

Polenta alla ciociara



Oggi vi presentiamo una super ospite d'onore...Nonna Adelina dalla Ciociaria che ci propone un piatto tipico della sua tradizione: la polenta.

Nonna Adelina ci racconta che quando era bambina con i suoi fratelli mangiava la polenta molto spesso, quasi una sera sì e una no, ovviamente non bella ricca e ben condita come la mangiamo oggi ma semplicemente con un po' di olio o con le foglie di cavolfiore ripassate in padella. Era un piatto semplice e povero che riusciva a sfamare le famiglie numerose dei nostri nonni.

Ingredienti per 6 persone

per la polenta

700 g di farina di mais

3 litri di acqua

Sale qb

Olio qb

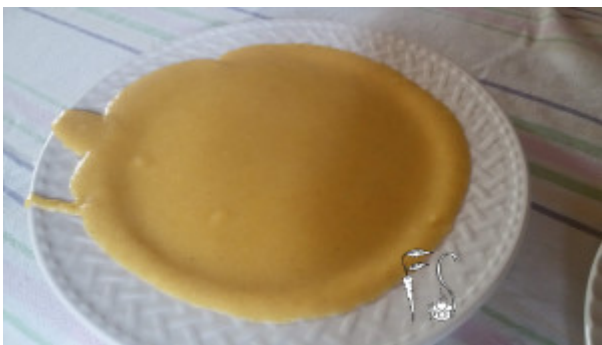
Per prima cosa setacciare la farina e tenerla da parte. Mettere l'acqua sul fuoco in una pentola capiente e prima che inizi a bollire mettere il sale. Aggiungere piano piano la farina e iniziare a mescolare con mattarello di legno. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare aggiungendo piano piano tutta la farina. Lasciarla cuocere almeno per un'ora buona,

girando di tanto per non farla attaccare.



Un segreto della vecchia tradizione per capire quando la polenta è pronta consiste nell' appoggiare il mattarello di legno sul fondo della pentola, lasciarlo un minuto facendo attenzione a tenerlo a contatto con il fondo, se fa presa e per staccarlo bisogna fare forza, vuol dire è pronta.

Con un mestolo versare la polenta nel piatto, allargarla stendendola bene e lasciarla raffreddare qualche minuto prima di metterci il condimento.



La tradizione Ciociaria prevede l'utilizzo della scifa di legno al posto del piatto, una volta veniva usata una scifa grande messa al centro del tavolo e tutta la famiglia mangiava insieme da lì...e chi era lento, come ci racconta nonna Adelina, mangiava ben poco.

Condire la polenta con le verdure e il sugo e servire.



Condimento

Broccoletti

broccoletti

sale

olio

peperoncino

I broccoletti sono una verdura tipica della Ciociaria, non sono cime di rapa, non sono broccoli sono proprio i broccoletti, a foglia lunga con la cimetta piccola al centro, detti anche broccoli a foglia di ulivo.

I broccoletti vanno prima puliti, poi lessati in acqua bollente e poi ripassati per circa un'ora a fuoco lento in padella con abbondante olio, uno spicchio di aglio, peperoncino e un pizzico di sale.



Cime calate in padella

1 cavolfiore

Olio

Aglione

Peperoncino

Vino bianco

Sale

Le cime calate in padella sono un contorno tipico della Ciociaria e spesso viene usato anche come accompagnamento della polenta.

La preparazione è molto semplice, pulire il cavolfiore e lavarlo accuratamente. Metterlo in una padella con acqua, olio, uno spicchio d'aglio, sale e peperoncino e coprire con una scodella, non con il normale coperchio, ma proprio con un piatto perché le cimette devono stufarsi piano piano con il vapore. Farle appassire e a metà cottura aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciarle cuocere ancora fino a che non diventano morbide.



Sugo con le costole di maiale

800 g di costolette di maiale
700 g di polpa di pomodoro
Olio
Peperoncino
Aglione
Vino bianco

Per prima cosa mettere le costolette di maiale in una pentola e coprirle di acqua. Portare ad ebollizione per circa 10 minuti e scolare l'acqua di cottura.

Successivamente rosolare le costolette per circa 15 minuti in una pentola con aglio, olio, peperoncino e mezzo bicchiere di acqua calda. Aggiungere un bicchiere di vino bianco, lasciarlo evaporare e poi aggiungere la polpa di pomodoro. Aggiustare di sale e lasciare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza.



Un ringraziamento speciale a Nonna Adelina per aver partecipato alla nostra rubrica e soprattutto per averci tramandato questa bellissima tradizione.
Grande Nonna!!!!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro nell'Angolo degli Ospiti](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Cicoria e Patate](#)



Oggi vi proponiamo un contorno che ha dentro tutti i profumi della Ciociaria, che mi ricorda l'aria di casa e la raccolta delle olive, occasione in cui mia nonna e mia mamma raccoglievano nei campi la cicoria selvatica. E' una tradizione tipica della mia famiglia, una tradizione che ho cercato di conservare e che tengo stretta nel mio cuore. Ho chiesto tante volte a mia

nonna come fa a distinguere le piante buone da quelle non commestibili, ma lei mi ha sempre risposto che lo sa e basta, perché così le hanno insegnato sua mamma e sua nonna e così lei ha insegnato alle sue figlie e alle sue nipoti.

Ingredienti per 2 persone

500 g di cicoria cotta

600 g di patate

La parte più lunga della preparazione della ricetta è la raccolta della cicoria, che poi deve essere pulita, o meglio come si dice in Ciociaria "recapata", ovvero privata dello scarto, lavata accuratamente ed infine lessata.



In assenza della cicoria selvatica potete usare quella coltivata, non ha lo stesso sapore e lo stesso profumo, più che altro perché con la cicoria selvatica si riesce a fare un mix di piante diverse con sapori diversi.

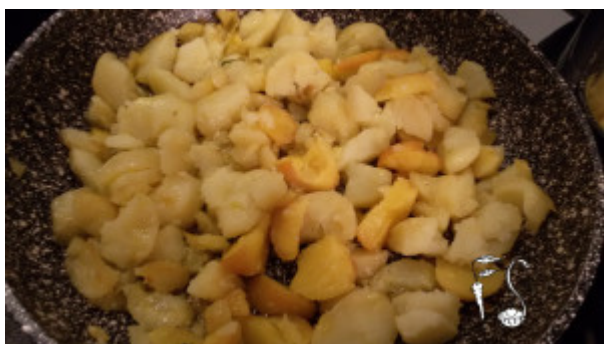
Quando la cicoria è stata lessata, strizzarla bene per eliminare l'acqua di cottura e metterla in una padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino. Farla ripassare a fuoco lento.



Bollire le patate in una pentola e quando sono cotte privarle della buccia, lasciarle raffreddare ed infine tagliarle a tocchetti.

Ripassare le patate in una padella con olio, sale fino a che non iniziano a dorare.

Aggiungere la cicoria, un altro po' di olio e cuocere per almeno 30 minuti.



Grazie a nonna e mamma per avermi tramandato questa bellissima tradizione che cercherò di conservare, mantenere e tramandare di conseguenza...promesso!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Involtini di zucchini e crostini con pomodorini e speck



Oggi vi proponiamo un piatto unico: involtini di zucchini e crostini con pomodorini e speck.

Una ricetta veloce e semplice, ideale come “salvacena” o “svuotafriigo”, ma anche come antipasto o per l’apericena... e sempre senza rinunciare al gusto!

Ingredienti per 2 persone

Per i crostini:

5 fettine di pane
5 fette di speck
200 g di pomodorini
olio evo

Per gli involtini di zucchini:

100 g di mozzarella
1 zucchini
4 fette di guanciale
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Per prima cosa, lavate la zucchini e i pomodorini.

Tagliate la zuccina in fette tutte uguali di circa mezzo cm di spessore e mettete le fettine di zuccina sulla griglia.

Mentre grigliate la zuccina, mettete le fette di pane ad abbrustolire in forno a circa 150°C.

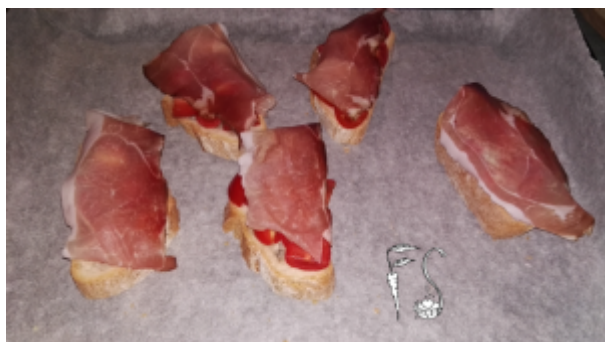
Girate le zucchine sulla griglia, in modo che si cuociano su entrambi i lati.

Quando le zucchine saranno grigliate, toglietele dalla griglia e mettetele su un piatto. Tagliate a fette la mozzarella e formate uno strato di mozzarella sulle zucchine. Sopra ogni fetta di zuccina e mozzarella, mettete una fetta di guanciaiale ed arrotolate fermando con uno stuzzichino.



Mettete gli involtini di zucchine in una teglia ricoperta di carta da forno e infornate per circa 10/15 minuti.

Nel frattempo tagliate in 4 parti i pomodorini. Versate un filo d'olio evo sul pane abbrustolito, mettetevi sopra i pomodorini e una fetta di speck su ogni fetta di pane. Infornate per 7/8 minuti.



Impiattate gli involtini di zucchine con i crostini e in poco tempo ecco pronta la cena!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena, Brunch](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Sformatini patate e zucchine



Questi sformatini patate e zucchine, con prosciutto cotto e mozzarella sono un secondo piatto monoporzione molto sfizioso, da personalizzare con l'aggiunta di altri ingredienti in base ai vostri gusti.

Si possono preparare in anticipo e conservare in congelatore fino al momento della cottura in modo da diventare un ottimo salvacena.

Ingredienti per 4 sformatini

400 g di zucchine

200 g di patate

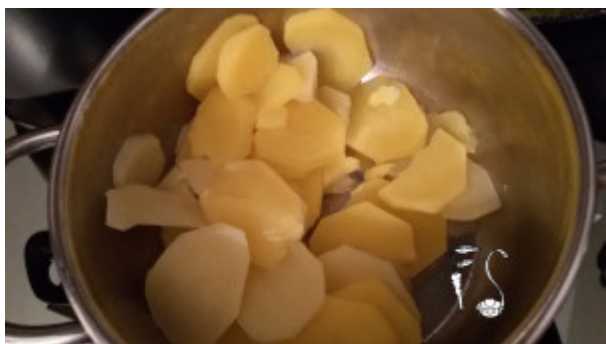
1 scalogno

10 fiori di zucchine

60 g di prosciutto cotto

**100 g di mozzarella
pan grattato
noce moscata
sale
olio**

Per prima cosa pulire le patate, eliminando la buccia. Lavarle accuratamente, tagliarle a fettine non troppo sottili e cuocerle in acqua per circa 15 minuti, devono ammorbidirsi ma non rompersi.



Pulire le zucchine eliminando le estremità, tagliarne una a tocchetti e tritare finemente le altre con lo scalogno. Cuocere le zucchine tritate e lo scalogno in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per circa 10 minuti.

Pulire i fiori di zucca, eliminando il picciolo interno e i filamenti esterni. Saltare i fiori in padella con la zuccina tagliata a dadini e un filo d'olio.



Tagliare la mozzarella a fettine e il prosciutto cotto in piccoli pezzettini.

Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unire alle zucchine tritate, il prosciutto cotto e qualche fettina di patata schiacciata. Amalgamare bene il composto e aggiungere la noce moscata.



Rivestire il fondo dei pirottini e di piccoli contenitori di vetro che possono essere usati in forno con i fiori di zucca e qualche fettina di patata, aggiungere una fettina di mozzarella e coprire con il composto di zucchine e prosciutto cotto. Come ultimo strato ancora patate e un po' di zucchine tagliate a dadini e qualche pezzettini di mozzarella.



Aggiungere il pangrattato e cuocere in forno caldo a 160° per circa 40 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Torta di zucca e noci](#)



Oggi vi proponiamo una torta dolce di zucca e noci, che è un'ottima variante della [torta di zucca e gocce di cioccolato](#). Più leggera, più sana, ma sempre buonissima e perfetta per una colazione che vi farà iniziare al meglio la giornata!

Ingredienti

300 g di polpa di zucca già pulita

2 uova intere
100 ml di olio di semi di mais
220 g di farina integrale
100 g di zucchero di canna integrale
16 g di lievito per dolci
100 g circa di noci
1 pizzico di sale
olio evo
zucchero a velo

Preparazione

In una casseruola mettete la polpa di zucca tagliata a dadini con un pizzico di sale e fatela cuocere, senza acqua e a temperatura bassissima, per circa 15/20 minuti.



Nel frattempo lavorate le uova con lo zucchero, con una frusta, fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungete l'olio di semi di mais e continuate a frullare. Aggiungete quindi la farina e il lievito e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo, che risulterà piuttosto denso.

Non appena la polpa di zucca si sarà ammorbidita, riducetela a crema con il minipimmer e aggiungete la crema di zucca così ottenuta al composto. Mescolate ed amalgamate bene.

Tritate grossolanamente le noci e aggiungetele al composto.

Rivestite di carta da forno una teglia a cerniera di diametro 24 cm (anche meno, se la volete bella alta). Con un pennello ungete di olio evo il fondo e i bordi della teglia e versatevi il composto.



Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 30/40 minuti.

Fate la prova dello stecchino, prima di sfornare la torta. Lasciatela raffreddare, dopodiché trasferitela su un piatto e spolveratela di zucchero a velo.



E con questa buonissima torta di zucca e noci auguriamo un bel buongiorno a tutti voi!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Tortini caldi al cioccolato



I tortini caldi al cioccolato sono senza dubbio il dessert perfetto per ogni occasione.

Affondare il cucchiaino provoca quasi un'emozione e la fuoriuscita del ripieno fa venire l'acquolina in bocca. Non è affatto difficile farli ma bisogna stare molto attenti ai tempi di cottura per ottenere la giusta morbidezza del cuore interno.

Si possono preparare in anticipo, congelare e cuocere al momento.

Ingredienti per 6/7 tortini

150 g di cioccolato fondente

150 g di burro

100 g di zucchero

3 uova intere

40 g di farina

1 pizzico di sale

Per prima cosa tagliare il burro a dadini e scioglierlo a fuoco lento in un pentolino. Prima che inizi a bollire spegnere la fiamma e aggiungere il cioccolato fondente a pezzetti. Mescolare fino al completo scioglimento del cioccolato e lasciar raffreddare qualche minuto.

In un altro recipiente lavorare con una frusta a mano le uova con lo zucchero e un pizzico di sale.



Mescolare il composto con le uova al cioccolato e aggiungere la farina setacciata.



Amalgamare bene e con un mixer lavorare velocemente il composto per dare brillantezza al cioccolato. Muovere il mixer in senso circolare e non dall'alto al basso, altrimenti l'impasto prende aria.

Suddividere il composto in dei pirottini di alluminio precedentemente imburrati e infarinati.

Congelare e conservare in congelatore fino al momento della cottura.

Cuocere in forno caldo a 200° per 12 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Risotto radicchio e



gorgonzola



Oggi vi proponiamo il nostro risotto radicchio e gorgonzola, un piatto colorato e saporito. Il segreto è dosare bene gli ingredienti, da un lato non deve predominare il sapore amarognolo del radicchio e dall'altro non deve vincere il sapore deciso del gorgonzola. Con il giusto equilibrio il risultato è assicurato. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

250 g di radicchio

1 costa di sedano

2 scalogni

200 g di riso

100 g di gorgonzola

4 noci

parmigiano grattugiato qb

Per prima cosa preparare il brodo vegetale mettendo a bollire uno scalogno tagliato a metà e il sedano. Se avete a disposizione anche una carota e una patata potete aggiungerle.



Lavare il radicchio e lasciare da parte due foglie esterne più grandi e qualche fogliolina interna. Tagliare il resto in piccoli pezzi, eliminando la parte bianca centrale e far appassare sul fuoco con uno scalogno e un filo d'olio per circa 10 minuti.



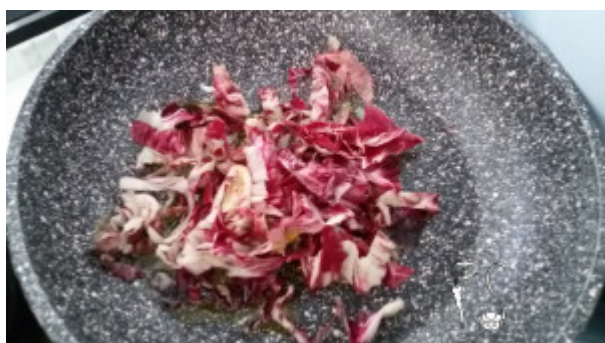
Quando il radicchio è cotto metterlo da parte e nella stessa pentola aggiungere un filo d'olio e versare il riso.

Tostare per qualche minuto e sfumare con il vino bianco.

Aggiungere un pizzico di sale e due mestoli di brodo caldo. Lasciar cuocere girando di tanto in tanto.

A metà cottura aggiungere il radicchio e continuare a cuocere aggiungendo il bordo caldo se necessario.

Tagliare le foglie interne del radicchio in listarelle sottili e farle saltare a fuoco vivo con un filo d'olio. Lasciare da parte.



Asciugare le 2 foglie esterne lasciate intere e adagiarle nei piatti, al momento di servire il riso le useremo come decorazione.

Pulire le noci e tagliare il gorgonzola a dadini. Quando il riso è quasi cotto, abbassare la fiamma, aggiungere il gorgonzola, il parmigiano grattugiato e le noci spezzettate, cuocere un altro minuto. Spegnerne

la fiamma e lasciar riposare un paio di minuti prima di impiattare.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

[Cookies](#)



Uno tira l'altro, i cookies sono dei biscotti al cioccolato, ottimi per la colazione o la merenda. Velocissimi da preparare e altrettanto veloci da spazzolare, non farete in tempo a sfornarli che saranno già finiti.

Ingredienti per 12 cookies

230 g di farina 00

110 g di burro
100 g di zucchero di canna
1 uovo
 $\frac{1}{2}$ bustina di lievito
1 pizzico di sale
125 g di cioccolato (gocce o pezzettoni)

Setacciare la farina con il lievito, aggiungere lo zucchero e un pizzico di sale.

Aggiungere l'uovo e il burro freddo. Lavorare e amalgamare bene il composto.

Nel frattempo tagliare il cioccolato a pezzetti e unire all'impasto, in alternativa o in aggiunta per i più golosi usare le gocce di cioccolato fondente.

Lavorare qualche minuto e formare una palla. Avvolgerla nella carta trasparente e lasciarla riposare in frigo per 1 h.

Prendere piccole porzioni di impasto, lavorarle con le mani in modo da formare delle palline e schiacciarle sulla placca del forno.

Cuocere in forno statico a 175° per 30 minuti circa.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

Spaghetti in salsa di funghi e bacche di Goji



Oggi abbiamo preparato per voi degli spaghetti in salsa di funghi e bacche di Goji: un primo piatto buonissimo che porterà sulle vostre tavole novità ed originalità, ma con un'attenzione particolare alla nostra e alla vostra salute, senza mai rinunciare al gusto!

Ingredienti per 2 persone

160 g di spaghetti n. 3
100 g di funghi freschi misti
1 rametto di timo
20 g di bacche di Goji
olio evo
sale e pepe

Preparazione

Mettete a bollire un tegame di acqua. Nel frattempo, in una padella, mettete olio evo e un rametto di timo e lasciate andare a fuoco alto per pochi secondi. Aggiungete i funghi in padella e saltateli per circa 2 minuti a fuoco alto, in modo che i funghi non perdano

acqua e non si riducano.



Non appena l'acqua bolle, aggiungete sale grosso e buttate gli spaghetti, che cuoceranno in circa 5 minuti.

Passate i funghi al minipimmer aggiungendo mezzo mestolo di acqua bollente salata, sale e pepe. Nel frattempo, in un'altra padella, mettete olio evo e fate saltare per un minuto le bacche di Goji tritate grossolanamente, che caramellizzeranno. Aggiungete mezzo mestolo di acqua bollente salata, in modo che le bacche si sfaldino.

Aggiungete la crema di funghi alle bacche di Goji e mescolate fino a creare una salsa uniforme.



Scolate la pasta e saltatela in padella con la salsa di funghi e bacche di Goji.

Impiattate, ed ecco che il vostro primo piatto vegetariano, sano e gustoso, è pronto!

Torna alla Home

Vedi altri Primi

Vedi tutte le Ricette

Polpette di carne al forno



Piccole, sfiziose, croccanti, simpatiche, le polpette di carne al forno sono ottime per ogni occasione, come secondo, come antipasto o come fingerfood.

Ingredienti per 20 polpette

500 g di carne macinata

100 g di pane raffermo

un pizzico di sale

30 g di cipolla

pangrattato

olio

rosmarino

Per prima cosa mettere in ammollo il pane in acqua per circa 15 minuti. Strizzare e sminuzzare con le mani.

In un piatto capiente lavorare la carne macinata con il pane e aggiungere la cipolla tagliata finemente.



Staccare piccole porzioni di impasto e formare le polpette. Rotolare le polpette nel pangrattato e adagiare su una teglia ricoperta con carta forno.



Scaldare il forno a 175 ° e prima di informare le polpette aggiungere un filo d'olio e un rametto di rosmarino. Cuocere per circa 15 minuti e servire calde. Potete prepararle in anticipo e congelare in modo da averle pronte per ogni occasione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)