

# 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

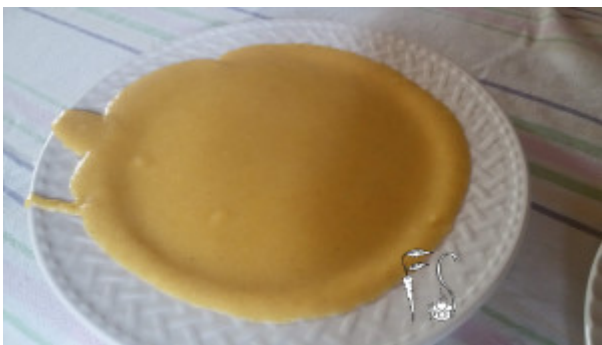
Per prima cosa setacciare la farina e tenerla da parte. Mettere l'acqua sul fuoco in una pentola capiente e prima che inizi a bollire mettere il sale. Aggiungere piano piano la farina e iniziare a mescolare con mattarello di legno. Aggiungere l'olio e continuare a mescolare aggiungendo piano piano tutta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

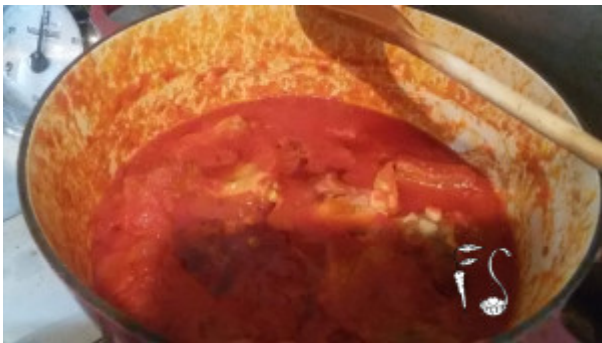


### Sugo con le costole di maiale

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.

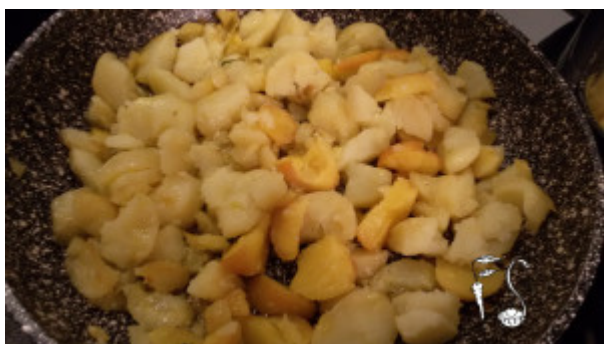
Quando la cicoria è stata lessata, strizzarla bene per eliminare l'acqua di cottura e metterla in una padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino. Farla ripassare a fuoco lento.



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](#)

---

# 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.

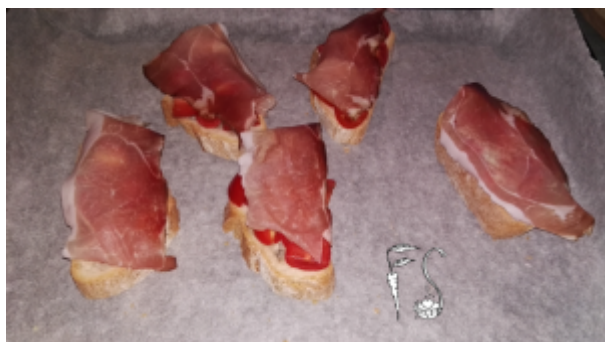
Girate le zucchine sulla griglia, in modo che si cuociano su entrambi i lati.

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**

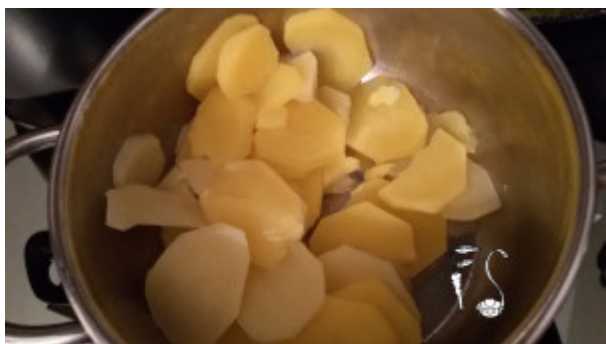
**1 scalogno**

**10 fiori di zucchine**

**60 g di prosciutto cotto**

**100 g di mozzarella  
pangrattato  
noce moscata  
sale  
olio**

**Per prima cosa plire 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 imburrrati 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.



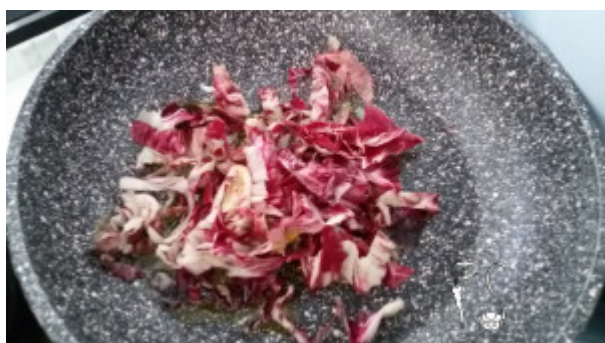
Quando il radicchio è cotto metterlo da parte e nella stessa pentola aggiungere un filo d'olio e versare il riso.

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](#)