

# Tortiglioni con crema di carciofi e pecorino romano



Un piatto corposo, invitante, cremoso e saporito che ci porta in Ciociaria, dove i carciofi e il pecorino romano sono gli ingredienti chiave per molte ricette tipiche.

Oggi abbiamo deciso di unirli insieme, cercando di bilanciare il sapore dolce dei carciofi con il sapore deciso del pecorino...e il risultato è davvero spettacolare. Provare per credere!

**Ingredienti per 2 persone**

4 carciofi

80 g di pecorino romano grattugiato

250 g di pasta corta, tipo tortiglioni o rigatoni

latte

olio

sale

Il primo passo nella preparazione di questa ricetta è la pulizia dei carciofi. Preparate subito una ciotola con acqua fredda e il succo di un limone, in modo che i carciofi puliti non anneriscano.

Eliminare le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti

nell'acqua con il limone e poi lavare sotto l'acqua corrente.

Tagliare gli spicchi di carciofi e i gambi in piccoli pezzettini, lasciandone due interi.

Trasferire i carciofi tagliati in una padella, aggiungere olio, sale e un bicchiere di acqua.



Cuocere a fuoco lento fino a che non saranno morbidi. Quando i carciofi sono pronti, frullarne metà insieme al pecorino romano, aggiungere un filo di latte fino ad ottenere un composto cremoso.



Mettere l'acqua sul fuoco per cuocere la pasta e nel frattempo tagliare i due spicchi di carciofi tenuti da parte in fettine molto sottili. Trasferire i carciofi in una padella, aggiungere un filo d'olio e pochissima acqua. Cuocere a fuoco vivo per qualche minuto. Devono diventare leggermente croccanti e verranno usati come decorazione del piatto.



Quando l'acqua bolle cuocere la pasta e nel frattempo preparare delle cialdine di pecorino. Scaldare una padella antiaderente, mettere al centro una formina per biscotti o un piccolo coppapasta e riempire con un cucchiaino di pecorino. Far fondere il pecorino e poi lasciarlo raffreddare prima di staccare la cialda.

Scolare la pasta molto al dente ma tenete da parte un po' di acqua di cottura. Saltare la pasta a fuoco vivo nel condimento di carciofi, aggiungere la crema e un po' di acqua di cottura.



Trasferire la pasta nei piatti e decorare con i carciofi saltati e una cialdina di pecorino.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi le altre ricette ciociare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# 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

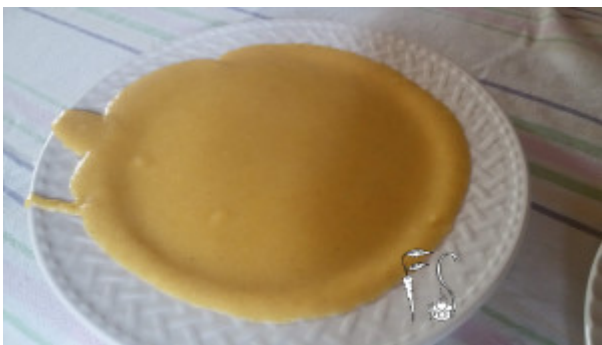
Per prima cosa setacciare la farina e tenerla da parte. Mettere l'acqua sul fuoco in una pentola capiente e prima che inizi a bollire mettere il sale. Aggiungere piano piano la farina e iniziare a mescolare con mattarello di legno. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare aggiungendo piano piano tutta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

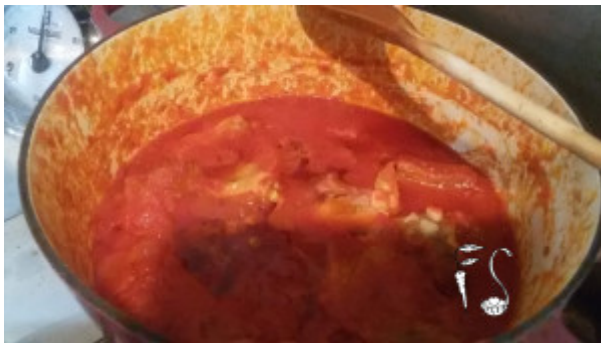
**Peperoncino**

**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.

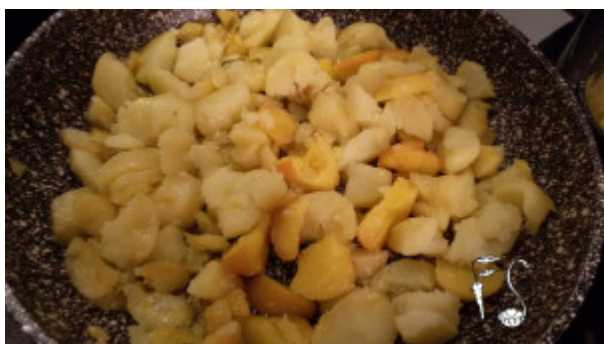
Quando la cicoria è stata lessata, strizzarla bene per eliminare l'acqua di cottura e metterla in una padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino. Farla ripassare a fuoco lento.



Bollire le patate in una pentola e quando sotto 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](#)

---

# Pollo con i peperoni



Il pollo con i peperoni è un piatto tipico della domenica estiva in Ciociaria...non è proprio un piatto fresco e leggero ma vi assicuro che mangiato all'ombra in giardino è perfetto.

In questa versione lo proponiamo con un accompagnamento di cous cous, condito con il sughino di cottura del pollo e con l'aggiunta di formaggio e olive. Ecco a voi la ricetta.

## **Ingredienti per 2 persone**

**600 g di pollo (meglio se di campagna e ruspante)**

**4 peperoni**

**1 cucchiaino di concentrato di pomodoro**

**sale**

**olio**

**1/2 bicchiere di vino bianco**

## **Per il cous cous**

**1 bicchiere di acqua**

**1 bicchiere di cous cous**

**olive taggiasche**

**formaggio tipo scamorza o Galbanino**

## **Preparazione del pollo**

**Per prima cosa pulire il pollo, tagliarlo a pezzi metterlo in una casseruola, meglio se in ghisa, con un**

**filo di olio. Lasciar rosolare per qualche minuto a fuoco medio, salare e sfumare con il vino bianco. Cuocere ora a fuoco medio per circa 40 minuti e aggiungere man mano acqua calda.**



**Nel frattempo, pulire i peperoni: lavarli sotto l'acqua corrente, togliere la parte interna e i semi e tagliare in piccoli pezzi. Quando sono trascorsi circa 40 minuti dall'avvio della cottura del pollo, aggiungere i peperoni, ancora un po' di acqua calda, il concentrato di pomodoro e lasciar cuocere per altri 20/30 minuti, fino a che i peperoni non diventano morbidi.**





**Trasferire in un piatto da portata e servire.**



**E' ottimo anche mangiato freddo e per renderlo un piatto unico potete accompagnarlo con un po' di cous cous.**

### **Preparazione cous cous**

**Scaldare un bicchiere di acqua in un pentolino, non appena bolle salare leggermente abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di cous cous, un filo di olio. Spegner la fiamma e lasciar riposare per 7/8 minuti coperto con un piatto.**

**Sgranare il cous cous, condire con il sughino del pollo, aggiungere a piacere olive e del formaggio tagliato a dadini.**

**[Torna alla Home](#)**

**[Vedi altri secondi](#)**

**[Vedi tutte le Ricette](#)**

---

# Fettuccine ai funghi porcini



Un altro piatto tipico dei pranzi domenicali in Ciociaria sono le fettuccine fatte in casa (la mia socia Silvia le chiamerebbe tagliatelle) condite in vari modi...ma uno dei miei preferiti è con i funghi porcini.

La preparazione delle fettuccine è quasi un rito in casa di mia mamma e soprattutto di nonna Adelina che le prepara in anticipo per tutti e le congela in modo da averle sempre pronte per ogni occasione.

**Ingredienti per 4/5 persone**

**Per le Fettuccine**

4 uova

400 g di farina di grano duro

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere le uova e iniziare ad ammassare finché l'impasto non prende consistenza. Lavorare bene fino a creare una palla. Lasciare riposare almeno un'ora ricoperta con pellicola trasparente.

Stendere la pasta con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia abbastanza sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliare le fettuccine. Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura o in alternativa congelarle.



### Condimento ai Funghi porcini

600/700 g funghi porcini

olio evo

1 spicchio di aglio

peperoncino

sale

prezzemolo

Pulire i funghi con l'aiuto di un coltellino affilato e uno spazzolino per eliminare le tracce di terra ed infine strofinare con un foglio di carta da cucina inumidito.

Tagliare i funghi a fettine non troppo sottili, mettere in una padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio e un po' di peperoncino.

Cuocere i funghi per circa 10/15 minuti e a fine cottura aggiungere se necessario un altro po' di olio a crudo e prezzemolo.



Portare ad ebollizione abbondante acqua, salare e cuocere le fettuccine.  
Scolare la pasta e ripassare per qualche minuto con il condimento.

---

## Occhialoni fritti



Il martedì a Veroli c'è il mercato e si trova il pesce fresco. Come da tradizione di solito a pranzo si mangia un bel piatto di occhialoni fritti. Un piatto gustoso e veloce da preparare.

**Ingredienti per 2 persone**

**500 g di occhialoni  
farina**

olio di semi di arachide  
sale

Per prima cosa pulire gli occhialoni, togliendo la testa e le viscere interne facendo attenzione a lasciarli interi con la lisca centrale. Lavare il pesce sotto l'acqua corrente e far scolare bene.

Prima di infarinarli, asciugare gli occhialoni con carta da cucina.



Nel frattempo scaldare l'olio per la frittura.

Infarinare gli occhialoni e friggerli nell'olio caldo per circa 5/6 minuti, fino a che non saranno dorati.

Scolare bene, asciugare l'olio di frittura, salare a piacere e mangiare ancora caldi, rigorosamente con le mani!

Un secondo gustoso, velocissimo da preparare che mi ricorda tanto il sapore di casa.

---

**[Maltagliati con i fagioli](#)**



Se qualcuno mi chiedesse uno dei piatti tipici della Ciociaria, risponderei senza dubbio i maltagliati con i fagioli. Sarà che a casa dei miei genitori si fanno spesso, ma è davvero uno dei piatti che mi ricorda di più la mia terra, e poi come fa i maltagliati nonna Adelina non li fa nessuno. E allora questa ricetta è dedicata a lei per ringraziarla di tutte le cose che mi prepara ogni volta che torno a casa! Grande nonna!!!

### **Ingredienti per 4 persone**

500 g di farina di grano duro  
acqua per impastare

500 g di fagioli borlotti secchi  
2 cipolle  
1 costa + 1 cuore di sedano  
1 barattolo di polpa di pomodoro  
olio evo  
sale  
basilico  
peperoncino

### **Preparazione dei maltagliati**

Mettere la farina sulla spianatoia, aggiungere l'acqua poco alla volta e lavorare finché l'impasto non prende consistenza. Continuare ad impastare fino a che non diventerà liscio ed omogeneo.

Avvolgere nella pellicola e lasciare riposare per circa un'ora.

Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile, lasciarla asciugare il tempo necessario, arrotolare la sfoglia su se stessa e tagliare la pasta in diagonale a destra e sinistra per dare la forma dei maltagliati, che come dice la parola stessa sono tagliati male e quindi sono tutti diversi l'uno dall'altro.

Disporre su un piano infarinato fino al momento della cottura. Se volete prepararli in anticipo potete anche congelarli.



### Preparazione dei fagioli

Mettere ammollo i fagioli per 12 ore, poi lessare con una cipolla e una costa di sedano.

Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro: tritare il cuore di sedano e una cipolla, mettere in una pentola con olio, peperoncino, sale, basilico e polpa di pomodoro.

Lasciar cuocere a fuoco lento per 40/45 minuti e aggiungere i fagioli; lasciar cuocere per un'altra ora, a fuoco lentissimo e avendo cura di girarli continuamente per non farli bruciare.



Cuocere i maltagliati in acqua bollente e salta, scolarli mantenendo un po' di acqua di cottura e ripassarli nei sugo di fagioli per 5 minuti circa in modo che si insaporiscano bene. Se necessario aggiungere un po' di acqua di cottura .

Servire con un filo di olio a crudo e a piacere del parmigiano grattugiato.

[Torna alla Home](#)

[Vedi le altre ricette ciocciare](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## [Pasta al sugo di cavolfiore](#)



La pasta al sugo di cavolfiore, o come la chiamiamo noi in ciociaria " la pasta con le cime", è un primo leggero e salutare . Il cavolfiore è poco piacevole da cucinare perché invade la cucina con il suo odore forte e deciso ma è una verdura che ci fa molto bene e si può mangiare in mille modi. Questo primo è anche un'ottima idea per il pranzo a lavoro.

Potete usare qualsiasi formato di pasta, ma l'abbinamento preferito di mio papà è con gli ziti spezzati a metà.

**Ingredienti per 2 persone**

1 cavolfiore

250 g di pasta

1 barattolo di pomodoro (pelato o a cubetti)

sale, olio evo

Per prima cosa pulire il cavolfiore, staccando le singole cimette e tagliarle in piccoli pezzi in modo che la cottura sia più veloce.

Mettere le cime in una pentola, aggiungere olio, sale, il pomodoro e un bicchiere di acqua. Cuocere a fuoco lento per circa 15/20 minuti.

Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua per cuocere la pasta, scolarla molto al dente e ripassarla per un minuto nel sugo.

Se il condimento è troppo per la quantità di pasta potete utilizzarlo il giorno successivo o congelarlo in modo da avere qualcosa di pronto per una volta che avete poco tempo a disposizione.

[Torna alla Home](#)

[Vedi le altre idee per il tuo pranzo al lavoro](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

## Cellitti di San Biagio



Il 3 febbraio a Veroli si onora San Biagio, santo protettore della gola. Durante la giornata, tutti i fedeli del paese si recano nella Cattedrale di Sant'Andrea per farsi ungere la gola con l'olio benedetto.

In occasione della festa le massaie verolane preparano i Cellitti di San Biagio, dei biscotti a forma di uccelli (i "cellitti" in dialetto ciociario), molto semplici e facili da realizzare.

In ricordo di questa tradizione con cui sono cresciuta, anche io oggi ho preparato i Cellitti, ottimi per la

colazione o per una gustosa merenda.

## Ingredienti

500 g di farina 00

230 g di zucchero

3 uova

1/2 bicchiere di olio di semi di arachide

1 bustina li lievito per dolci

latte qb

scorza di 1 limone non trattato

## Preparazione

Setacciare la farina, aggiungere lo zucchero, le uova, l'olio, la scorza del limone grattugiata e il lievito sciolto in un dito di latte.

Amalgamare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Staccare piccole porzioni di pasta e lavorarle fino a formare dei cilindri. Adagiare sulla placca da forno, rigare la parte alta con una forchetta, spennellare con il latte e cospargere con un pò di zucchero. Per dare la classica forma di cellitto, premere al centro e schiacciare con le dita.

Cuocere in forno ventilato a 180°C per 15/20 minuti.

In questa versione ho utilizzato lo zucchero di canna e ho ridotto la quantità (circa 150 g), ma potete regolare la dose a seconda dei vostri gusti.

I veri cellitti sono leggermente più piccoli, questi sono un pò più grandi ma ottimi da inzuppare.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

---

# “Zuccarini”...ciambelline al vino ciociare



Gli “zuccarini”,ciambelline al vino ciociare, sono dei piccoli dolcini semplici e genuini, velocissimi da preparare, tipici della Ciociaria.

## Ingredienti

500 g farina 00

1 bicchiere di zucchero (meglio se di canna)

1 bicchiere di olio di semi di arachide

1 bicchiere di vino bianco ( o rosso per dare un tocco di colore)

semi di anice qb

## Preparazione

Setacciare la farina, aggiungere lo zucchero, il vino, l'olio e i semi di anice.



**Lavorare fino ad ottenere un impasto morbido .**



Lasciar riposare qualche minuto e nel frattempo in due recipienti separati mettere un po' di vino e un po' di zucchero.

Stendere sulla spianatoia piccole porzioni di impasto, creare un cordoncino e chiudere a formare una ciambella, sovrapponendo i due lembi. Inzuppare un lato prima nel vino e poi nello zucchero e adagiare (con il lato zuccherato in alto) sulla teglia del forno.

Il numero di ciambelline dipende dallo spessore che può essere più o meno grande, in base ai gusti personali.

Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti.

Sono ottime da inzuppare nel vino e deliziose nel caffè!!!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri dolci](#)

[Vedi tutte le ricette](#)