniforme; sgocciolatele leggermente, cospargetele con prezzemolo e con origano entrambi trituriati e servite ben caldo.

13. CARCIOFI ALLA COSENTINA

Mozzate i carciofi all'attaccatura dei gambi; togliete loro le foglie più dure indi tagliateli a metà ed allineateli entro un tegame. Conditeli con olio, sale, pepe e con un trito formato da uno spicchio d'aglio, una bella manciata di prezzemolo ed un pizzico di erba menta. Aggiungete pochi cucchiaini di acqua e lasciateli stufare rivoltandoli a metà cottura. Quando i carciofi saranno cotti, l'intingolo dovrà essere sufficientemente ristretto; potrete così servirli.

14. FICHI RIPIENI ALLA CALABRESE

Scegliete dei fichi secchi grossi e ben maturi; apriteli a metà sino al picciuolo indi preparate un tritato con noci e mandorle mescolate in uguale misura ed amalgamate con del cioccolato in polvere. Con questa farcia riempite i fichi e richiudeteli combaciandoli. Disponete i fichi così preparati allineandoli su di una teglia da forno; bagnateli con poco mosto cotto e fateli cucinare a forno moderato sino a quando non avranno assunto una bella tinta scura e dorata. Disponete i fichi, quando saranno ben raffreddati, in un recipiente cilindrico di creta e distendeteli a strati. Nell'intervallo fra uno strato e l'altro mettete zucchero cannellato; chiudete il vaso con del mosto cotto fino a coprirli. Collocate poscia sulla superficie un peso in modo che i fichi così preparati rimangano compressi. Il mosto cotto è molto usato nei dolci calabresi e potrete prepararlo così: Prelevate il mosto quando esce dalla pigiatura delle uve prima della fermentazione. Filtratelo e lasciatelo cuocere schiumando

quando necessario. Allorchè il mosto sarà ridotto della terza parte, ritirate lo dal fuoco, lasciatelo raffreddare ed imbottigliatelo.

15. « NEPITELLE »

Prendete un chilo di farina bianca, 250 gr. di strutto, 100 gr. di zucchero, sei uova intere ed un pezzetto di scorza di limone grattugiata. Mescolate bene tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto una pasta ben lavorata che, dopo avere spianata col matterello ottenendo una sfoglia non troppo sottile, taglierete in dischi del diametro di dieci centimetri circa. Preparate un miscuglio con un chilo di uva passa ben mondata, 100 gr. di cioccolato grattugiato, 50 gr. di zucchero, un pizzico di cannella e 200 gr. di mandorle sbucciate, triturate e tostate nel forno. Amalgamate bene la miscela ammorbidendola con qualche cucchiata di mosto cotto e distendete il composto ottenuto sui dischi di pasta. Ripiegate la pasta attorno al ripieno indi ponete fra un bordo e l'altro del disco alcune striscioline di pasta formando una specie di reticolato. Disponete le nepitelle così preparate su di una teglia da forno unta di olio, fatele cuocere al forno a fuoco moderato per una buona mezz'ora indi ritiratele e lasciatele bene raffreddare prima di servire.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

AVANZO DI MINESTRA IN FRITTATA

Se avete una tazza di minestra avanzata, purchè sia densa, potrete utilizzarla così: rompete entro una capace terrina 5 uova intere; conditele con sale, pepe e con una cucchiata di formaggio grattugiato; indi, dopo avere ben sbattuto con la forchetta, aggiungetevi la minestra che avrete preventivamente scolata. Preparate sul fuoco una padella con un grosso pezzo di burro spumeggiante e versatevi la frittata che farete friggere prima da un lato e poi dall'altro. Servitela ben dorata su di un capace piatto.

CROCCELLE DI RISO AVANZATO

Con un piatto di riso avanzato potrete preparare così le seguenti crocchelle: Mettete il risotto in una terrinella ed aggiungetevi qualche cucchiata di lingua tritata con la mezzaluna, qualche cucchiata di formaggio grattugiato, sale, pepe e noce moscata. Legate con due uova intere, mescolate e quando avrete ottenuto un composto omogeneo foggiate delle crocchelle che passerete nel pane grattugiato e che friggerete in una padella con abbondante burro spumeggiante. Ritirate le crocchelle dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta dorata uniforme e servitele caldissime.



SICILIA

S. TALMAN

1. ZUPPA DI COZZE

Prendete due chili di cozze; lavatele e rilavatele con molta acqua fredda indi mettetele entro una casseruola con mezzo bicchiere di olio e con uno spicchio d'aglio. Quando l'aglio comincerà a prendere colore ritiratelo dal recipiente; aggiungetevi due bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi; indi, dopo avere bene rimescolato, unite le cozze assieme ad un pezzetto di peperoncino rosso. Lasciate ben insaporire e scuotete rapidamente più volte la casseruola sino a quando le cozze non saranno tutte aperte. Cospargete con poco sale e con molto pepe; distribuite sulla zuppa una pizzicata abbondante di prezzemolo tritato assieme ad una presa di origano indi versate l'intingolo ottenuto, cozze comprese, in una capace insalatiera contenente delle belle fette di pane preventivamente stropicciate con dell'aglio.

2. «CROSETTI» ALLA SICILIANA

Prendete mezzo chilo di farina bianca, un tuorlo d'uovo, una noce di strutto ed un pizzico di sale ed impastate bene tutti gli ingredienti con qualche cucchiata di acqua tiepida sino a quando non avrete ottenuto una pasta ben lavorata e piuttosto soda. Ciò fatto dividete la pasta in quattro pezzi uguali che, dopo avere arrotolati in forma di una palla,

coprirete con un grande recipiente e lascerete riposare per una decina di minuti. Trascorso questo tempo spianate i pezzi uno alla volta ottenendo delle strisce non eccessivamente sottili che dividerete in quadrati aventi circa 4 centimetri di lato. Avrete preparato a parte un buon umido di manzo cucinando mezzo chilo di carne ed ottenendo un intingolo di giusta densità e saporito. Cotta che sia la carne lasciatela raffreddare indi tritatela finemente con la mezzaluna. Preparate sul fuoco una pentola contenente abbondante acqua salata ed al bollore versatevi i crosetti di pasta — pochi alla volta — che farete cucinare per cinque minuti. Trascorso questo tempo ritirate i crosetti dalla pentola con un cucchiaino bucatto e ripetete l'operazione sino ad esaurimento di tutta la pasta. Preparate una capace teglia da forno unta di strutto; distendetevi uno strato di carne e cospargete questa con qualche cucchiata di sugo. Coprite con uno strato di crosetti di pasta sul quale stenderete ancora carne, sugo e qualche cucchiata di caciocavallo grattugiato. Continuate la stratificazione sino ad esaurimento e terminate con lo strato di carne inaffiato di sugo e condito con abbondante formaggio grattugiato. Passate la teglia nel forno e lasciate stufare a fuoco moderato per una decina di minuti. Servite ben caldo nella medesima teglia.

3. *MACCHERONI CON LE SARDE ALLA SICILIANA*

In una pentola contenente circa tre litri di acqua al giusto salata fate cucinare a lessso mezzo chilo di finocchi selvatici e, cotti che siano, scolateli tenendo in serbo l'acqua perchè vi servirà poi. Preparate sul fuoco entro una casseruola mezzo bicchiere di olio ed una cipolla tagliata a sottili anelli e quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi mezzo chilo di sarde diligentemente pulite, lavate, vuotate e decapitate. Fate insaporire bene le sarde mescolandole ed aggiungete i finocchi ben spremuti e tagliuzzati; un pizzico di zafferano sciolto in poca acqua tiepida ed una bella manciata di pignoli. Bagnate con poca acqua, rimescolate e fate proseguire lentamente la cottura, dopo avere salato e pepato quanto basta, sino a quando l'intingolo non sarà cotto e non apparirà sufficientemente ristretto. Fate cuocere nell'acqua dei finocchi, sei etti di maccheroni e, cotti che siano « al dente », scolateli e conditeli con la metà dell'intingolo sopra descritto. Mettete la pasta in una teglia da forno; versate l'altra metà di condimento, cospargete con formaggio grattugiato, introducete la teglia nel forno e lasciate stufare a fuoco moderato per una decina di minuti.

4. *MACCHERONI COI BROCCOLI ALLA SICILIANA*

Lessate a metà cottura, con acqua e sale in giusta misura, un bel broccolo e ciò fatto tagliatelo a pezzi che friggerete in una padella con abbondante olio caldissimo nel quale avrete fatto colorire uno spicchio d'aglio. Voltate e rivoltate rapidamente i broccoli sino a quando non avranno preso una bella tinta dorata. Frattanto fate cuocere al solito, con abbondante acqua al giusto salata, mezzo chilo di maccheroni e, cotti che siano, scolateli per bene e versateli nella padella dei broccoli facendoli bene insaporire. Ungete di olio una teglia da forno; cospargetene il fondo con abbondante formaggio pecorino grattugiato indi versatevi la pasta e i broccoli dopo averli pure cosparsi con pecorino grattugiato. Infornate la teglia e lasciate cuocere a fuoco leggero per una decina di minuti. Servite caldissimo.

5. *VERMICELLI ALLA SICILIANA*

Mettete sul fuoco una piccola casseruola contenente mezzo bicchiere di olio e due spicchi d'aglio. Fate rosolare e quando l'aglio comincerà a prendere colore ritiratelo dalla casseruola nella quale aggiungerete cinque bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzetti ed una piccola melanzana lavata e tagliata a piccoli dadi. Lasciate cuocere dolcemente e quando la melanzana sarà cotta mettete nella casseruola due peperoni gialli abbrustoliti, sbucciati e tagliati a listerelle. Salate, pepate, mescolate; unite ancora una manciatina di olive disossate, altrettanta quantità di capperi, tre acciughe diliscate e tagliate a pezzetti ed una bella pizzicata di basilico tritato. Coprite la casseruola e fate proseguire la cottura molto dolcemente sino a quando tutti gli ingredienti non saranno bene amalgamati e sino a quando l'intingoleto non apparirà sufficientemente ristretto. Fate cucinare al solito in abbondante acqua al giusto salata mezzo chilo di vermicelli e, cotti che siano « al dente », scolateli; lasciateli sgocciolare e, dopo averli abbondantemente cosparsi con pecorino grattugiato, conditeli con l'intingolo sopra descritto e servite.

6. *TIMBALLO DI MACCHERONI*

Prendete quattro belle melanzane; sbucciatele e, dopo averle tagliate a fette piuttosto sottili cospargete tali fette con del sale fine; indi ponetele fra due piatti e pressatele con un peso per fare uscire tutta l'acqua da

esse contenuta. Ciò fatto asciugatele con una pezzuola pulita indi frigatele in una padella con abbondante olio bollente. Mettete a parte sul fuoco un tegame con una cipolla tagliata a sottili anelli, due cucchiainate di olio, mezzo etto di lardo tagliato a dadi ed uno spicchio d'aglio. Quando tutti gli ingredienti avranno assunto una bella tinta dorata aggiungetevi quattro bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Salate quanto basta; coprite la casseruola e lasciate cucinare dolcemente sino a quando l'ingotolo non apparirà sufficientemente ristretto. Fate cuocere al solito in abbondante acqua al giusto salata mezzo chilo di maccheroni e cotti che siano « al dente » sgocciolateli e scolateli per bene. Prendete una teglia da forno e dopo averla unta di burro ponetevi un primo strato di maccheroni che coprirete con delle cucchiainate di sugo di pomodoro. Coprite con uno strato di melanzane fritte, sul quale stenderete uno strato di fettine di caciocavallo. Continuate ad alternare la stratificazione sino ad esaurimento e terminate con sugo, con fettine di caciocavallo e con pezzettini di burro. Introducete la teglia nel forno e lasciate gratinare a fuoco moderato per un quarto d'ora; indi servite.

7. « GUASTIEDDI »

I « guastieddi » sono una caratteristica specialità siciliana. Si tratta di speciali pagnottelle aventi la superficie superiore bene incrostata e copersa di semi di comino. Tagliate le pagnottelle a metà nel senso della larghezza e riempiatele con una bella fetta di ricotta freschissima e con fini asticcioline di formaggio siciliano caciocavallo.. A tale ripieno può essere aggiunta della milza di maiale tagliata a sottili fettine e rinvenuta nello strutto. Bagnate con strutto caldo, chiudete le pagnottelle e servite.

8. BRACIOLETTINI ALLA SICILIANA

Prendete tre etti di noce di vitello e tagliatela a quadretti aventi circa 8 centimetri di lato. Spianate la carne; cospargetela con poco sale fine e ponetevi nel mezzo un composto formato da dadolini di mozzarella, da quadretti di prosciutto crudo, midolla di pane rinvenuta nel latte e ben strizzata; formaggio grattugiato, qualche uovo ed un pizzico di prezzemolo tritato. Il tutto ben rimescolato, s'intende. Arrotolate su se stessa la carne ottenendo i braciolettini che fermerete a due a due infilzandoli

in appositi stecchini e framezzandoli con un rettangolino di pane. Ungete abbondantemente con strutto una teglia da forno e disponetevi i braciolettini sopra descritti. Preparate il forno preventivamente riscaldato e introducetevi la teglia facendo cucinare a fuoco brillante per pochi minuti. La riuscita della pietanza dipende dalla cottura che deve essere vivace e rapida. Servite i braciolettini circondandoli con una verdura di vostro gusto.

9. POLPETTONE ALLA SICILIANA

Mettete entro una capace terrinella tre etti di polpa di manzo passata alla macchina, una grossa mollica di pane bagnata nel latte e ben spremuta, due uova intere, tre cucchiariate di formaggio pecorino grattugiato, un pizzico di sale, una presa di pepe ed una manciatina di prezemolo tritato. Lavorate bene tutti gli ingredienti mescolandoli col cucchiaio di legno sino a quando non avrete ottenuto un composto omogeneo. Prendete una grandissima fetta di polpa del peso di mezzo chilo circa e dopo averla distesa sul tavolo cospargetela con poco sale fine. Stendete sulla fetta il composto sopra descritto, indi mettetevi sopra uno strato di fette di uova sode, del salame crudo tagliato a pezzetti e del caciocavallo siciliano tagliato a dadini. Arrotondate su se stessa la carne foggiando un bel polpettone che legherete con una funicella allo scopo di mantenerlo bene in forma. Mettete sul fuoco una casseruola con due cucchiari di strutto e con una cipolla tagliata a sottili anelli e quando questa comincerà a prendere colore unitevi la carne che farete rosolare a fuoco vivo voltandola e rivoltandola in tutti i sensi. Condite con sale e con pepe e quando l'involucro sarà ben rosolato bagnate con poco vino rosso. Aggiungete una cucchiariata di salsa di pomodori, diluita nell'acqua; coprite la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco dolcissimo sino a quando, pungendo con la forchetta il polpettone, non apparirà sufficientemente morbido. Verificate la densità dell'intingolo, ritirate la carne dalla casseruola e mettetela sul tagliere. Levate la funicella ed affettate il polpettone in fette regolari. Accomodate le fette su di un capace piatto; inaffiatele col sugo e servite.

10. BOLLITO CON INTINGOLO DI SEDANI ALLA CATANESE

Prendete tre bei sedani bianchi e, dopo averli ben mondati e lavati, tagliateli in pezzi che farete scottare per pochi minuti nell'acqua bol-

lente. Preparate sul fuoco una casseruola con due cucchiaini di olio, con due fette di pancetta di lardo tagliata a quadretti e con un pezzettino di aglio schiacciato. Quando tutto sarà ben soffritto unite i sedani. Mescolate, indi aggiungete una cucchiata di salsa di pomodori diluita nell'acqua tiepida; condite con sale e con pepe e fate proseguire dolcemente la cottura sino a quando i sedani non appariranno quasi cotti. A questo punto potrete aggiungere le fette di bollito che stenderete in modo che restino completamente sommerse nell'intingolo. Lasciate stufare un pochino indi ritirate dal fuoco e servite.

11. TESTINA DI VITELLO ALLA SICILIANA

Disossate mezza testa di vitello; bruciacchiatela e mettetela entro una capace pentola abbondantemente coperta d'acqua. Fate cucinare ed appena raggiunto il bollore gettate via l'acqua e coprite con dell'altra acqua fresca. Condite con sale ed unite una cipolla; due chiodi di garofano, due gambi di sedano ed una carota. Lasciate proseguire la cottura a fuoco dolce e quando la testina, pungendola con la forchetta, apparirà sufficientemente morbida, ritiratela dalla pentola e tagliatela a grossi pezzi. Avrete preparato a parte entro una capace casseruola quattro cucchiaini di salsa di pomodori, allungata con del brodo di testina. Mettete quest'ultima ad insaporire in questo intingolo; lasciate stufare un pochino indi cospargete con un tritato composto da foglioline di prezzemolo, da foglioline di salvia e da un pezzetto di scorza di limone. Lasciate insaporire ancora un po', indi ritirate dal fuoco e servite.

12. CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Levate la pelle ad un bel coniglio e dopo averlo vuotato tagliatelo a grossi pezzi che laverete abbondantemente. Scolate detti pezzi; asciugateli con cura, salateli, pepateli ed infarinateli. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere di olio e con mezzo etto di pancetta di lardo tagliata a dadi. Fate soffriggere leggermente indi aggiungete i pezzi di coniglio che volterete rapidamente in tutti i sensi per far loro prendere colore. Unite uno spicchio d'aglio, qualche ramoscello di erba aromatica ed una cipolla tagliata a sottili anelli. Quando tutto avrà assunto una bella tinta dorata bagnate con un bicchiere di vino rosso e quando questo sarà consumato aggiungetevi un cucchiaino di salsa di pomodoro, diluita in mezza tazza d'acqua. Coprite ermeticamente la casseruola e

fate cuocere a fuoco moderato per circa due ore. Verificate la densità del sugo; assaggiate per regolare il sale, cospargete con un pizzico di prezzemolo tritato e, dopo qualche minuto, ritirate dal fuoco e servite.

13. POLLO IN SALSA DI TONNO ALLA MESSINESE

Prendete un bel pollo e dopo averlo ben pulito, bruciacchiato, vuotato e lavato, fatelo cucinare a lesso in una pentola con acqua in giusta misura, con sale e con un mazzolino di erbe aromatiche. Quando il pollo sarà cotto levatelo dal brodo, lasciatelo raffreddare completamente e tagliatelo a piccoli pezzi che adagerete in un grande piatto fondo di portata. Tagliate finemente con la mezzaluna un etto di tonno, tre acciughe ben pulite e mezzo etto di capperi. Passate tutto al setaccio, indi sbattete in una scodella con un cucchiaino di legno due tuorli d'uovo aggiungendovi goccia a goccia e sempre mescolando un bicchiere di olio. Unite il sugo di un limone ed amalgamate la salsa così confezionata con il composto setacciato. Dopo avere bene rimestato assaggiate per regolare il sale all'occorrenza e per aggiungere, se necessario, poche gocce di sugo di limone. Versate la salsa tonnata sul pollo e terminate decorando con acciughe arrotolate, con fondi di carciofi sott'olio, con dischi di limone, con olive nere siciliane, ecc.

14. INVOLTINI DI TONNO FRESCO

Prendete sette etti di tonno fresco e tenetelo un'ora nell'acqua fresca. Ciò fatto asciugatelo per bene e tagliatene dieci fette piuttosto sottili che cercherete di spianare meglio che vi sarà possibile. Vi sarà avanzato un pezzo di tonno che dopo avere tritato con la mezzaluna metterete in una terrinetta. Aggiungetevi una mollica di pane bagnata nell'acqua e strizzata, un uovo sodo spezzettato, una manciata di prezzemolo tritato con mezzo spicchio d'aglio, sale, pepe e una cucchiainata di pecorino grattugiato. Mescolate tutti gli ingredienti legandoli con un uovo intero e quando avrete ottenuto una farcia omogenea dividetela in tanti mucchietti che disporrete sulle fette di tonno. Arrotolate su se stesse le fettine racchiudendovi il ripieno e legandole con una funicella. Allineate gli involtini, così preparati, in una capace padella nella quale avrete preparato qualche cucchiainata di olio caldo. Lasciateli colorire a fuoco brillante rivoltandoli delicatamente per qualche minuto indi, dopo averli conditi con sale e con pepe in giusta misura, bagnateli con diverse cuc-

chiaiate di salsa di pomodori cucinata a parte. Coprite la padella e lasciate stufare gli involtini a fuoco moderato per una ventina di minuti. Serviteli accompagnandoli con una purea di patate.

15. *RAGU' DI TONNO FRESCO ALLA SICILIANA*

Prendete un bel pezzo di tonno fresco del peso di un chilo circa e, dopo averlo ben pulito, fategli una decina di incisioni profonde qua e là, nelle quali incisioni collocherete una foglia di menta fresca, un pizzico di sale e un granello di pepe. Condite anche esternamente il pesce con sale e con pepe indi infarinatelo e frigetelo in una padella con dell'olio caldo voltandolo in tutti i sensi perchè prenda colore. Ciò fatto versate in una casseruola l'olio della frittura assieme a due cipolle tagliate a sottili anelli e ad uno spicchio d'aglio. Fate soffriggere ed unite il tonno indi, dopo pochi istanti, aggiungete due cucchiaini di salsa di pomodoro, diluita in un bicchiere d'acqua. Coprite la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco moderato per una ventina di minuti. Quando il tonno, pungendolo con la forchetta, apparirà sufficientemente morbido, ritiratelo dal sugo e deponetelo sul tagliere. Affettatelo e presentatelo ben disposto su di un piatto innaffiandolo col suo profumato e saporito intingolo.

16. « *COPPIETTE* » *DI SARDE ALLA CATANESE*

Prendete mezzo chilo di sarde freschissime e, dopo averle ben pulite, lavatele più volte in acqua fresca indi decapitatele, diliscatele e passatele infine alla mezzaluna tritrandole finemente. Mettete il tritato ottenuto in una terrinetta ed aggiungetevi una bella mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata, un pizzico di prezzemolo tritato, sale, pepe, noce moscata, una cucchiainata di pecorino grattugiato e una cucchiainata di uva passa ben mondata. Legate il composto con due uova intere e dopo aver bene rimescolato foggiate tante pallottole alquanto schiacciate della grossezza di una bella albicocca. Friggete le coppiette ottenute nell'olio bollente e quando saranno ben dorate ritiratele dalla frittura; lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente indi aggiustatele in un piatto e circondate con ciuffi di insalata freschissima.

17. *SARDE IMBOTTITE ALLA PALERMITANA*

Prendete una ventina di sarde grosse e grasse; lavatele, togliete loro la testa e la spina, indi separatele a metà. Preparate a parte la seguente

farcia. Fate ammolare 30 gr. di mollica di pane nel latte e dopo averla ben strizzata mescolatela assieme ad un battuto composto da tre acciughe diliscate e pulite, ad una manciatina di prezzemolo e a mezzo spicchio d'aglio. Legate tutto con un tuorlo d'uovo indi stendete un pochino di tale composto su ogni mezza sarda e richiudete i pesci dando loro la forma primitiva. Passate le sarde così preparate prima nell'uovo battuto, indi nel pane grattugiato, dopo di che potrete friggerle in una padella con abbondante olio ben caldo. Ritirate i pesci dalla frittura quando avranno assunto una bella tinta dorata uniforme; lasciateli sgocciolare su di una carta assorbente e serviteli bene accomodati su di un piatto circondandoli con dischi di limone.

18. *STOCCAFISSO ALLA MESSINESE*

Ritagliate a pezzi e diliscate uno stoccafisso già ammorbido in acqua per un paio di giorni. Mettete sul fuoco entro un tegame di terracotta un bicchiere di olio ed una cipolla tagliata a sottili anelli. Fate prendere colore ed unite tre bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi; lasciate bene insaporire ed unite lo stoccafisso assieme ad una manciatina di pignoli e ad altrettanta quantità di uva passa ben mondata. Mescolate ed aggiungete ancora due cucchiari di capperi e due cucchiari di olive nere disossate, qualche patata tagliata a grosse fette, poco sale, molto pepe ed un bicchiere di vino bianco secco. Coprite ermeticamente il tegame ed introducete questo nel forno lasciando cuocere a fuoco moderato per un'oretta circa.

19. *NASELLO ALLA PALERMITANA*

Prendete un bel nasello del peso di mezzo chilo circa; pulitelo, levategli tutte le spine, meno quelle della coda, indi vuotatelo liberandolo delle interiora e della spina. Conditelo internamente con sale e con pepe e, dopo averlo abbondantemente unto di olio, collocatelo in una capace teglia da forno pure unta di olio. Mettete a parte sul fuoco entro un padellino quattro acciughe diliscate e pulite tagliate a pezzetti e due cucchiari di olio. Quando le acciughe saranno ben disfatte, senza però friggere, versate la salsetta ottenuta nell'interno e nell'esterno del nasello. Mettete pure qualche fogliolina di rosmarino e cospargete con qualche cucchiata di pane grattugiato; introducete la teglia nel forno e lasciate cuocere a fuoco moderato per mezz'oretta circa. Prima di servire

il pesce, cotto a giusto punto, strizzatevi sopra qualche goccia di sugo di limone.

20. PESCESPADA ALLA SICILIANA

Prendete due belle fette di pescespada del peso di tre etti ciascuna, tagliate dalla parte della ventresca. Mettete le fette nell'acqua fresca e dopo averle abbondantemente lavate asciugatele con cura. Mettete sul fuoco una casseruola di terracotta con mezzo bicchiere di olio e con quattro spicchi d'aglio. Fate prendere colore indi aggiungete quattro acciughe diliscate, pulite e tagliate a pezzetti ed una cucchiata di prezzemolo tritato. Lasciate bene insaporire e dopo qualche istante aggiungete due pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Quando la salsetta apparirà piuttosto ristretta bagnatela con un bicchiere di vino bianco secco. Aggiungete pure le fette di pesce; conditele con sale e con pepe, coprite ermeticamente la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco moderato per una buona mezz'ora. Accompagnate la pietanza con patatine lessate.

21. ARANCINE DI RISO ALLA SICILIANA

Fate cuocere quattro etti di riso ben mondato in mezzo litro di acqua e mezzo litro di latte e con un pizzico di sale. Tiratelo a cottura come qualsiasi altro risotto e quando sarà cotto « al dente » levatelo dal fuoco ed incorporatevi due uova intere, tre cucchiari di formaggio grattugiato e due prese di noce moscata. Scodellate il risotto su di un piatto e lasciatelo raffreddare. Mettete a parte sul fuoco un tegamino con mezzo etto di strutto e con mezza cipolla tagliata a sottili anelli. Quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi due etti e mezzo fra ventrigli di pollo, fegatini, animelle e carne magra di vitello; il tutto tagliato a dadi. Fate prendere colore indi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco; salate e pepate e quando il vino sarà assorbito bagnate con mezzo bicchiere di acqua nel quale avrete stemperato un cucchiaino di farina bianca e mezzo cucchiaino di salsa di pomodoro. Mescolate, coprite ermeticamente il tegamino e lasciate cuocere a fuoco molto dolce per tre quarti d'ora circa. Quando i pezzetti di carne saranno cotti verificate la densità del sugo che deve essere abbastanza ristretto indi versate l'intingolito su di un piatto e lasciate raffreddare. Ciò fatto foggiate col risotto sopra descritto delle polpette sferiche simili a piccole arance; fate

nel centro di ciascuna un foro che riempirete con un cucchiaino di carne e di umido. Chiudete il foro con del riso e passate le arancine così ottenute prima nell'uovo battuto e poi nel pane grattugiato. Friggete quindi le arancine con abbondante olio bollente e quando saranno ben dorate da tutti i lati ritiratele dalla frittura, lasciatele sgocciolare su di una carta assorbente e servitele caldissime.

22. MELANZANE IMBOTTITE

Prendete cinque belle melanzane non troppo grosse; spaccatele in due e, dopo averle lavate, togliete loro i semi dall'interno, cospargetele con del sale fine e lasciate loro sgocciolare l'acqua. Preparate una bella mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata ed amalgamatevi un pizzico di prezzemolo tritato; due cucchiari di parmigiano grattugiato e due fette di prosciutto crudo tagliato a quadretti. Salate, pepate, mescolate ed ammorbidite il composto con qualche pezzetto di strutto fresco. Riempite con questo composto le mezze melanzane; indi, dopo averle riunite, disponetele su di una teglia da forno unta di olio. Introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco regolare per tre quarti d'ora. Quando le melanzane saranno diventate morbide ed avranno assunto una bella tinta dorata, levatele dal fuoco e servitele ben calde.

23. MELANZANE AL SUGO

Sbucciate e tagliate nel senso della lunghezza sei belle melanzane ricavandone delle fette aventi lo spessore di un centimetro circa. Cospargete queste fette con del sale fine e lasciatele riposare fra due piatti con un peso sopra per far loro perdere tutta l'acqua. Ciò fatto asciugate le fette e friggetele in una padella contenente abbondante olio caldissimo. Quando tutte le melanzane saranno fritte da entrambi i lati, aggiustatele in un tegame unto di olio e distendetele a strati mettendo fra uno strato e l'altro diverse cucchiaiate di salsa di pomodoro, preparata a parte, e cospargendo con del formaggio grattugiato. Quando la teglia sarà completa cospargete con una pizzicata di origano ed introducetela nel forno lasciandovela per pochi minuti.

24. « CAPONATA » ALLA SICILIANA

Prendete tre belle melanzane; lavatele esternamente, tagliatele a dadi e, dopo aver fatto loro perdere l'acqua, come indicato nella pre-

cedente ricetta, cucinatele in una padella con abbondante olio caldo. Prendete un bel sedano e sceglietene le coste più tenere che, dopo avere lavate accuratamente, taglierete a piccoli bastoncini. Friggete a parte anche il sedano con olio caldo e ritiratelo dal fuoco quando avrà assunto una bella tinta dorata. Riunite melanzane e sedano; aggiungetevi tre cucchiaini di cioccolata grattugiata, tre cucchiaini di zucchero, una cucchiata di capperi sotto aceto, una cucchiata di olive siciliane dissodate e mezzo bicchierino di aceto. Salate, pepate, lasciate insaporire un pochino ed assaggiate per regolare il giusto punto di agro dolce. Versate in una piccola insalatiera e lasciate raffreddare completamente prima di servire.

25. PEPERONI IMBOTTITI ALLA SICILIANA

Prendete sei bei peperoni gialli e piuttosto carnosi; tagliateli in tondo attorno al picciolo e levate torsolo e semi. Ciò fatto passate i peperoni alla fiamma, indi sbucciateli. Sbucciate due belle melanzane; tagliatele a dadi e friggetele, dopo averle salate, con abbondante olio bollente. Quando le melanzane saranno ben dorate sgocciolatene l'olio e mettetetele, così cucinate, in una capace terrina. Tagliate a listerelle due peperoni gialli, cospargeteli con sale fine e frigeteli con abbondante olio bollente. Cotti che siano dopo averne sgocciolato l'unto eccessivo, uniteli alle melanzane. Fate rinvenire in un padellino con un pezzetto di strutto una bella manciata di funghi secchi ammoliti in acqua tiepida e quando saranno diventati ben morbidi versateli nella terrina. Fate tostare nei grassi ricavati dalla cottura dei diversi ingredienti sei belle cucchiataie di pane grattugiato e quando avrà preso colore versatelo pure nella terrina. Mescolate tutti gli ingredienti assieme ad una cucchiata di capperi e a qualche cucchiata di salsa di pomodori, e quando avrete ottenuto una farcia omogenea imbottitene i peperoni comprimendo bene. Adagiate i peperoni ritti l'uno accanto all'altro in una capace teglia da forno unta di olio; bagnateli con qualche cucchiata di salsa di pomodori, introducete la teglia nel forno e fate cucinare a fuoco dolcissimo per un'oretta circa.

26. FETTE DI ARANCE AL MARSALA

Prendete sei belle arance scegliendole di quella qualità che hanno la scorza piuttosto sottile. Dopo averle lavate ed asciugate con cura tagliatele a dischi aventi lo spessore di mezzo centimetro circa. (Togliete

s'intende il primo e l'ultimo disco che risulterà esclusivamente di scorza). Mettete le fette entro una grande coppa di cristallo e spolverizzate con qualche cucchiata di zucchero. Spruzzate con quattro cucchiari di marsala e con due cucchiari di liquore dolce di vostro gusto. Mescolate e lasciate riposare un poco sul ghiaccio prima di servire.

27. SCORZETTE DI ARANCIO CANDITE

Prendete delle scorzette di arancio tagliate a spicchi e mettetele entro una bacinella contenente dell'acqua fresca. Lasciatele in questo bagno due giorni e non dimenticate di cambiare sovente l'acqua. Trascorso questo tempo preparate sul fuoco una pentola contenente abbondante acqua in ebollizione indi gettatevi le scorzette che lascerete cuocere sino a quando non appariranno sufficientemente morbide. Levatele allora dall'acqua, lasciatele raffreddare indi pesatele. Mettete sul fuoco entro un calderotto di rame l'uguale peso di zucchero, bagnatelo con un dito di acqua e quando lo zucchero sarà ben fuso aggiungetevi le scorzette che avrete ritagliato a listerelle. Continuate a mescolare sino a quando le scorzette non avranno assorbito tutto lo zucchero indi ritirate dal fuoco e scodellate le scorzette su di un capace piatto staccandole delicatamente l'una dall'altra. Lasciate raffreddare completamente prima di gustarle.

28. SANGUINACCI ALLA SICILIANA

Mettete entro una casseruola quattro rossi d'uovo, un etto di cioccolato grattugiato, tre etti di zucchero, uno stecco di vaniglia e 30 grammi di farina bianca e, dopo avere bene mescolato tutti gli ingredienti, stemperateli aggiungendovi, poco a poco e sempre mescolando, mezzo litro di latte. Fate cuocere a fuoco moderato sempre rimescolando sino a raggiungere l'ebollizione indi ritirate il composto dal fuoco e lasciatelo raffreddare avendo cura di mescolarlo di tanto in tanto per evitare che formi la crosta. A questo punto potrete versare, poco alla volta e sempre mescolando vivamente, un litro di sangue di maiale appena sgorgato. Aggiungetevi ancora 250 gr. di uva di Malaga ben mondata, 50 gr. di pistacchi sgusciati e spezzettati, 100 gr. di zucca candita e 100 gr. di cedro candito, entrambi tagliati a pezzetti ed un pizzico di cannella. Mescolate per bene, levate la vaniglia indi riempite, servendovi di un imbuto per effettuare l'operazione, dei budelli di maiale che avrete preventivamente ben lavati. Legate i sanguinacci alle due estremità indi

fateli cucinare in una pentola contenente abbondante acqua in ebollizione. Fateli cuocere dolcemente per 45 minuti circa badando che la cottura avvenga molto gradatamente. L'acqua dovrà fremere ma non bollire.

29. CASSATA ALLA SICILIANA

Dopo aver passato al setaccio mezzo chilo di ricotta raccogliete la purea setacciata in una capace terrinella. Aggiungetevi quattro etti di zucchero, due cucchiaini di cioccolato grattugiato, un pezzo di zucca candita ed un pezzo di scorza d'arancio candita, entrambe spezzettate. Mescolate per bene tutti gli ingredienti sino a quando non avrete ottenuto un composto omogeneo. Foderate una forma rettangolare con delle fette di pan di Spagna facendo attenzione affinchè non risultino dei vuoti. Riempite la cassetta alternando uno strato di ricotta ed uno strato di pan di Spagna. Terminate con lo strato di pan di Spagna e lasciate riposare il dolce per qualche ora sul ghiaccio prima di servire. Sfornate la cassata; decoratela con frutta candita, con pezzetti di cioccolato e con pezzetti di pistacchio indi spolverizzate con zucchero al velo.

30. CANNOLI ALLA SICILIANA

Prendete 120 gr. di farina, 10 gr. di strutto, un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero ed un cucchiaino di miele ed impastate tutti gli ingredienti ammorbidendoli con poco vino rosso sino a quando non avrete ottenuto una pasta piuttosto dura. Lasciatela riposare per due ore indi stendetela allo spessore di tre o quattro millimetri. Tagliatene dei quadrati aventi 12 centimetri di lato ed avvolgete questi su dei pezzi di canna d'India della stessa lunghezza e del diametro di 4 cm. circa. Ciò fatto friggeteli in una padella con abbondante strutto caldissimo indi levateli dalla canna e mettete ad asciugare questi involucri di pasta in un luogo asciutto e tiepido. Mettete entro un calderotto mezzo chilo di zucchero, un pezzetto di cannella e tre cucchiaini di acqua e quando lo zucchero apparirà ben caramellato ritiratelo dal fuoco ed aggiungetevi un chilo di ricotta preventivamente passata al setaccio. Mescolate per bene indi passate anche questo composto allo staccio e lasciatelo riposare per 24 ore circa. Ne avrete una crema piuttosto densa; aggiungetevi del cioccolato tagliato a dadi, dei pezzetti di scorza candita e dei pezzetti di frutta pure candita. Riempite con questo composto gli involucri di pasta sopra descritti ed inzuccherateli alla vaniglia.

A black and white line drawing of a woman in traditional Sardinian dress. She wears a long, white, tiered dress with a dark, fringed skirt and a dark, patterned shawl draped over her shoulders. She has a headscarf and is holding a large, round, woven basket in her right hand. The illustration is enclosed in a rectangular frame.

SARDEGNA

1. RISO IN BRODO ALLA SARDEGNOLA

Mettete sul fuoco una casseruola con 80 gr. di cotenne di maiale tagliate a strisce, mezza cipolla tagliata a sottili anelli ed un pezzetto di strutto. Quando tutto sarà bene colorito aggiungetevi due pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere dolcemente sino a quando l'intingolo non apparirà ben ristretto indi condite con sale, pepe e con un pizzico di prezzemolo tritato. Fate cucinare a parte tre etti di buon riso in una pentola contenente un litro e mezzo di buon brodo di carne e quando il riso sarà a metà cottura versatevi l'intingolo e le cotenne sopradescritte. Fate completare dolcemente la cottura e quando il riso sarà a giusto punto, « al dente », ritirate la pentola dal fuoco ed incorporate nella minestra 60 gr. di formaggio pecorino grattugiato.

2. MACCHERONI ALLA SARDEGNOLA

Mettete sul fuoco entro una casseruola 60 gr. di lardo passato finemente alla mezzaluna, una cucchiata di strutto ed uno spicchio d'aglio. Quando quest'ultimo avrà preso colore aggiungetevi due etti di carne magra di manzo tagliata a dadi e lasciatela bene insaporire mescolando. Quando anche la carne avrà assunto una bella tinta rossiccia aggiungetevi un chilogrammo di pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a

pezzi. Mescolate, bagnate con mezzo litro di buon brodo ristretto, condite con sale e con pepe ed unite una manciata di foglie di basilico intere. Rimescolate e lasciate cucinare per non meno di mezz'ora sino a quando la salsa non sarà ben concentrata. Condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca cucinata al solito in abbondante acqua al giusto salata ed accompagnate con formaggio pecorino grattugiato.

3. PASTA ASCIUTTA DI MAGRO ALL'USO DI SASSARI

Mettete sul fuoco un tegame con un bicchiere di olio, mezza cipolla tagliata a sottili anelli, uno spicchio d'aglio ed un pizzico di prezzemolo, e quando il soffritto sarà ben colorito aggiungetevi un chilo di pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a grossi pezzi. Fate cuocere per mezz'ora, poi passate tutto allo staccio. Ricollocate sul fuoco il composto setacciato; conditelo con sale, pepe e con una pizzicata di origano e quando l'intingolo apparirà ben concentrato ritiratelo dal fuoco. Condite con questo sugo mezzo chilo di pasta secca cotta al solito in abbondante acqua salata. Pepate abbondantemente e servite senza formaggio.

4. RISOTTO ALLA SARDEGNOLA

Mettete entro una capace casseruola 70 gr. di lardo tagliato a pezzettini, mezza cipolla tagliata a sottili anelli, una cucchiata di strutto e due etti di carne di maiale tagliata pure a pezzetti. Fate prendere colore a tutti gli ingredienti indi aggiungete tre bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate bene insaporire ogni cosa; condite con sale, pepe e con un pizzico di zafferano; coprite la casseruola e fate proseguire dolcemente la cottura sino a quando la carne non apparirà sufficientemente cotta. A questo punto potrete aggiungere quattro etti di riso ben mondato; fatelo dapprima rosolare poi tiratelo a cottura bagnandolo di tanto in tanto all'occorrenza con qualche mestolo di brodo. Ritirate il riso dal fuoco quando sarà cotto « al dente » e quando apparirà ben ristretto. Legatelo con qualche cucchiata di pecorino grattugiato; lasciatelo riposare per pochi minuti indi servite.

5. RISOTTO MAGRO ALL'USO DI NUORO

Mettete sul fuoco entro una casseruola cinque cucchiata di olio e mezza cipolla. Quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi

quattro bei pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi. Lasciate cucinare dolcemente; condite con sale, pepe e zafferano e quando la salsa apparirà ristretta e pronta aggiungetevi quattro etti di riso che farete rosolare a fuoco lento. Completate la cottura del riso bagnandolo di tanto in tanto all'occorrenza con dell'acqua calda. Cospargete con una manciata di foglie di basilico spezzettate e ritirate il risotto dal fuoco quando sarà ristretto a giusto punto e cotto « al dente ». Servitelo abbondantemente pepato.

6. PIEDI DI MAIALE IN SALSA PICCANTE

Calcolate un piede di maiale per ogni persona. Netteteli, passateli alla fiamma per liberarli dai peli indi avvolgete ogni piede in un pezzo di mussola e legateli bene con una funicella. Fate cuocere i piedi così preparati in una pentola contenente dell'acqua in ebollizione e lasciateli bollire dolcemente per tre ore e mezza. Trascorso questo tempo ritirate i piedi dalla pentola e lasciateli raffreddare un pochino. Preparate a parte una salsa nella seguente maniera: Prendete mezzo etto di tonno, 25 gr. di capperi, tre acciughe diliscate e pulite ed un uovo sodo. Passate tutto alla mezzaluna sino a quando avrete ottenuto un composto uniforme e sottilissimo. Mettete questo in una scodella ed aggiungetevi dell'olio, sempre mescolando, sino a quando non avrete ottenuto una salsa di giusta densità. Unite ancora il sugo di mezzo limone, una presa di pepe e sale se richiesto all'assaggio. (Le dosi di questa salsa sono sufficienti per 4 piedini). Svolgete i piedini di maiale, ormai tiepidi, liberandoli dalla mussola; adagiateli in un capace piatto concavo, versatevi sopra la salsa suddetta e servite.

7. CORATELLA DI CAPRETTO ALL'USO DI SARDEGNA

Prendete una coratella di capretto con tutte le sue budelline. Separate la corata dalle budella e, dopo avere ben lavato queste ultime, immergetele in un recipiente contenente dell'acqua e vino in pari proporzioni e lasciatele in questo bagno per un quarto d'ora. Tagliate il polmone, dopo averlo lavato, a pezzetti che infilerete in appositi stecchini alternando un pezzetto di coratella, un pezzetto di lardo ed una fogliolina di salvia. Ritirate le budelline dal bagno; risciacquatele e dopo averle ben spremute dipanatele senza però romperle. Condite gli stecchini sopra descritti con sale e con pepe indi avvolgeteli fasciandoli con

le budelline che legherete alle due estremità con una funicella perchè non sfuggano. Adagiate gli stecchini così preparati in una teglia da forno unta di strutto. Introducete la teglia nel forno e fate cuocere a fuoco moderato per mezz'ora. Servite in tavola nella medesima teglia dopo avere spruzzato con sugo di limone.

8. *INTINGOLO DI LEPRE ALL'ISOLANA*

Dopo avere scorticato, sventrato e squartato una lepre tagliatela a pezzi che metterete in una casseruola con un bicchiere di olio e con un etto di lardo tagliato a dadi. Fate prendere colore sempre rivoltando indi aggiungetevi due grosse cipolle tagliate a sottili anelli ed uno spicchio d'aglio. Legate con una cucchiata di farina bianca indi, sempre mescolando, bagnate con del buon vino rosso sino a raggiungere l'altezza della carne. Salate, pepate, aggiungete qualche chiodo di garofano, un pezzetto di cannella ed un mazzetto di erbe aromatiche. Lasciate cucinare dolcemente per un'ora e mezza circa e quando la lepre sarà quasi cotta versatevi il sangue che avrete avuto cura di tenere a parte e che avrete acidulato con qualche goccia di sugo di limone. Mescolate; fate terminare la cottura sino a quando l'intingolo non apparirà sufficientemente ristretto, e servite ben caldo.

9. *SARDE ARROSTO ALLA MARINARA*

Dopo avere decapitato e sventrato le sarde lavatele e risciacquatele indi disponetele allineate su di una vasta gratella. Conditele con sale, pepe, e con poche gocce di olio. Fate cuocere le sarde a fuoco brillante e dopo pochi minuti voltatele per farle cuocere dall'altro lato. Servite le sarde bollenti spruzzate da gocce di sugo di limone e circondate da dischi di limone.

10. *POLIFI IN UMIDO*

Prendete mezzo chilo di polipi piuttosto piccoli; nettateli togliendo con cura la tinta che hanno nell'interno, la pelle e gli occhi indi divideteli a pezzi. Risciacquate questi pezzi e dopo averli scolati lasciateli sgocciolare. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere di olio e con uno spicchio d'aglio e quando questo avrà preso colore aggiungetevi due acciughe diliscate e pulite, pestate assieme ad un pezzettino di aglio e ad un pizzico di prezzemolo. Lasciate bene insaporire indi bagnate con

mezzo bicchiere di vino rosso; lasciate un poco svaporare ed aggiungete una cucchiata di salsa di pomodoro, stemperata in poca acqua. Quando questa salsetta apparirà ben legata potrete aggiungervi i polipi che dopo avere conditi con sale e con pepe lascerete cucinare dolcemente per una ventina di minuti. Trascorso questo tempo aggiungete nella casseruola una bella manciata di funghi secchi rinvenuti nell'acqua tiepida. Mescolate, coprite la casseruola e fate proseguire la cottura a fuoco moderato per almeno 45 minuti. I polipi saranno sufficientemente morbidi e l'intingolo dovrà apparire bene addensato.

11. CINGHIALE IN AGRODOLCE

Mettete sul fuoco entro una capace casseruola un battuto composto da mezza cipolla, mezza carota, due gambi di sedano, un pizzico di prezzemolo e due fette di prosciutto. Aggiungetevi mezzo bicchiere di olio e quando tutto sarà ben caldo unite 1 kg. di cinghiale. Fate prendere colore alla carne a fuoco vivo e quando questa apparirà ben rosolata sgocciolate dalla casseruola il grasso eccessivo; condite con sale e con pepe, bagnate con poca acqua e fate proseguire la cottura molto dolcemente bagnando di tanto in tanto all'occorrenza con dell'acqua tiepida sino a quando la carne non apparirà cotta e morbida. Preparate a parte entro una scodella 40 gr. di uva passa ben mondata; 30 gr. di cioccolata grattugiata; 30 gr. di pignoli; 20 gr. di candito a pezzetti; 50 gr. di zucchero e mezzo bicchiere di aceto. Mescolate e versate il composto sul cinghiale. Lasciate bollire un pochino facendo bene insaporire la carne indi ritirate dal fuoco e servite.

12. COTOLETTE DI DAINO

Prendete delle belle cotolette di daino non troppo sottili e ben frolle. Mettete sul fuoco una casseruola con mezzo bicchiere di olio e con uno spicchio d'aglio e, quando sarà colorito, aggiungete le cotolette assieme ad una manciata di foglie di salvia. Fate cuocere a fuoco brillante; condite con sale e con pepe indi inaffiate con qualche cucchiata di marsala. La cottura deve essere rapida e le cotolette devono risultare morbide e profumate.

13. MELANZANE IN TEGLIA ALL'USO DI SARDEGNA

Tagliate per il lungo le melanzane senza sbuciarle e fate loro delle incisioni trasversali nella parte bianca. Condite detta parte bianca con

sale, pepe e con un filo d'olio indi adagiate le melanzane così preparate entro una teglia da forno unta di olio. Introducete la teglia nel forno e fate cucinare sino a quando le melanzane non avranno assunto una bella tinta dorata.

14. FAVE FRESCHE STUFATE

Mettete entro un tegame mezzo bicchiere di olio ed una cipolla novella tagliata a sottili anelli. Quando questa comincerà a prendere colore aggiungetevi due fette di prosciutto tagliato a dadi e quando tutto sarà bene insaporito unite 7 etti di fave sgranate. Mescolate; condite con sale e con pepe e quando le fave avranno preso un po' di condimento potrete aggiungervi un cuore di lattuga tagliato a listarelle. Coprite il tegame e fate proseguire la cottura molto dolcemente bagnando di tanto in tanto, quando necessario, con poca acqua calda. Servite le fave, cotte a giusto punto, sufficientemente morbide e col loro intingolo ristretto.

15. BISCOTTI SARDI

Mettete in mucchio sull'asse 1 kg. di farina bianca, 3 etti di zucchero, 3 etti di strutto, 5 gr. di cannella in polvere e 25 gr. di semi di anice. Stemperate con poca acqua tiepida un etto di lievito di pane ed aggiungetelo agli ingredienti sopra nominati. Mescolate energicamente con le mani e lavorate bene il composto per almeno due ore ottenendo una pasta molto consistente. Ciò fatto tagliate la pasta a pezzi e con questi foggiate dei bastoncini lunghi 8 cm. circa e grossi quanto un dito. Allineate questi bastoncini, collocandoli equidistanti l'uno dall'altro in modo che non si tocchino, su placche da forno unte di strutto. Lasciateli riposare in un luogo in cui la temperatura sia sensibilmente calda e quando questi biscotti appariranno ben lievitati, introducete le placche nel forno e fate cuocere a fuoco moderato. Ritirate i biscotti dal forno quando avranno assunto una bella tinta biondo-dorata.

CONSIGLI PER LA MASSAIA

PER RENDERE BRILLANTE IL MARMO

Strofinatelo con una pezzuola di lana inumidita di petrolio. Ripassatelo con una pezzuola pulitissima.

INDICE ALFABETICO

	Pag.		Pag.
A			
Abbacchio alla cacciatora	115	Bue garofanato	82
Abbacchio al forno	116	La « buridda »	68
Abbacchio in frittura	146	Busecca alla Milanese	35
Agnello brodetto	166	C	
Agnolotti alla Piemontese	12	Cacciucco alla Livornese	99
Agnolotti alla Toscana	93	« Calzone imbottito »	159
Agoni alla Lariana	40	Camoscio alla montanara	19
Anguilla al pomodoro	53	Cannelloni al sugo alla Lombarda	29
Anguille coi piselli	124	Cannoli alla Siciliana	196
Animelle di agnello al prosciutto	108	« Cannolicchietti » con le fave	165
Anitra in salmi	97	Cappelletti in brodo	78
Arancine di riso alla Siciliana	192	« Caponata » alla Siciliana	193
Aringhe alla Calabrese	180	Cappon magro alla Genovese	72
Arista di maiale in casseruola	96	Capretto fritto	179
Arrosto di agnello	85	Carciofi alla Cosentina	181
Arrosto di maiale	85	Carciofi alla giudia	139
B			
Baccalà alla Napoletana	160	Carciofi fritti alla Romagnola	109
Baccalà in guazzetto	138	Cardi alla Parmigiana	89
Baccalà mantecato alla Vicentina	53	Cardi con la bagna cauda	22
Bavarese di albicocche	74	Le « Carsenteine »	88
Biccioliani di Vercelli	23	Cassata siciliana	196
Bigoli in salsa	46	Castagnaccio alla fiorentina	103
Biscotti Sardi	202	Cavallucci	104
Bistecche alla Fiorentina	95	Cavolfiore in frittura	118
Bistecche alla Napoletana	157	Ciambelle rustiche	149
Bistecche alla Petroniana	84	Ciambellone Bolognese	90
Bisteccchine di filetto in teglia	122	Cime di rape lessate	166
Bocconcini di filetto all'Albese	17	Cinghiale in agro-dolce	201
Bollito alla Napoletana	155	Cipolle lessate	148
Bollito alla « Pizzaiuola »	155	Cipolle ripiene alla Piemontese	22
Bollito con intingolo di Sedano alla Catanese	187	Coda di bue alla vaccinara	133
Bombette di patate	173	Coniglio alla cacciatora	188
Braccioletti alla Siciliana	186	Coniglio alla Canavesana	18
Branzino lessato	68	Coniglio alla Livornese	99
Broccoletti lessati	126	Coniglio al pomodoro	85
Broccoli al prosciutto	140	Le « Copète »	174
Brodeto alla Ciozota	45	« Coppiette » di carne cruda	135
Brodetto alla Romana	136	« Coppiette » di sarde alla Catanese	190
Brodetto di pesce all'Anconitana	113	Coratella di capretto all'uso di Sardegna	199
Brodo ristretto con quadrettini alla Parmigiana	77	Coscetto di montone al forno	146
		Costata di manzo alla « Pizzaiuola »	156
		Costolette alla Modenese	83
		Costolette di maiale alla cacciatora	135

	Pag.
Cotechini casalinghi alla Modenese	87
Cotolette di daino	201
Cotolette alla Milanese	34
Crema frita	73
Crescentine composte e ripiene	88
Crocantini Pugliesi	169
Crocchette di patate	137
« Crosetti » alla Siciliana	183
Crostata	140
Crostata di ricotta alla Pugliese	169
Crostini di pane in teglia	157
Cucuzza alla poverella	167
Cuscineti al prosciutto	137

D

Dolce alla Verdi	90
Dolce Savoiaro	23

F

Fagioli all' uccelletto	103
Fagioli in insalata alla Toscana	103
Fave dolci	141
Fave fresche al prosciutto	102
Fave fresche stufate	202
Fegato alla Veneziana	50
Fegato di vitello alla Toscana	97
Fegatini di maiale al finocchio	108
Fette di arance al marsala	194
Fette di cefalo in gratella	100
Fettuccine con le alici	131
Fettuccine secche all'Abruzzese	145
Fichi ripieni alla Calabrese	181
Filetti di manzo con salsa brusca	15
Filetti di tacchino alla Bolognese	87
Filetto di manzo in casseruola	32
Fricassee di rane	39
Frittata al basilico	147
Frittata alla barcarola	69
Frittata alla Toscana	101
Frittata dolce imbottita	42
Frittata imbottita	20
Frittata Trevisana	55
Frittelle alla Lucana	174
Frittelle di ricotta	110
Frittelle di riso alla Triestina	57
Fritto composto alla « Garisenda »	84
Fritto di fiori di zucca	70
Fritto di testina di vitello	123
Fritto misto alla Romana	134
Fritto misto di cervella a carciofi	69
Frittura di pesce alla « Burena »	54
« Frustingo »	119
Focaccia Genovese	74
Fondi di carciofi alla Veneziana	55
Fondu alla Monferrina	21
Funghi al forno	172
Funghi trifolati	40

G

« Galani » veneti	58
Gallina faraona arrosto	86
Gallo di montagna alla Valdostana	18
Gnocchi de pan	48
Gnocchi alla Milanese	30
Gnocchi alla Romana	131
Gnocchi alla Romagnola	106
Gnocchi verdi	81
Glomelli alla Materana	173
Gobbi in umido alla Toscana	102
Grilletato di vitello alla Fiorentina	95
Guastieddi	186

I

Insalata di bollito all'uso di Camogli	66
Intingolo di castrato	49
Intingolo di castrato all' Abruzzese	146
Intingolo di lepre all'Isolana	200
Intingolo di peperoni	180
Intingolo di pesci alla Napoletana	161
Involtini di manzo in casseruola	123
Involtini di tonno fresco	189
Involtini di verza sofegai	56

L

Lasagne al sugo di funghi	63
Lasagne di Carnevale	153
Lasagne verdi in teglia	80
Lesso caldo	14
Lingua salmistrata alla Veneta	50
Lombata di funghi alla Genovese	65
Lumache di vigna alla Romana	138

M

Maccheroni alla « Chitarra »	144
Maccheroni alla Napoletana	152
Maccheroni alla pastora	178
Maccheroni alla Principe di Napoli	153
Maccheroni alla Sardegnola	197
Maccheroni coi broccoli alla Siciliana	185
Maccheroni coi carciofi	179
Maccheroni con le sarde alla Siciliana	184
Maionese di pesce	67
Manzo alla diavola	94
Manzo brasato al barolo	15
Marretto di agnello alla Lucana	171
Medagioni di carne ai filoni	66
Melanzane al sugo	193
Melanzane alla Calabrese	181
Melanzane imbottite	193
Melanzane in teglia	167
Melanzane in teglia all'uso di Sardegna	201
Melanzane uso funghi	56
Merluzzo alla Marchigiana	118

	Pag.		Pag.
Migliaccio alla Romagnola	111	Patate in insalata alla Piemontese	23
Minestra del paradiso alla Bolognese	78	Patate in tecia	55
Minestra di cappelletti alla Romagnola	105	Peperoni imbottiti alla Siciliana	194
Minestra di cavolo	178	Peperoni in teglia	148
Minestra di ceci alla contadina	114	Pernice in umido all'Alpigliana	19
Minestra di ceci alla Romana	130	Perseghi in giazzo	57
Minestra di fagioli	46	Pesce spada alla Siciliana	192
Minestra di passatelli	113	Pesche farcite alla Piemontese	23
Minestra di pasta e broccoli alla Romana	129	Petto di vitello con salsa d'uovo	107
Minestra di pesce	143	Piatto di verdure appetitose alla Lucana	172
Minestra di riso e coratella	28	Piccata di vitello alla Valtellinese	33
Minestra « stracciatella »	129	Piccioni grigliati alla Toscana	99
Minestra ristretta alla Perugina	121	Piccioni in casseruola	116
Minestra Umbra di farricello	121	Piccioni in salsetta	51
Minestrone all'Abruzzese	143	Piedi di maiale in salsa piccante	199
Minestrone alla Genovese	62	Pinoccate di Perugia	127
Minestrone alla Milanese	27	« Pinza » alla Veneta	58
Mozzarella impanata	159	Piselli al burro	89
Mozzarella in « carrozza »	158	Piselli all'olio	103
N		Piselli alla Romana	139
Nasello alla Palermitana	191	Pizza alla Napoletana	159
« Nepitelle »	182	Pizza di farina gialla con la ricotta	141
O		Pizza rustica	119
Orecchiette	171	Pizza soffice di farina gialla	125
Ossobuco alla Milanese	33	Polenta con gli uccelli alla Bresciana	35
P		Polenta Piemontese	20
Palombacci all'uso di Foligno	124	Polipo alla luciana	161
Palline di pasta reale alla Torinese	9	Polipi in umido	200
Panata all'olio	46	Polastrello col pien	51
Panata alla Romagnola	165	Pollo alla cacciatora	18
Pan dolce di Natale	73	Pollo fritto alla Parmigiana	86
Pan dorato con la mozzarella	137	Pollo in padella alla Romana	136
Pane nociato	126	Pollo in salsa di tonno alla Catanese	189
Il classico « Panettone » Milanese	42	Pollastrella al risotto	37
Panforte di Siena	104	Pollastri in padella coi carciofi	98
« Panzerotti » alle acciughe	168	Pollastro fritto alla Toscana	98
« Panzerotti » con la mozzarella	157	Polpettone alla Bolognese	83
Pappardelle all'Aretina	92	Polpettone alla Napoletana	156
Pappardelle con sugo di coniglio	92	Polpettone alla Siciliana	187
Pasta asciutta alla Calabrese	178	Pomodori fritti all'Abruzzese	148
Pasta asciutta alla Pugliese	165	Pomodori imbottiti alla rivierasca	72
Pasta asciutta alla Toscana	93	Pomodori ripieni di cannolicchi	180
Pasta all'uso della terra di Molise	145	Porchetta al forno	115
Pasta asciutta all'uso di Sassari	198	Punte di asparagi al prosciutto	41
Pasta asciutta con sugo di manzo	11	Q	
Pasta asciutta con sugo di verdura	12	Quaglie al risotto	117
Pasta Genovese	74	Quagliette di vitello arrosto	107
Pasticcio di carciofi alla Genovese	70	R	
Pasticcio di maccheroni	141	Ragù di tonno fresco	190
Pasticcio di riso rivierasca	65	Ravioli alla Lombarda	30
Pastiera alla Napoletana	163	Ravioli di zucca	114
Pastisso de carne	49	Ravioli Genovesi	64
		« Risi e bisì »	47
		Riso in brodo alla Sardegnola	197

	<i>Pag.</i>		<i>Pag.</i>
Risotto alla Genovese	64	Timballo di maccheroni	185
Risotto alla Milanese	31	Timballo di maccheroni alla Napoletana	154
Risotto alla Napoletana	155	Timballo di taglierini	106
Risotto alla Sardegna	198	Tinchette al forno	124
Risotto con l'anguilla	47	Tisichelle	126
Risotto con le rane	31	Tonno bollito alla Calabrese	179
Risotto con le rigaglie	132	Torta di latticini alla Lucana	174
Risotto con le seppie	47	Torta meranese	59
Risotto magro all'uso di Nuoro	198	Torta tarantina di patate	168
Risotto nero con le seppie	94	Tortelloni alla Bolognese	81
Risotto rosso alla Piemontese	13	Torrone di fichi	149
Risotto verde alla Piemontese	13	Trenette col pesto	63
Rognone di vitello all'Emiliana	84	Triglie alla Livornese	100
S		Trippa alla Romana	134
Salsa Genovese	69	Trippa di vitello alla Fiorentina	96
Salicce coi funghi	109	Trotelle alla Trentina	54
Saltimbocca alla romana	134	Trota del Garda	40
Sanguinacci alla Siciliana	195	U	
Sarde all'Anconitana	117	Uccellini scappati	34
Sarde alla Napoletana	160	Uova alla Napoletana	158
Sarde arrosto alla marinara	200	Uova imbottite	101
Sarde fritte all'Abruzzese	147	Uova su capanè di ricotta	125
Sarde imbottite alla Palermitana	190	V	
Scalora con la pizza	162	Vermicelli alla Siciliana	185
Scorzette candite	195	Verzata	27
Sformato di cavolfiore	118	Vitella tartufata	133
Sformato di formaggio alla Faentina	110	Vitello imbottito alla Piemontese	16
Sogliole fritte	173	Vitello tonnato	32
Sogliole in saor	52	Z	
Spaghetti alla matriciana	131	Zampone di Modena	88
Spagetti alle vongole	153	Zuppa Canavesana	10
Spezzatini di vitello alla Schiavona	49	Zuppa di asparagi alla Lombarda	28
Spinaci alla Lombarda	41	Zuppa di corata di maiale	151
Spinaci alla Romagnola	109	Zuppa di cornettini	61
Spuma di pollo coi pisellini	67	Zuppa di cozze	183
Stoccafisso accomodato	68	Zuppa di fagioli bianchi	91
Stoccafisso alla Messinese	191	Zuppa di funghi	177
Stracchino gelato	43	Zuppa di gamberi	177
Struffoli	162	Zuppa di pesce alla marinara	61
Stufatino alla Bolognese	82	Zuppa di spinaci	77
Stufatino alla Romana	132	Zuppa di trippa alla Milanese	29
« Suppli » di riso al telefono	136	Zuppa di verdure all'agliata	62
T		Zuppa di vongole	152
Tacchino arrosto alla Lombarda	38	Zuppa di zuchine	151
Tagliatelle con ragù alla Bolognese	79	Zuppa giardiniera	10
Tagliatelle verdi all'Emiliana	79	Zuppa inglese	111
Tajarin in bianco coi tartufi	12	Zuppa alla Napoletana	163
Tajarin con sugo d'arrosto	11	Zucchine a scapece	162
Tapelucco	16	Zucchine ripiene alla sanremese	76
Tartufi di Norcia in tegame	126		
Testina di vitello alla Siciliana	188		
Testina di vitello in salsa verde	36		

INDICE REGIONALE

	Pag.		Pag.
Il folklore in cucina	1	10. Risotto con le rane	31
PIEMONTE			
1. Palline di pasta reale alla Torinese	9	11. Filetto di manzo in casseruola	32
2. Zuppa giardiniera	10	12. Vitello tonnato	32
3. Zuppa Canavesana	10	13. Ossobuco alla Milanese	33
4. Pasta asciutta con sugo di manzo	11	14. Piccata di vitello alla Valtellinese	33
5. «Tajarin» con sugo d'arrosto	11	15. Cotolette alla Milanese	34
6. Pasta asciutta con sugo di verdura	12	16. Uccellini scappati	34
7. «Tajarin» in bianco coi tartufi	12	17. Busecca alla Milanese	35
8. Agnolotti alla Piemontese	12	18. Polenta con gli uccelli alla Bresciana	35
9. Risotto rosso alla Piemontese	13	19. Testina di vitello in salsa verde	36
10. Risotto verde alla Piemontese	13	20. Pollastrella al risotto	37
11. Lesso caldo	14	21. Tacchino arrosto alla Lombarda	38
12. Manzo brasato al Barolo	15	22. Fricascea di rane	39
13. Filetti di manzo con salsa brusca	15	23. Agoni alla Lariana	40
14. Tapelucco	16	24. Trota del Garda	40
15. Vitello imbottito alla Piemontese	16	25. Funghi trifolati	40
16. Bocconcini di filetto all'Albese	17	26. Punte di asparagi al prosciutto	41
17. Pollo alla cacciatora	18	27. Spinaci alla Lombarda	41
18. Gallo di montagna alla Valdostana	18	28. Frittata dolce imbottita	42
19. Coniglio alla Canavesana	18	29. Il classico Panettone Milanese	42
20. Pernice in umido all'Alpigliana	19	30. Stracchino gelato	43
21. Camoscio alla Montanara	19	VENETO	
22. Frittata imbottita	20	1. Brodeto alla Ciozota	45
23. Polenta Piemontese	20	2. Panata all'olio	46
24. Fondua alla Monferrina	21	3. Minestra di fagioli	46
25. Cardi con la bagna cauda	22	4. Bigoli in salsa	46
26. Cipolle ripiene alla Piemontese	22	5. «Risi e bisi»	47
27. Patate in insalata alla Piemontese	23	6. Risotto con le seppie	47
28. Pesche farcite alla Piemontese	23	7. Risotto con l'anguilla	47
29. Dolce Savoiardo	24	8. Gnocchi de pan	48
30. Biccicolani di Vercelli	24	9. Spezzatini di vitella alla Schiavona	49
LOMBARDIA			
1. Verzata	27	10. Pastisso de carne	49
2. Minestrone alla Milanese	27	11. Intingolo di castrato	49
3. Minestra di riso e coratella	28	12. Lingua salmistrata alla Veneta	50
4. Zuppa di Asparagi alla Lombarda	28	13. Fegato alla Veneziana	50
5. Zuppa di trippa alla Milanese	29	14. Polastrolo col pien	51
6. Cannelloni al sugo alla Lombarda	29	15. Piccioni in salsa	51
7. Ravioli alla Lombarda	30	16. Sogliole in «Saor»	52
8. Gnocchi alla Milanese	30	17. Anguilla al pomodoro	53
9. Risotto alla Milanese	31	18. Baccalà mantecato alla Vicentina	53
		19. Trotelle alla Trentina	54
		20. Frittura di pesce alla «Burena»	54
		21. Frittata Trevisana	55
		22. Patate in «tecia»	55

23. Fondi di carciofi alla Veneziana	55
24. Melanzane uso funghi	56
25. Involtini di verza sofgai	56
26. Perseghi in giazzo	57
27. Frittelle di riso alla Triestina	57
28. « Pinza » alla Veneta	58
29. « Galani » Veneti	58
30. Torta Meranese	59

LIGURIA

1. Zuppa di cornettini	61
2. Zuppa di pesce alla marinara	61
3. Zuppa di verdura all'agliata	62
4. Minestrone alla Genovese	62
5. Trenette col pesto	63
6. Lasagne al sugo di funghi	63
7. Ravioli Genovesi	64
8. Risotto alla Genovese	64
9. Pasticcio di riso alla rivierasca	65
10. Lombata di funghi alla Genovese	65
11. Medaglioni di carne ai filoni	66
12. Insalata di bollito all'uso di Camogli	66
13. Spuma di pollo coi pisellini	67
14. Maionnese di pesce	67
15. Stoccafisso accomodato	68
16. La « buridda »	68
17. Branzino lessato	68
18. Salsa Genovese	69
19. Frittata alla barcarola	69
20. Fritto misto di carciofi e cervella	69
21. Fritto di fiori di zucca	70
22. Zucchine ripiene alla Sanremese	70
23. Pasticcio di carciofi alla Genovese	70
24. Pomodori imbottiti alla rivierasca	72
25. Cappon magro alla Genovese	72
26. Crema fritta	73
27. Pan dolce di Natale	73
28. Focaccia Genovese	74
29. Pasta Genovese	74
30. Bavarese di Albicocche	74

EMILIA

1. Zuppa di spinaci alla Modenese	77
2. Brodo ristretto con quadrettini alla Parmigiana	77
3. Minestra del Paradiso alla Bolognese	78
4. Cappelletti in brodo	78
5. Tagliatelle con ragout alla Bolognese	79
6. Tagliatelle verdi all'Emiliana	79
7. Lasagne verdi in teglia alla Petroniana	80
8. Tortelloni alla Bolognese	81
9. Gnocchi verdi	81
10. Stufatino alla Bolognese	82
11. Bue garofanato	82
12. Polpettone alla Bolognese	83
13. Costolette alla Modenese	83

14. Bistecche alla Petroniana	84
15. Fritto composto alla « Garisenda »	84
16. Rognone di vitello all'Emiliana	84
17. Arrosto di agnello	85
18. Arrosto di maiale	85
19. Coniglio al pomodoro	85
20. Pollo fritto alla Parmigiana	86
21. Gallina faraona arrosto	86
22. Filetti di tacchino alla Bolognese	87
23. Cotechini casalinghi alla Modenese	87
24. Zampone di Modena	88
25. Le « Carsenteine »	88
26. Cresentine composte e ripiene	88
27. Cardi alla Parmigiana	89
28. Piselli al burro	89
29. Ciambellone Bolognese	90
30. Dolce alla Verdi	90

TOSCANA

1. Zuppa di fagioli bianchi alla Toscana	91
2. Pappardelle all'aretina	92
3. Pappardelle con sugo di coniglio	92
4. Pasta asciutta alla Toscana	93
5. Agnolotti alla Toscana	93
6. Risotto nero con le seppie alla Fiorentina	94
7. Manzo alla diavola	94
8. Grilletato di vitello alla Fiorentina	95
9. Bistecche alla Fiorentina	95
10. Trippa di vitello alla Fiorentina	96
11. Arista di maiale in casseruola	96
12. Fegato di vitello alla Toscana	97
13. Anitra in salmi	97
14. Pollastro fritto alla Toscana	93
15. Pollastri in padella coi carciofi	98
16. Piccioni grigliati alla Toscana	99
17. Coniglio alla Livornese	99
18. Cacciucco alla Livornese	99
19. Triglie alla Livornese	100
20. Fette di cefalo in gratella	100
21. Uova imbottite	101
22. Frittata alla Toscana	101
23. Fave fresche al prosciutto	102
24. Gobbi in umido alla Toscana	102
25. Piselli all'olio	103
26. Fagioli all'uccelletto	103
27. Fagioli in insalata alla Toscana	103
28. Castagnaccio alla Fiorentina	103
29. Panforte di Siena	104
30. Cavallucci	104

ROMAGNA

1. Panata alla Romagnola	105
2. Minestra di cappelletti alla Romagnola	105
3. Gnocchi alla Romagnola	106
4. Timballo di taglierini	106

	Pag.
5. Petto di vitello con salsa d'uovo	107
6. Quagliette di vitello arrosto	107
7. Animelle di agnello al prosciutto	108
8. Fegatini di maiale al finocchio	108
9. Salsicce coi funghi	109
10. Spinaci alla Romagnola	109
11. Scarciofi ritti alla Romagnola	109
12. Sformato di formaggio alla Faentina	110
13. Frittelle di ricotta	110
14. Migliaccio alla Romagnola	111
15. Zuppa Inglese	111

MARCHE

1. Brodetto di pesce all'Anconitana	113
2. Minestra di passatelli	113
3. Minestra di ceci alla contadina	114
4. Ravioli di zucca	114
5. Porchetta al forno	115
6. Abbacchio alla cacciatora	115
7. Abbacchio al forno	116
8. Piccioni in casseruola	116
9. Quaglie al risotto	117
10. Sarde all'Anconitana	117
11. Merluzzo alla Marchigiana	118
12. Cavolfiore in frittura	118
13. Sformato di cavolfiore	118
14. Pizza rustica	119
15. « Frustingo »	119

UMBRIA

1. Minestra ristretta alla Perugina	121
2. Minestra Umbra di farricello	121
3. Bistecchine di filetto in teglia	122
4. Involtini di manzo in casseruola	123
5. Fritto di testina di vitello	123
6. Palombacci all'uso di Foligno	124
7. Anguille coi piselli	124
8. Tinchette al forno	124
9. Uova su canapè di ricotta	125
10. Pizza soffice di farina gialla	125
11. Tartufi di Norcia in tegame	126
12. Broccoletti lessati	126
13. Tisichelle	126
14. Pane nociato	126
15. « Pinoccate » di Perugia	127

LAZIO

1. Minestra « stracciatella »	129
2. Minestra di pasta e broccoli alla Romana	129
3. Minestra di ceci alla Romana	130
4. Brodetto alla Romana	130
5. Spaghetti alla « Matriciana »	131
6. Fettuccine con le alici	131
7. Gnocchi alla Romana	131
8. Risotto con le rigaglie	132

	Pag.
9. Stufatino alla Romana	132
10. Coda di bue alla vaccinara	133
11. Vitella tartufata	133
12. Saltimbocca alla Romana	134
13. Fritto misto alla Romana	134
14. Trippa alla Romana	134
15. Costolette di maiale alla cacciatora	135
16. « Coppiette » di carne cruda	135
17. Pollo in padella alla Romana	136
18. « Suppli » di riso al telefono	136
19. Cuscinetti al prosciutto	137
20. Pan dorato con la mozzarella e con le alici	137
21. Crocchette di patate	137
22. Baccalà in guazzetto	138
23. Lumache di vigna alla Romana	138
24. Carciofi alla giudia	139
25. Piselli alla Romana	139
26. Broccoli al prosciutto	140
27. Crostata	140
28. Pizza di farina gialla con la ricotta	141
29. Fave dolci	141
30. Pasticcio di maccheroni	141

ABRUZZO

1. Minestra di pesce	143
2. Minestrone all'Abruzzese	143
3. Maccheroni alla « Chitarra »	144
4. Fettuccine secche all'Abruzzese	145
5. Pasta all'uso della terra di Molise	145
6. Coscetto di montone al forno	146
7. Intingolo di Castrato all'Abruzzese	146
8. Abbacchio in frittura	146
9. Sarde fritte all'Abruzzese	147
10. Frittata al basilico	147
11. Pomodori fritti all'Abruzzese	148
12. Peperoni in teglia	148
13. Cipolle bollite	148
14. Torrone di fichi	149
15. Ciambelle rustiche	149

CAMPANIA

1. Zuppa di zucchini	151
2. Zuppa di corata di maiale	151
3. Zuppa di vongole	152
4. Maccheroni alla Napoletana	152
5. Lasagne di carnevale	153
6. Maccheroni alla Principe di Napoli	153
7. Spaghetti alle vongole	153
8. Timballo di maccheroni alla Napoletana	154
9. Risotto alla Napoletana	155
10. Bollito alla Napoletana	155
11. Bollito alla « Pizzaiuola »	155
12. Costata di manzo alla « Pizzaiuola »	156
13. Polpettone alla Napoletana	156

	Pag.		Pag.
14. Bistecchine alla Napoletana	157	13. Carciofi alla Cosentina	181
15. Crostini di pane in teglia	157	14. Fichi ripieni alla Calabrese	181
16. « Panzarotti » con la mozzarella	157	15. « Nepitelle »	182
17. Mozzarella in « carrozza »	158		
18. Uova alla Napoletana	158	SICILIA	
19. Mozzarella impanata	159	1. Zuppa di Cozze	183
20. Pizza alla Napoletana	159	2. « Crosetti » alla Siciliana	183
21. « Calzone imbottito »	159	3. Maccheroni con le sarde alla Siciliana	184
22. Baccalà alla Napoletana	160	4. Maccheroni coi broccoli alla Siciliana	185
23. Sarde alla Napoletana	160	5. Vermicelli alla Siciliana	185
24. Intingolo di pesci alla Napoletana	161	6. Timballo di maccheroni	185
25. Polipo « alla Luciana »	161	7. « Guastieddi »	186
26. Zucchine a scapece	162	8. Broccioletti alla Siciliana	186
27. Scalora con la pizza	162	9. Polpettone alla Siciliana	187
28. Struffoli	162	10. Bollito con intingolo di sedano alla Catanese	187
29. Pastiera alla Napoletana	163	11. Testina di vitello alla Siciliana	188
30. Zuppa Inglese alla Napoletana	163	12. Coniglio alla cacciatora	188
PUGLIA		13. Pollo in salsa di tonno alla Catanese	189
1. « Cannolicchetti » con le fave	165	14. Involtini di tonno fresco	189
2. Pasta asciutta alla Pugliese	165	15. Ragù di tonno fresco alla Siciliana	190
3. Agnello brodetto	166	16. « Coppiette » di sarde alla Catanese	190
4. Cime di rape lessate	166	17. Sarde imbottite alla Palermitana	190
5. Melanzane in teglia	167	18. Stoccafisso alla Messinese	191
6. Cucuzza alla poverella	167	19. Nasello alla Palermitana	191
7. Torta Tarantina di patate	168	20. Pesce spada alla Siciliana	192
8. « Panzerotti » alle acciughe	168	21. Arancine di riso alla Siciliana	192
9. Crostata di ricotta alla Pugliese	169	22. Melanzane imbottite	193
10. Croccantini pugliesi	169	23. Melanzane al sugo	193
LUCANIA		24. « Caponata » alla Siciliana	193
1. Orecchiette	171	25. Peperoni imbottiti alla Siciliana	194
2. Marretto di agnello alla Lucana	171	26. Fette di arance al Marsala	194
3. Funghi al forno	172	27. Scorzette candite	195
4. Piatto di verdure appetitose alla Lu- cana	172	28. Sanguinacci alla Siciliana	195
5. Sogliole fritte	173	29. Cassata Siciliana	196
6. Bombette di patate	173	30. Cannoli alla Siciliana	196
7. Glomelli alla Materana	173		
8. Torta di latticini alla Lucana	174	SARDEGNA	
9. Le « Copète »	174	1. Riso in brodo alla Sardegnola	197
10. Frittelle alla Lucana	174	2. Maccheroni alla Sardegnola	197
CALABRIA		3. Pasta asciutta all'uso di Sassari	198
1. Zuppa di funghi	177	4. Risotto alla Sardegnola	198
2. Zuppa di gamberi	177	5. Risotto magro all'uso di Nuoro	198
3. Minestra di cavolo	178	6. Piedi di maiale in salsa piccante	199
4. Pasta asciutta alla Calabrese	178	7. Coratella di capretto all'uso di Sar- degn	199
5. Maccheroni alla Pastora	178	8. Intingolo di lepre all'isolana	200
6. Maccheroni coi carciofi	179	9. Sarde arrosto alla marinara	200
7. Capretto fritto	179	10. Polipi in umido	200
8. Tonno bollito alla Calabrese	179	11. Cinghiale in agro-dolce	201
9. Aringhe alla Calabrese	180	12. Cotolette di daino	201
10. Pomodori ripieni di cannolicchi	180	13. Melanzane in teglia all'uso di Sarde- gna	201
11. Intingolo di peperoni	180	14. Fave fresche stufate	202
12. Melanzane alla Calabrese	181	15. Biscotti Sardi	202