

# Pasta con la borragine



di LUCA GUASTINI-

La borragine è un'erba spontanea che cresce nei campi delle nostre zone in questo periodo. È completamente commestibile e ricca di proprietà benefiche, pare sia una buona fonte di vitamine, di antiossidanti e che abbia proprietà depurative.

Si presenta con il gambo e le foglie coperte di una fitta peluria pungente, per questo va sbollentata per alcuni minuti prima di essere utilizzata nei nostri piatti. Anche i fiori sono commestibili e vengono spesso usati per preparare tisane o come decorazioni dei piatti.

Le ricette più famose a base di borragine sono Liguri come ad esempio i pansoti, ma viene utilizzata un po' ovunque per preparare frittate, torte rustiche, frittelle o per condire la pasta.

## **Ingredienti**

180 grammi di pasta a piacere  
150 g di foglie di borragine  
quattro fette di pancetta o guanciale  
olio d'oliva  
sale  
fiori di borragine  
due cucchiaini di pecorino.

## **Procedimento**

Lavare bene le foglie di borragine sbollentarle in acqua salata per due o tre minuti quindi scolarle e strizzarle bene. Mettere a soffriggere il guanciale o la pancetta a striscioline, tagliare a pezzetti le foglie della borragine e aggiungerle in padella, a questo punto far cuocere a fuoco moderato aggiustando di sale se necessario. Quando la pasta sarà cotta scolarla e aggiungerla al condimento, saltare qualche minuto aggiungendo il formaggio grattugiato e servire decorando con qualche fiore.

---

## Gli uccelletti scappati



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Gli uccelletti scappati sono semplicemente degli spiedini di carne preparati e conditi alla stessa maniera degli uccelletti che venivano cacciati, considerati un piatto molto goloso e prelibato. In mancanza di cacciagione si sostituiscono altri tipi di carne agli uccelletti, appunto scappati. Questo è un piatto molto diffuso in Lombardia dove si prepara ancora a oggi piuttosto spesso e non è raro trovarlo nei menù delle trattorie tradizionali.

### **Ingredienti**

fettine di lonza di maiale  
pancetta tesa  
luganega

pancetta a cubetti  
una noce di burro  
rosmarino  
salvia  
Vino bianco  
sale e pepe

### **Procedimento**

Per prima cosa prendere le fettine di lonza di maiale, batterle leggermente per renderle più sottile possibile, se dovessero risultare troppo grandi tagliarle a metà ottenendo così delle strisce di carne di circa 8 o 10 cm di larghezza. Su ogni fettina disporre qualche cubetto di pancetta e delle foglie di salvia quindi arrotolare bene. Con una fetta di pancetta tesa arrotolare ogni involtino ed iniziare così a formare gli spiedini mettendo in ognuno un involtino così formato, un pezzo di salsiccia luganega, un altro involtino, altra salsiccia e per finire un terzo involtino. Per cuocere gli spiedini mettere a fondere il burro in un tegame, aggiungere qualche foglia di salvia e i rametti di rosmarino, aggiungere quindi gli involtini e farli rosolare su tutti i lati, aggiustare di sale e pepe se necessario e sfumare con il vino bianco. Proseguire la cottura per circa 30 minuti aggiungendo, se necessario, dell'acqua o del brodo caldo. Finita la cottura servire caldissimi accompagnati da purè di patate.

---

## **La Busecca ( trippa alla milanese )**



di LUCA GUASTINI-

La busecca è un piatto tipico della cucina popolare milanese e di tutta la Lombardia. È un piatto popolare di origine campagnola e si dice venisse preparato nelle occasioni importanti come le fiere del bestiame o altre feste contadine.

### **Ingredienti**

500 g di trippa già lavata e lessata

250 g di fagioli Spagna già cotti

50 g di pancetta tesa

5 o 6 cucchiaini di passata di pomodoro

una carota

un gambo di sedano

mezza cipolla

due chiodi di garofano

due bacche di ginepro

due o tre foglie di salvia

una noce di burro

acqua calda

Sale e Pepe

Grana Padano.

### **Procedimento**

Tritare la carota, la cipolla e il sedano, mettere il tutto a soffriggere in un tegame con il burro e la pancetta, aggiungere anche le foglie di salvia, le bacche di ginepro e i chiodi di garofano. Quando le verdure saranno ben appassite aggiungere la trippa tagliata a striscioline, farla insaporire bene con il fondo facendo assorbire il brodo di cottura prima di aggiungere la passata di pomodoro. Aggiustare di sale e pepe poi aggiungere un po' d'acqua calda e lasciar cuocere per almeno un'ora prima di aggiungere i fagioli ben scolati quindi

mescolare bene per fare amalgamare il tutto e continuare la cottura per almeno 15 minuti o fino a che il sugo non si sia addensato abbastanza. Servire la trippa alla milanese preferibilmente una ciotola di cotto e se gradita con una bella spolverata di Grana Padano.

---

## I noodles



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I noodles sono un tipo di pasta molto simile agli spaghetti originari della Cina. Successivamente questi vermicelli si sono diffusi anche in Giappone, nelle Filippine e in altri paesi orientali. In Italia sono preparati in tutti i ristoranti cinesi e giapponesi in vari modi. Esistono vari tipi di noodles a base di diversi tipi di farina, possono essere fatti con quella di riso, di soia o di grano saraceno e possono essere di dimensioni diverse. Probabilmente quelli più diffusi da noi sono quelli di riso che vengono preparati saltati nel wok con verdure e salsa di soia.

### **Ingredienti**

una confezione di noodles

mezzo cavolo cappuccio due cipollotti

due carote

un peperone

aceto di riso

salsa teriyaki

salsa di soia

olio di semi

Procedimento

Lavare tutte le verdure poi asciugarle bene. Tagliare a listarelle sottili il cavolo cappuccio, le zucchine e le carote. Tagliare finemente anche il peperone dopo aver tolto tutti i semi e i filamenti bianchi all'interno e i cipollotti dopo aver tolto lo strato esterno. Mettere un filo d'olio di semi in un wok, e far rosolare leggermente i cipollotti per poi aggiungere le carote, quindi il peperone e il cavolo cappuccio. Lasciar cuocere qualche minuto per poi sfumare con una miscela fatta di salsa teriyaki e aceto di riso, far cuocere ancora a fuoco medio e quasi a fine cottura aggiunge la salsa di soia. Nel frattempo cuocere i noodles immergendoli in acqua bollente per 5 o 6 minuti, quindi scolare bene e aggiungere le verdure. Saltarli e farli insaporire bene per qualche minuto quindi spegnere il fuoco e servire caldi.

---

## U funnateglie



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – U funnateglie sono un piatto tipico del Molise che ha come ingredienti principali le uova e le salsicce sotto sugna, tipiche della regione, accompagnati da peperoni e pomodorini maturi. Il connubio tra questi ingredienti, grazie soprattutto al grasso che avvolge la salsiccia, dà un gusto e un'untuosità particolare a questo piatto che si gusta a pieno inzuppando il pane nel sughetto e nel tuorlo dell'uovo. Pare

che il nome u funnateglie derivi proprio dal gesto di pucciare il pane nel fondo del piatto. Purtroppo le salsicce sotto sugna non sono facilmente reperibili, si può ottenere comunque un buon risultato con le salsicce fresche.

### **Ingredienti**

(Per una porzione)

un uovo  
una salsiccia  
mezza cipolla  
peperoni gialli pomodorini datterino  
olio d'oliva  
sale e pepe

### **Procedimento**

Sbucciare e affettare la cipolla, tagliare anche il peperone a listarelle e i pomodorini a metà o a quarti quindi versare in una padella o in un tegamino l'olio d'oliva e mettere la cipolla fino a farla appassire per poi aggiungere la salsiccia e poco dopo anche i pomodorini e il peperone. Regolare di sale e lasciar cuocere per circa mezz'ora o fino a quando la salsiccia non sarà cotta, aggiungendo un po' d'acqua se si dovesse restringere troppo il sughetto. Quando tutto sarà cotto fare un piccolo spazio nel sughetto per sistemare l'uovo quindi coprire con un coperchio, spegnere il fuoco e aspettare circa 10 minuti prima di servire in modo che l'albume sarà rappreso completamente.

---

## **I ceci in zimino**



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I ceci in zimino sono una gustosissima zuppa che fa parte della cucina tradizionale genovese. Si tratta di una ricetta antica e povera dagli ingredienti semplici come i ceci e bietole coltivati e molto utilizzati in quelle zone e utilizzati in moltissime altre ricette tipiche, in questo caso accompagnati da funghi porcini secchi.

### **Ingredienti**

ceci secchi o un barattolo già lessi  
un mazzetto di bietole a coste piccole  
10 grammi di funghi secchi  
mezza cipolla  
un gambo di sedano  
uno spicchio d'aglio  
una carota  
un rametto di rosmarino  
polpa di pomodoro oppure cinque o sei pomodorini  
un cucchiaino di concentrato di pomodoro  
olio d'oliva  
Sale e Pepe  
brodo vegetale

### **Procedimento**

Lessare i ceci se non si utilizza un barattolo di quelli già lessati, mettere a bagno i funghi in acqua tiepida per farli rinvenire e nel frattempo fare un trito con sedano, carote e cipolla, mettere un filo d'olio in una casseruola e mettere a soffriggere. Aggiungere anche uno spicchio d'aglio, i funghi strizzati e tagliati grossolanamente la polpa di pomodoro, i ceci lessati. A questo punto far cuocere alcuni minuti,



aggiungere anche alcuni aghi di rosmarino e poi le bietole lavate e tagliate grossolanamente. Dopo qualche minuto aggiungere anche il concentrato di pomodoro, mescolare bene tutti gli ingredienti e unire alcuni mestoli di brodo vegetale. Coprire con un coperchio e far cuocere per circa 30 minuti. Aggiustare di sale e servire dopo aver aggiunto un filo d'olio d'oliva a crudo e se gradito accompagnare con fette di pane abbrustolito.

---

## Le tagliatelle fritte di carnevale



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Le tagliatelle fritte sono un dolce tipico del carnevale che si prepara in Emilia Romagna. Si tratta ovviamente della tipica pasta all'uovo resa dolce grazie all'aggiunta di zucchero, di bucce d'arancia e limone. Si preparano come fossero tagliatelle classiche per poi essere fritte in modo che diventino croccanti e caramellate.

Ingredienti

200 g di farina 00

due uova

150 g di zucchero

un cucchiaino di rum

scorza grattugiata di un limone e di un'arancia non trattati

un pizzico di sale

olio di semi di arachidi per friggere  
zucchero a velo per decorare

### **Procedimento**

Setacciare la farina e disporre a fontana su una spianatoia, al centro della fontana versare le uova, il pizzico di sale, due cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di rum e amalgamare il tutto con la forchetta cercando di incorporare a mano a mano la farina. Impastare il tutto fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo che faremo riposare per circa 30 minuti prima di spianare. Trascorso questo tempo infarinare leggermente il piano di lavoro e stendere una sfoglia abbastanza sottile, volendo si può utilizzare anche la macchina apposita per fare questa operazione. Realizzata la sfoglia, condire con la scorza grattugiata dell'arancia e del limone e cospargere con lo zucchero semolato in modo uniforme ricoprendo tutta la superficie. A questo punto arrotolare la sfoglia e tagliare le tagliatelle a un centimetro circa di spessore, disporre rotolini su un vassoio e mettere ad asciugare il frigorifero per almeno mezz'ora prima di friggere in olio di arachidi. Togliere dal fuoco e disporre ad asciugare su carta paglia, non sulla carta assorbente visto che lo zucchero che si trova all'interno si scioglierà durante la cottura e potrebbe attaccarsi alla carta assorbente. Quando saranno fredde mettere su un piatto da portata e spolverizzare con zucchero a velo.

---

## **Il baccalà alla genovese**



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – baccalà alla genovese è un tipico piatto Ligure dal sapore molto caratteristico dato che sono protagonisti gli ingredienti tipici della cucina della regione cioè i pinoli, le olive taggiasche e i pomodori. Per questo piatto viene usato il baccalà e non lo stoccafisso che si differenzia da questo per la modalità di conservazione, Il primo è infatti conservato sotto sale, il secondo essiccato.

### **Ingredienti**

baccalà già dissalato  
due filetti di acciughe  
pomodori pelati  
100 g di olive taggiasche o nere  
cipolla dorata  
sedano  
prezzemolo  
pinoli  
olio d'oliva  
mezzo bicchiere di vino bianco  
sale

### **Procedimento**

Togliere il baccalà dall'acqua dove lo abbiamo tenuto per farlo dissalare, asciugare bene, togliere le eventuali lisce e tagliarlo a pezzi. Mettere a soffriggere in una padella la cipolla con abbondante olio d'oliva, aggiungere anche un trito di carota e sedano e far appassire il tutto. Aggiungere anche i pinoli e le olive e far soffriggere. Unire quindi il baccalà a pezzi e far rosolare leggermente, poi sfumare con il vino e farlo evaporare completamente. A questo punto aggiungere i

pomodori pelati schiacciati e lasciarli cuocere aggiungendo un poco d'acqua se necessario. Dopo circa una mezz'ora Il baccalà è pronto. Aggiustare di sale e decorare con prezzemolo tritato.

---

## Il risotto allo zafferano



di LUCA GUASTINI-

Il risotto allo zafferano è un classico primo piatto della cucina lombarda spesso accompagnato da un altro tipico piatto lombardo come l'ossobuco. È un piatto molto semplice da preparare e che necessita di pochi ingredienti, ovviamente è fondamentale lo zafferano che oltre a dare il tipico colore giallo alle pietanze è anche ricco di proprietà benefiche.

### **Ingredienti**

riso carnaroli  
zafferano in pistilli o in bustina  
mezza cipolla  
mezzo bicchiere di vino bianco secco  
brodo vegetale  
olio d'oliva

sale

una noce di burro

Grana padano

### **Procedimento**

Per prima cosa mettere a bagno i pistilli di zafferano in poca acqua per alcune ore, quindi preparare un brodo vegetale. Quando sarà pronto iniziare a tritare finemente le cipolle e metterle a dorare in un tegame con un filo d'olio d'oliva, se si dovessero colorare troppo aggiungere un pochino di brodo per farle ammorbidire bene. A questo punto aggiungere il riso e farlo tostare alcuni minuti senza farlo bruciare, aggiungere il vino e farlo evaporare completamente prima di iniziare ad aggiungere il brodo un mestolo alla volta aggiungendolo solo quando sarà assorbito quello versato in precedenza. Quando il riso sarà quasi cotto, unire tutto il liquido dove avevamo messo in infusione lo zafferano e mescolare bene per distribuire uniformemente, quindi aggiustare di sale e spegnere il fuoco. Mantecare il riso con una noce di burro e il Grana aggiungendo un pochino di brodo se fosse troppo asciutto e servire.

---

## **La torta Red Velvet**



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – La torta red Velvet è una ricetta americana diventata famosa in tutto il mondo. Si tratta di un dolce particolare e d'effetto, caratterizzato dal Pan di Spagna di colore rosso accompagnato da una farcitura bianchissima, formata da un mix tra formaggio, mascarpone e panna. Il sapore è molto delicato ed è adatto anche ai più piccoli visto che non contiene nessuna bagna di liquore. Negli ingredienti compare il latticello che è un liquido che si ottiene durante la trasformazione della panna in burro, molto usato nelle ricette statunitensi ma piuttosto raro da trovare qui da noi, possiamo avviare usando un misto tra latte, yogurt e il succo di limone.

### **Ingredienti**

3 uova

200 g di zucchero

250 g di farina 00

120 g di burro

20 grammi di cacao amaro

una bustina di vaniglia

un cucchiaino di colorante rosso in polvere

un cucchiaino di aceto di mele

un cucchiaino di bicarbonato

un pizzico di sale

un vasetto da 125 grammi di yogurt magro

125 g di latte

un cucchiaino di succo di limone

per la farcia

250 g di formaggio spalmabile

250 g di mascarpone

250 g di panna

zucchero a velo

### **Procedimento**

Per prima cosa preparare il finto latticello mescolando bene il latte con lo yogurt e il limone e lasciando riposare il composto per circa 15 minuti. Passato questo tempo preparare la base per il pan di Spagna lavorando con le fruste elettriche o con una planetaria il burro morbido con lo

zucchero fino a che non diventerà un composto spumoso, aggiungere ora un uovo alla volta mescolando sempre quindi mischiare il colorante con il latticello e unirlo al composto, unire anche la farina setacciata insieme alla vanillina e al cacao poco alla volta e continuare a mescolare a mano con una spatola. Aggiungere ora anche l'aceto dove avremo sciolto il bicarbonato che funge da levitante e mescolare ancora per ottenere un composto omogeneo. A questo punto versare in più stampi oppure in uno stampo unico con bordi più alti che poi andremo a tagliare orizzontalmente per ottenere più strati. Ovviamente varierà il tempo di cottura che sarà 15 minuti per gli stampi singoli o 40 minuti per lo stampo unico in un forno caldo a 170°C. Preparare infine la farcia per la decorazione unendo il mascarpone il formaggio spalmabile e la panna ben freddi in una planetaria, unire anche lo zucchero e montare il tutto. Quando il pan di Spagna sarà raffreddato montare la torta mettendo la farcia su ogni strato e decorando l'ultimo strato con dei ciuffi. Servire così oppure decorare con fragole a pezzi o con dei frutti di bosco.La

---

## **I crostoni di coniglio in salmì**



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I crostoni di coniglio in salmì sono un ottimo antipasto robusto e saporito della tradizione anche se oggi

sono diventati piuttosto rari da trovare nei menu. Tale piatto può essere anche servito come secondo se accompagnato da alcuni pezzi di carne risultando un modo piuttosto ricercato per servire appunto il coniglio in salmì.

### **Ingredienti**

un coniglio intero  
un fegato di coniglio  
una carota  
una costa di sedano  
uno spicchio d'aglio  
rosmarino  
salvia  
un bicchiere di vino  
2 salsicce bianche  
due fette di pancetta tesa  
due filetti di alici sott'olio  
un bicchiere di brodo vegetale  
olio d'oliva  
olive nere  
aceto  
sale e pepe

### **Procedimento**

Per prima cosa pulire, lavare, asciugare e tagliare a pezzi il coniglio, quindi mettere a soffriggere in un tegame lo spicchio di aglio con la salvia e rosmarino, aggiungere pezzi di coniglio e farli rosolare. Tritare ora grossolanamente la pancetta, il fegato del coniglio e i filetti di acciughe, le olive, le carote, il sedano e unire alle salsicce sbriciolate e private della pelle, salvia e rosmarino. Aggiungere il tutto al tegame con il coniglio rosolato, aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere ancora per qualche minuto. Sfumare il tutto con il vino bianco e un pochino d'aceto. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco basso aggiungendo un po' di brodo caldo se il coniglio si dovesse asciugare troppo durante la cottura.

A fine cottura abbrustolire alcune fette di pane a ricoprirle con il trito del salmì, impiattare i crostoni con accanto alcuni pezzi di coniglio e servire caldi.



---

# I Milopitakia



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I milopitakia sono tipici dolcetti greci a base di mele, noci e uvetta avvolte da pasta fillo, una variante della sfoglia sottilissima composta da acqua, farina e olio, tipica della Grecia e di tutto il Mediterraneo. È un dolce semplice veloce da preparare ma buonissimo, ottimo a colazione e per accompagnare una tazza di tè.

## Ingredienti

pasta fillo

due mele

70 g di uvetta

50 g di burro

70 g di noci

due cucchiaini di zucchero

cannella

zucchero a velo per guarnire.

## Procedimento

Per prima cosa mettere a bagno l'uvetta in un bicchiere di brandy oppure di rum per una mezz'ora. Nel frattempo sbucciare le mele e tagliarle a piccoli cubetti e spruzzarle con il succo di limone per non farle annerire, quindi sciogliere circa 20 grammi di burro in una padella e mettere a cuocere le mele a fuoco basso insieme allo zucchero e, se gradita, un pochino di cannella. Quando saranno cotte aggiungere le noci tritate grossolanamente, l'uvetta sgocciolata e mescolare

bene. Prendere ora la pasta fillo, tagliare ogni foglio a metà e spennellare i bordi con il burro fuso. Mettere una bella cucchiata di ripieno alla base del rettangolo di pasta fillo è arrotolare ripiegando all'interno i bordi del rettangolo in modo da contenere il ripieno e arrivati alla fine del rotolino sigillare bene. Con questa dose dovrebbero venirci circa 12 o 14 rotolini, adagiarli in una teglia ricoperta da carta da forno, spennellare la superficie con il restante burro fuso e infornare a 180° per 15 minuti circa. Quando saranno belli dorati e croccanti sfornare far freddare, spolverizzare con lo zucchero a velo e servire .

---

## Il rosti di patate



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Il rosti di patate è una tipica pietanza Svizzera normalmente consumata come contorno ma può essere anche utilizzata come antipasto. La ricetta base è realizzata con pochissimi ingredienti visto che si prepara utilizzando fondamentalmente solo patate e burro. Il rosti può essere arricchito aggiungendo della cipolla, formaggio o dello speck. Oggi però prepareremo la ricetta originale utilizzando solo del rosmarino fresco per aromatizzare il nostro piatto.

### **Ingredienti:**

4 patate rosse

30 g di burro

sale

rosmarino

**Procedimento:**

Lavare e sbucciare le patate, si consiglia di usare le patate rosse perché sono più indicate. Grattugiarle con una grattugia a fori larghi e mettere in una ciotola, cospargere con abbondante sale e mescolare, lasciare riposare circa 15 minuti in modo che le patate rilascino tutta l'acqua. Mettere sul fuoco una padella media con un pezzetto di burro e quando sarà ben fuso strizzare molto bene le patate e metterle in padella ricoprendo tutto il fondo. Schiacciare bene con una paletta di legno tutte le patate nella padella e farle aderire bene tra di loro in modo da formare un unico impasto. Lasciar cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio, quando sarà ben dorato girare il Rosti con l'aiuto di un coperchio e farlo rosolare per altri 5 minuti circa. Quando sarà pronto mettere in un piatto, aggiungere un pizzico di sale se dovesse servire e, se gradito, del rosmarino fresco tritato e servire. Se si volesse utilizzare il Rosti come antipasto si può preparare all'interno di coppa pasta in modo da ottenere dei monoporzioni.

---

## I pansoti alla genovese



di LUCA GUASTINI-

I pansoti alla genovese sono un piatto tipico della tradizione ligure. Si tratta di pasta ripiena a forma di triangolo o di cappelletto. Per il ripieno appunto si usano ricotta e borragine, o in alternativa altre erbe spontanee. Vengono conditi con una salsa alle noci che dona loro un gusto particolare e delicato.

## **Ingredienti**

per la pasta

200 g di farina

un uovo

50 ml di acqua

per il ripieno

150 g di ricotta

uno spicchio d'aglio

olio d'oliva

noce moscata

50 g di parmigiano

un uovo

sale e pepe

Per la salsa alle noci

100 g di gherigli di noce

30 grammi di mollica di pane raffermo

50 g di parmigiano

50 g di panna liquida

un bicchiere di latte

olio d'oliva

## **Procedimento**

preparare la pasta con tutti gli ingredienti e lavorandoli con le mani fino a che non otterremo un impasto liscio ed omogeneo avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare 30 minuti. Nel frattempo preparare il ripieno lavando le foglie della borragine e lessarle per poi farle appassire in una padella

con aglio e olio, facendo evaporare l'acqua e condire con sale e pepe. Lasciar freddare leggermente la verdura, tritarla e unire la ricotta il parmigiano la noce moscata, l'uovo e aggiustare di sale.

Spianare ora la pasta e ricavare dei quadrati di circa 8 cm per lato, mettervi al centro del ripieno e chiudere prima in un triangolo e poi ripiegare i due angoli esterni verso l'interno come si fa per i tortellini stando bene attenti di sigillare il tutto per non farlo aprire durante la cottura.

Ora preparare la salsa di noci mettere a bagno la mollica di pane nel latte e tostare leggermente le noci in forno.

Mettere in un robot da cucina le noci tostate il pane ammorbidito, la panna, il parmigiano e l'olio d'oliva e frullare il tutto.

Cuocere ora i pansotti in acqua bollente e condirli con la salsa appena preparata diluita se necessario con un po' di acqua di cottura. Impiattare aggiungendo del parmigiano se gradito e servire.

---

## Il polpo arrosto



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Il polpo arrosto è una valida alternativa al

classico polpo con le patate, è un piatto molto facile da realizzare, molto saporito e leggero. Può essere accompagnato da un purè di patate, da una crema di ceci oppure da una semplice insalata verde. Può essere servito come antipasto caldo mettendo nel piatto su una base di purè un solo tentacolo o come secondo aumentando il numero dei tentacoli.

### **Ingredienti**

un polpo medio

olio d'oliva

foglie di alloro

sale

limone

400 g di ceci già lessati

uno spicchio d'aglio o uno scalogno

alcuni rametti di rosmarino

### **Procedimento**

pulire e lavare il polpo sotto acqua corrente, quindi mettere una pentola con acqua sul fuoco con qualche foglia di alloro, un pochino di sale grosso e quando arriverà ad ebollizione immergere il polpo per tre volte per far arricciare i tentacoli, dopodiché immergere tutto il polpo e lasciarlo cuocere per circa 40 minuti. spegnere il fuoco e lasciare raffreddare nell'acqua di cottura. Nel frattempo preparare i ceci, mettere in una padella lo spicchio d'aglio con un pochino di olio, aggiungere i ceci con qualche rametto di rosmarino e lasciarlo insaporire per qualche minuto. Togliere il rosmarino dell'aglio e frullare con un frullatore ad immersione. Quando il polpo sarà raffreddato tirarlo fuori dall'acqua, separare i tentacoli e metterli a marinare una mezz'ora con olio, limone e sale. Quindi scolare e cuocere su una piastra calda circa 5 minuti per parte. Spalmare uno strato di crema di ceci su un piatto da portata, adagiare tentacoli di polpo e servire.

---

# I cannelloni di carne



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I cannelloni sono un buonissimo primo piatto della tradizione italiana adatto alle feste e perfetto come primo della domenica. Se ne preparano diverse versioni in tutta la penisola. Sono famosi ad esempio quelli all'etrusca, ripieni di funghi, cotto e formaggio, tipici della Toscana e quelli ricotta e spinaci, che si preparano in tutta Italia. La versione che prepareremo oggi è quella classica, ripiena di carne mista.

## **Ingredienti**

3 uova

300 g di farina

500 g di di carne tritata mista di maiale e manzo

sedano

carote

cipolla

un bicchiere di vino rosso

500 grammi di passata di pomodoro

mezzo bicchiere di latte

olio d'oliva

una noce di burro

Sale e Pepe

Parmigiano grattugiato

250 g di besciamella

## **Procedimento**

Iniziare preparando il ragù per il ripieno riscaldando in una pentola l'olio d'oliva insieme alla noce di burro, mettere quindi a rosolare un trito di sedano carote e cipolla, poi

aggiungere la carne e continuare a rosolare girando accuratamente. Sfumare poi con il vino rosso e far evaporare bene, aggiungere il latte e amalgamare bene, salare e preparare. Aggiungere a questo punto la passata di pomodoro e far cuocere il tutto per più di un'ora per far addensare bene. Nel frattempo preparare la pasta, tirare la sfoglia e tagliarla al rettangoli di circa 10 x 15 cm. Sbollentarli per alcuni minuti pochi pezzi per volta in acqua salata, scolarli con un mestolo e farli asciugare sopra un panno pulito. Quando il ragù sarà tiepido incorporare la besciamella e condire con parmigiano, condirci le strisce di pasta e arrotolarle formando così i cannelloni. Metterli in una pirofila imburrata uno accanto all'altro fino a riempirla completamente. Ricoprirli con altro ragù mescolato con la besciamella, aggiungere dei Fiocchetti di burro e del Parmigiano e mettere a cuocere in forno già caldo a 180° per circa mezz'ora.

---

## Il capitone dolce



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Il capitone dolce è un tipico dolce del periodo natalizio che viene preparato nella Tuscia, insieme al Pan giallo, ai maccheroni con le noci, alla nociata e a molti altri. Questo dolce è composto da un involucro semplice di pasta all'uovo leggermente addolcita e da un ripieno ricco di frutta secca mista, cioccolato, miele e canditi. La ricetta in questione è presente in diverse regioni come il Lazio,



l'Abruzzo, l'Umbria e le marche ed ognuna presenta la sua variante del ripieno.

**Ingredienti:**

per la pasta

un uovo

50 g di zucchero

50 ml di olio d'oliva o di semi

50 ml di vino bianco

250 g di farina 00 o di manitoba

una bustina di vanillina

la buccia grattugiata di un limone per il ripieno

100 g di noci sgusciate

50 g di nocciole

50 g di mandorle

50 g di cioccolato fondente

100 g di uvetta

100 g di canditi

2 cucchiaini di zucchero

la buccia grattugiata di limone e arancia

miele e cannella

**Procedimento:**

rompere l'uovo in una terrina e sbatterlo con la frusta insieme allo zucchero, aggiungere quindi l'olio e il vino, la buccia di mezzo limone e sempre mescolando aggiungere la farina setacciata con la vanillina. Impastare con le mani tutti gli ingredienti, spostarsi su una spianatoia e continuare ad impastare fino a formare una palla liscia ed omogenea e lasciar riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo tritare con il coltello le mandorle, le noci, le nocciole e il cioccolato fondente. Trascorsi 30 minuti di riposo spianare la pasta con il mattarello creando una sfoglia sottile, cospargere tutta la superficie con la frutta secca tritata il cioccolato, l'uvetta e i canditi, due cucchiaini abbondanti di zucchero, un pizzico di cannella, un po' di miele versato a filo le a buccia grattugiata di un limone e un arancia. Arrotolare e chiudere bene i bordi formando così un cilindro che andrà modellato a forma di capitone. Mettere su una teglia con carta da forno ed infornare a 200° per circa 40 minuti, abbassando leggermente a 180 g circa se si dovesse colorare troppo. Sforzare e far freddare poi cospargere la superficie con un po' di miele a piacere e con degli zuccherini colorati.

---

# Le scrippelle 'mbrusse



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Le scrippelle 'mbrusse sono un piatto tipico abruzzese soprattutto della città di Teramo. Sono delle crepes fatte con uovo, acqua e farina, farcite con pecorino e servite con del brodo caldissimo. Per le dosi si considera un uovo a persona quindi moltiplicare le dosi in base al numero delle persone.

## **Ingredienti:**

un uovo

un cucchiaino colmo di farina

circa 50 g di acqua

un pizzico di sale

due cucchiaini di pecorino

brodo di carne o di gallina

pecorino grattugiato da spolverizzare sopra.

## **Procedimento:**

Preparare la pastella battendo le uova con una frusta fino a farle diventare spumose quindi unire la farina un cucchiaino alla volta ottenendo così un composto liscio e senza grumi, a questo punto aggiungere un pizzico di sale e l'acqua a filo continuando a mescolare con una spatola. La pastella deve essere quasi liquida e vellutata, quindi se risultasse troppo solida aggiungere ancora qualche cucchiaino di acqua. Cuocere

le scrippelle versando un mestolo di composto e ruotando per farlo espandere in una padella antiaderente unta con un velo d'olio d'oliva girandole dopo qualche minuto per far cuocere anche l'altro lato. Finito di cuocere tutte le scrippelle farcire con un paio di cucchiari di pecorino arrotolarle, tagliarle a metà e metterle sul piatto versandovi sopra un po' di brodo bollente, spolverizzare con altro pecorino e servire caldissime.