

Letizia Apolloni Ceccarelli

# Cucinare con Letizia



le ricette

Letizia Apolloni Ceccarelli

## Cucinare con Letizia

le ricette

Prima edizione Marzo 2014

Impaginazione e revisione a cura di  
Patrizio D'Amico - [www.spaccatesti.it](http://www.spaccatesti.it)

In copertina:  
disegno digitale di Letizia Apolloni

Rilasciato in licenza Creative Commons 3.0

*A Filippo e Lavinia  
innocenti vittime dei miei primi esperimenti culinari*

## Le ricette di famiglia

In ogni buona casa borghese esiste, o meglio esisteva, una solida tradizione culinaria conservata religiosamente e tramandata di madre in figlia attraverso un ricettario, più semplicemente un «quaderno delle ricette», strumento propiziatorio indispensabile per quei pranzi e ricevimenti che sono il segno tangibile, almeno a Roma, del prestigio e decoro di un certo status sociale.

Oggi si parlerebbe di cult-book, perché in effetti il nucleo delle ricette di famiglia rispecchia in modo magico e misterioso l'essenza stessa della vita familiare nel suo aspetto più intimo, semplice, concreto. Oltre alla tradizione etnico-culturale ci si legge la storia, i rapporti familiari, l'amicizia, il senso dell'ospitalità, la propensione per gli incontri conviviali e tante cose ancora. Ci si incontra più che altro «la padrona di casa», «la madre di famiglia», «la signora», «la moglie» o - se tutti questi termini sembrano ormai assurdi e superati - più semplicemente la donna. Si capisce abbastanza la sua personalità e il suo carattere da come le ricette sono scritte: la calligrafia rivela incertezze, perplessità (“riuscirò mai a sformare il budino senza che si maciulli?”); l'ordine di successione (“mettere prima gli antipasti e i primi piatti poi le pietanze e i contorni?”) viene spesso dimenticato e sconvolto da un'improvviso colpo d'ali della fantasia (una ricetta del «Vov» in mezzo alle paste asciutte). Si può intuire la sua sapienza o l'inesperienza dalla descrizione dei dettagli; la sua pigrizia dai ritagli dei giornali con ricette mai ricopiate,

infilate nel quaderno (e quasi certamente mai sperimentate). Se non si può comprendere la situazione sentimentale (anche se certe frustrazioni amorose si riversano spesso in cucina) si può arrivare a stabilire la validità di molte amicizie dalla ricorrenza di nomi nelle ricette (“torta di Paola”, “cappelletti di Bice”).

Il nostro quaderno delle ricette era bellissimo. A quadretti grandi, con la copertina nera, zigrinata, come erano i veri quaderni di un tempo, col taglio rosso, alto: un poco ingiallito, un poco scorticato e con qualche rassicurante macchia di burro sulle pagine delle ricette più eseguite. Nell'interno sempre un velo leggerissimo di farina e uno squisito odore di vaniglia, testimonianza di indimenticabili torte. Nelle pagine -rigorosamente numerate- veniva spesso citata la fonte: “pastarelle di Nonna Peppina”; “cicoria alla moda del notaio Volpe”(non ho mai avuto il bene di sapere chi fosse questo notaio che si nutriva di cicoria col pomodoro). Mio padre amava la buona cucina. Mia madre detestava cucinare. Probabilmente esorcizzava la paura e il rischio del disastro culinario con la cura e l'impinguamento del quaderno. Siccome ambedue erano molto ospitali ed amavano ricevere, il quaderno veniva consegnato alle “donne di servizio”, spesso analfabete che apprezzavano questo oggetto come talismano prezioso e misterioso assai. Con loro mia madre lo leggeva, lo commentava e lo meditava. Poi spariva. Io, bambina, dovevo farne l'interpretazione autentica rileggendone alcuni brani faticosamente, in cambio della promessa di essere autorizzata a collaborare attivamente

all'esecuzione (con grave pericolo per il risultato) e, se trattavasi di dolce, con il permesso di leccare le pentole.

Nel riprendere in mano il vecchio quaderno l'emozione è forte. Non solo per quella nostalgia del passato inevitabile con gli anni che passano ma per i messaggi segreti che trasmette.

Come non notare che le prime pagine scritte con impeccabile precisione sono di chi inizia una vita matrimoniale serena in una società tranquilla e ricca. Sono ricette del genere Artusi che parlano di volatili pregiati, pesci rari, crostacei ormai introvabili, elementi di base inusuali (lo strutto, i fogli di colla di pesce, le stecche di vaniglia) e preparazioni lunghe e complesse da scoraggiare ormai qualsiasi iniziativa. Man mano che si procede nella lettura le ricette diventano meno raffinate, più semplici e sostanziose: la famiglia aumenta, i ragazzi crescono, l'economia si impone. Allora molti sformati di patate, pizze rustiche e gran crostini. Più oltre si intuisce l'inizio della guerra: più che di arrosti tartufati o di galantine si legge di polpette e polpettoni in cui il quantitativo di carne presente si avvicina a quota zero. Si va verso la fame, ma dignitosamente. Si seguitano a registrare ricette di cose per lo più immangiabili il cui apice è una certa "Torta di vegetina", preparato quest'ultimo mai ben identificato nelle sue componenti chimiche ma il cui sapore costituiva un incubo anche nelle nostre fami adolescenziali.

Dopo la ricetta del "budino di bucce di piselli" scritta con calligrafia incerta e disperata, il quaderno tace. Alcune pagine sono lasciate in bianco. Forse a significare che si era toccato il fondo e che la desolazione dei nove mesi di dolore e di fame

passati a Roma non poteva neppure più essere coperta dal velo della rispettabilità e del decoro borghese. Ma dopo quelle pagine bianche? Grazie a Dio le ricette riprendono con il loro ritmo: c'è ancora qualche ricetta di polpettone di *corned beef* (le scatolette americane) ma si apre poi una nuova epoca con la ricetta del “budino del maggiore Dobbs”, ufficiale gentiluomo dell’ esercito inglese, ospite per chissà quale circostanza alla nostra mensa, che ricordo nitidamente mentre con serietà tutta anglosassone e sembianze di Alec Guinness dettava a mia madre le dosi di questo immangiabile miscuglio di latte e limone.

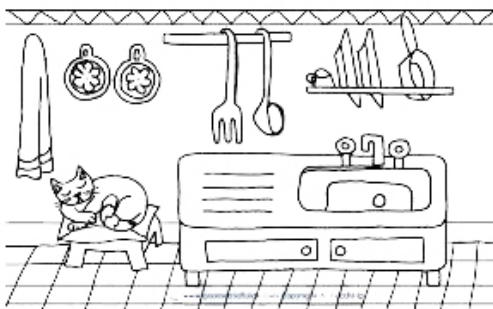
E poi avanti, si risale la china: arriva il benessere: ricette di accademici della cucina e di buongustai come il professor Volpicelli (che lascia delle regole inderogabili per la cottura dei broccoletti di rape) o dei primi assaggiatori della cucina esotica (comincia, ahimé, l'era del “pollo alle mandorle”).

E nelle pagine finali compaiono le ricette dietetiche o salubri: il “brodo vegetale di Matizia Maroni” e i “petti di pollo delicati” (leggi: per ospiti con problemi di colesterolo).

Ora le prescrizioni dei medici e la moda impongono di mangiare poco. Ma chissà? La vita continua. E il quaderno delle ricette è come un libro giallo: può riservarci delle sorprese nuove e speriamo buone.

*Ho voluto qui riportare un mio scritto di parecchi anni fa pubblicato su l’ “Apollo Buongustaio”, gustosa raccolta annuale di articoli su temi “mangerecci” di un gruppo di amici di vecchia data.*

*Le ricette che seguono non sono tutte quelle del quaderno di casa nostra. Sono solo alcune, quelle che mi sembravano più buone e realizzabili ai giorni nostri o a cui ero più sentimentalmente legata. Sì, perché molti sono i ricordi legati a persone care con cui abbiamo mangiato o parlato di mangiare, persone che ora non ci sono più. Spero quindi che questa mia nuova raccolta serva a me per ricordare loro e a voi tutti, cari amici, a ricordare me.*





# RICETTE

## Primi piatti

### Spaghetti (Carla Raffaelli)

**Ingredienti:** spaghetti; aglio; olio; capperi sott'aceto; peperoncino.

Soffriggere in olio molto buono parecchio aglio tagliato a fettine molto sottile fino a farlo diventare croccante; aggiungere il peperoncino (facoltativo) e all'ultimo minuto un buon quantitativo di capperi. Condire gli spaghetti al dente con questo intingolo.

### Spaghetti alle noci (Hotel Tripoli di Fiuggi)

**Ingredienti:** gr. 100 di panna liquida; gr. 50 di burro, una bustina di funghi secchi; 6/7 noci tritate; parmigiano q.b.; pepe nero q.b.; gr. 500 di spaghetti.

Unire a 100 grammi di panna liquida e a 50 grammi di burro una bustina di funghi secchi ammollati in acqua e tagliuzzati minutamente fatti cuocere in padella con pepe nero per tre

minuti. Aggiungere noci tritate mantecando il tutto con parmigiano. Secondo Gastone De Marchis la ricetta può essere più appetitosa aggiungendo un tocco di gorgonzola.

## Spaghetti al forno (Pia Maldotti)

**Ingredienti:** kg. 1 di pomodori maturi; 2 spicchi d'aglio tritati; olio abbondante; gr. 100 di pangrattato; origano e basilico q.b. sale e pepe q.b.; gr. 400 di spaghetti.

Tagliare in tre parti, a fette, i pomodori e metterli in una teglia da forno con olio abbondante, aglio tritato, origano, pangrattato, sale e pepe e spruzzare con olio abbondante. Mettere a cuocere in forno a 240 gradi finché non siano ben cotti e ben rattrappiti. Cuocere gli spaghetti al dente e passarli nel tegame dei pomodori aggiungendo abbondante basilico e facendo finire la cottura dopo averli mischiati.

## Spaghetti con le vongole (Elena)

**Ingredienti:** gr. 500 di spaghetti di buona qualità; kg. 1 di vongole (meglio se "lupini"); 2 o 3 spicchi di aglio; 6/7 pomodorini Pachino; peperoncino e sale q.b. (poco); prezzemolo.

Mettere le vongole in acqua dentro il frigo per due o tre ore. Risciacquarle abbondantemente sotto il rubinetto e metterle in una padella o tegame grande con olio abbondante, l'aglio e i pomodorini Pachino. Quando l'aglio è imbrunito e i pomodorini più o meno cotti aggiungere le vongole scolate e chiudere con un coperchio idoneo per farle aprire e cuocere rapidamente. Cuocere in acqua salata gli spaghetti e scolarli molto al dente. Tenere una tazza dell'acqua di cottura. Mettere gli spaghetti nella padella delle vongole e terminare la cottura allungando con l'acqua di cottura della pasta come se si trattasse di un risotto. Aggiungere in chiusura abbondante prezzemolo tritato.

## **Lasagne napoletane (anonimo napoletano)**

**Ingredienti:** una confezione di pasta all'uovo fresca da gr. 250 in rettangoli (evitare "Sfoglia velo"); gr. 300 di carne tritata; gr. 250 di provola fresca affumicata; gr. 150 di parmigiano grattato.

Rosolare la carne tritata con cipolla e carota (o altri ingredienti a piacere); mettere la carne nel sugo di pomodoro che dovrà essere molto lento (nel sugo normale della pasta aggiungere acqua per circa 1/3 del suo volume). Far amalgamare bene con una breve cottura. Mettere in una pirofila rettangolare un po' di sugo, poi uno strato di pasta e

sopra sugo con carne. Sopra ancora fettine sottili di provola affumicata e parmigiano. Ripetere l'operazione (in genere vengono tre strati) Finire con sugo, provola e parmigiano. (Il sugo dovrà arrivare all'altezza dell'ultimo strato di pasta, senza coprirlo. Mettere subito in forno ben caldo per 20/25 minuti. Spegnerlo e lasciare posare per qualche minuto.

## Lasagne di verdura (Francesca Parziale)

**Ingredienti:** 2/3 pacchi di lasagne sfogliavelo Rana, besciamella 1 litro, verdure di stagione miste cotte circa Kg. 1, uova 2, burro gr. 50, parmigiano grattato gr. 150

Consiste in una lasagna il cui condimento è costituito da verdure precotte, besciamella ed abbondante parmigiano. Si bollano, lasciandole al dente, cimette di broccolo, fagiolini spezzettati, carote gialle a rotelline; si insaporiscano in un tegame zucchine a rondelle con un po' di cipolla e pisellini finissimi; si cuociano con aglio melanzane a piccoli dadi, carciofi a fettine e, se piacciono, si aggiungano peperoni già prearrostiti e spellati. Tutte queste verdure, più o meno, a seconda dei gusti e della stagione, si mischiano con un po' di besciamella non troppo solida e condita con molto formaggio parmigiano grattato. Si unge una pirofila con burro e si versa un primo strato di besciamella sola, condita con uovo e con formaggio grattato, poi si mette uno strato di pasta, sopra le

verdure, sopra la pasta etc. fino ad esaurimento. Si finisce con la stessa besciamella condita con uovo e formaggio. Cottura 20 minuti, forno a 170 gradi.

## **Sformato di capellini (Giovanna Barberini)**

**Ingredienti:** gr. 250 di tagliolini ravogliati all'uovo; gr. 100 di prosciutto o pancetta magra; un ragù di carne preparato in precedenza molto ricco, con l'aggiunta di funghi, piselli e quant'altro.

Cuocere pochissimo i taglierini all'uovo (lasciarli quasi crudi). Raffreddarli aggiungendo acqua fredda e condirli con il ragù predisposto che non deve essere troppo denso. Foderare uno stampo col buco con le fette di prosciutto o pancetta e riempirlo con i taglierini precotti, versarvi sopra un po' di sugo allungato e ben mischiato con mezza tazzina di latte. Infornare in forno fortemente preriscaldato e cuocere per circa 20 minuti.

## **Id. (versione Maria Sofia)**

Utilizzare i capellini Barilla; il ragù deve essere molto abbondante e deve essere messo nel fondo e a metà. Il

parmigiano deve essere abbondante. La forma ben imburata e cosparsa di pangrattato. Il forno ben caldo e la forma messa in basso per gratinare bene.

### **Id. (versione Francesca Parziale)**

I taglierini devono essere all'uovo (Vojello), e il ragù deve essere di solo vitello, magari sugo di arrosto, con poco pomodoro; nell'interno mettere un poco di besciamella densa, con piselli precedentemente cotti col prosciutto, dadini di prosciutto cotto, fontina. La forma ben imburata e cosparsa di pangrattato.

### **Malfatti di spinaci (Giovanna Barberini)**

**Ingredienti:** gr. 300 di ricotta; due pugni di spinaci cotti, ben strizzati e tritati grossolanamente; due tuorli d'uovo; abbondante parmigiano grattato; noce moscata e sale q.b.

Mescolare gli spinaci tritati con gli altri ingredienti formare delle palline o delle piccole uova e infarinarle. Lessarle in una pentola bassa e larga per pochi minuti tirandole su delicatamente. Condire con burro fuso e parmigiano o con salsa di pomodoro e parmigiano o con ragù.

## Il pasticcio di Maccaroni

Mitico. Festosamente carnascialesco. Una vera fabesca "vivanda prelibata".

Con degni omologhi in altre cucine regionali, il pasticcio di maccaroni vanta un'antica tradizione nell'arte culinaria romana tanto che il sapiente Jannattoni (nel n. 7, a pag. 168 de "La cucina romana", edita da Newton Compton) gli accorda un certo rilievo con una ricetta-illustrazione molto gustosa.

Piatto ricco, tristemente accantonato nei periodi di sfavorevole congiuntura e trionfalmente rientrato in auge col benessere del dopo-guerra, il pasticcio — così chiamato tout court — ha una particolare importanza nella storia della nostra famiglia.

Ricordi d'infanzia nel festoso rituale di preparazione. Mio padre, chiamato rispettosamente dalle sue due cuoche assistenti "l'avvocato" dettava legge sin dal giorno precedente la cena. La "finanziaria", termine per me fascinosamente militaresco che indicava il sugo ricchissimo del ripieno, si preparava in anticipo. Doveva contenere una serie di ingredienti che mi suscitavano insieme attrazione e orrore: i funghi, a quei tempi rari, le "regaglie" tra cui le creste crudelmente tagliate al gallo come estremo ludibrio nell'operazione di capponamento, i fegatini, le ovette non portate a termine che si estraevano dal ventre delle galline, le animelle d'abbacchio che evocavano un non so che di religioso sacrificale. Questo intingolo doveva cuocere per ore

sotto lo sguardo vigile delle due vestali che rischiavano l'incriminazione e pene severissime se si fosse "attaccato". Poi, il giorno dopo, la cottura dei maccheroni, la preparazione della crema e della pasta frolla. Erano ammesse, in alcune annate, variazioni o aggiunte di optional (invece degli zita i mezzi zita invece della crema la besciamella) ma solo dopo ampie consultazioni familiari e summit tra l'avvocato e le cuoche. Il momento culminante era la stesura e la sistemazione della pasta frolla sui maccheroni. Suspense e dramma per l'operazione perché la frollezza è sinonimo di bontà ma anche di possibile sbriciolamento che può determinare un disastroso effetto-brandello sul prezioso involucro. Infine la pennellatura di uovo per dargli quella giusta doratura. E poi in forno. L'odore che si sparge per casa. Il trionfo finale nelle tavolate di parenti mentre con la forchetta impugnata i cugini più intraprendenti lo affrontano al grido di "crosta e sugo!"

Sarà stato il ricordo di quei fegatini, di quelle abortite ovette sanguinolente che turbavano il mio inconscio animalista o più semplicemente la stranezza del connubio dolce/salato, fatto sta che il pasticcio allora non mi piaceva affatto e, nel tripudio generale, con senso di vergogna e sacrilegio, tentavo invano di separare sul piatto il succulento interno dalla crosta, limitandomi ad assaggiare quest' ultima che bene o male sapeva di "pastarella".

In effetti potrei datare il passaggio nel mondo degli adulti al momento in cui, caduti i pregiudizi e maturato il gusto, ho apprezzato appieno l'intrigante sapore dolce/salato e ho capito il significato culturale di questa delizia antica e squisita,



godendone la gioia conviviale e imparandone doverosamente le alchimie preparatorie.

L'apprendimento e la sperimentazione mi furono preziosi quando, trepidante, speravo di essere ben accolta dai futuri suoceri. Lo sguardo profondo e arguto di Ceccarius brillò ulteriormente quando alle mie credenziali aggiunsi quella di "saper fare il pasticcio di maccheroni". E la mia futura suocera, Lavinia, che ne era ghiottissima, quando l'assaggiò fu conquistata incondizionatamente. Mi viene ora un dubbio: che la componente-pasticcio sia stata determinante a spingere Luigi, notoriamente buongustaio, al fatale passo del matrimonio? Del resto, oggi, il pasticcio è uno dei pochi elementi di coesione familiare e parentale. Solo mia figlia, dedita da tempo alle pure gioie dello spirito, non si lascia evocare. Invece è l'esca giusta per avere il piacere di sedersi a mensa con figlio e nuora, indaffarati giornalisti, riottosi a concedersi ma per fortuna non insensibili ai piaceri della tavola. E per rivedere parenti dimenticati. E per rinfocolare vecchi ricordi. Eravamo alla fine dei ribollenti anni settanta, segnati da tormentati episodi di terrorismo e da fermenti giovanili. Lavoravo allora al Ministero della Giustizia nella commissione per il nuovo codice di procedura penale a fianco di illustri giuristi e di giudici illuminati (molti dei quali dolorosamente scomparsi). Per qualche giorno fui costretta a letto a causa di un intervento ad un occhio. Non potendo leggere ascoltavo la radio e scoprii così, con sorpresa ed emozione, il mondo sconosciuto delle prime radio libere che davano con potente chiarezza lo spaccato della cultura dei

giovani in tutto il suo cambiamento. Tra queste brillava per radicalità delle posizioni politiche ma anche per intelligenza e buona organizzazione dei programmi, Radio Città Futura. Da tale emittente, nelle mattinate a corto di assemblee, rivoluzioni, manifestazioni e cortei — puntualmente trasmessi in diretta — andava in onda una bellissima trasmissione da me casualmente captata: Radio Gnocco. Il nome dice già molto. Gli ascoltatori venivano intrattenuti su ricette, modi di cucinare, storie di cucina nuove e antiche, regionali e non, in un colloquio telefonico diretto. Il tutto con un taglio giornalistico satirico, svelto, sostenuto da un'apprezzabile attività di ricerca redazionale preparatoria. C'era un po' di vero, un po' di inventato, un po' di tradizionale e un po' di "personale" (che allora si asseriva essere, in quanto tale, "politico"). Il gruppo di intrattenitori faceva salti mortali per rendere lo spazio piacevole e divertente, con gusto e spirito, forse proprio perché, nell'atmosfera del momento, quello era uno dei pochi spazi disimpegnati e distensivi. Quei ragazzi intelligenti e colti, sfiorati dalla contestazione violenta e dalla confusione generale, che si dedicavano con amore ad una cosa, così solida, esistenziale, duratura, tradizionale come il cibo e la sua cultura mi commossero e mi entusiasmarono. Era carnevale. Stavano tentando con la consueta ironia una rivisitazione regionale di ricette tipiche. Invano. Nessuno telefonava.

Sentendomi molto "la casalinga di Voghera", e vergognandomi, mi immolai in un atto di estremo eroismo per non far fallire la mia prediletta trasmissione. Presi

il telefono e diedi fuoco alle polveri: parlai del pasticcio di maccheroni nella tradizione romana. Man mano che il discorso andava avanti aumentava l'acquolina in bocca. Felicità e interesse dall'altra parte. L'idillio radio-telefonico si concluse con un entusiastico quanto incauto invito alla redazione di venire a mangiare il pasticcio a casa nostra. Marito perplesso. Figli, a priori indisponentemente critici, mi mettevano terribili pulci nell'orecchio: "E se sono bombaroli? Matti? Sbandati? Fumati?".

Nel preparare il pasticcio quella volta fui proprio preoccupata. Più per gli ospiti che non sapevo chi, quanti e come fossero che per la riuscita della cena. Alle nove di sera del fatidico giorno, puntuali, educati, decentemente vestiti e con capelli di lunghezza inferiore alla media del periodo, addirittura con fori in mano, suonano alla porta quattro studenti universitari intelligenti, colti, simpatici. Tra loro una graziosa ragazza, Caterina, oggi dottore in medicina e un corposo e geniale Enrico, ideatore e animatore di Radio Gnocco, tutti rigorosamente senza cognome, come di norma, allora. L'atmosfera si sciolse subito. Marito e figli familiarizzarono. Il pasticcio fu il solito trionfo e venne spolverato con grande soddisfazione mia e loro.

Nella trasmissione del giorno dopo un profluvio di ringraziamenti e complimenti a me, con ode al pasticcio. Per fortuna a quell'ora nessuno al Ministero ascolta la radio perché, in epoca di "talpe" sarebbe stato piuttosto compromettente, imbarazzante e difficile da spiegare la mia contiguità con Radio Città Futura.

Ho voluto rinvitare poco tempo fa Enrico, il mio redattore preferito di Radio Gnocco. Non è stato facile rintracciarlo. Ora ha un cognome, Quattrocchi, è un serio professionista pubblicitario inserito nel sistema. Abbiamo ricordato con nostalgia quel lontano 1977. Ma neppure il clima crepuscolare dei ricordi ci ha impedito di apprezzare e far fuori, con altri giovani amici neofiti, un intero, enorme, pasticcio di maccheroni.



## (il mitico) Pasticcio di maccheroni (Apolloni)

**Ingredienti per un pasticcio per 4/6 persone:** gr. 500 di ziti o (meglio) mezzi ziti di buona qualità; 1 litro di besciamella; 1 litro e mezzo di sugo o meglio di “finanziera”; gr. 150 di parmigiano grattato; quattro etti di polpettine mignon e gr. 300 di animelle di abbacchio e gr. 200 (eventuali) fegatini di pollo e ovette non nate di gallina, il tutto cotto nel burro; (eventuali) gr. 200 di micro mozzarelle di bufala; ½ dose abbondante di crema versione Apolloni ; pasta frolla Apolloni, (dose intera ma con un po’ più farina di quanta prevista).

Preparare il giorno precedente una finanziaria molto ricca, cioè un ragù con soffritto, carne macinata, pezzi di salsiccia, funghi secchi ammollati, animelle di abbacchio precotte nel burro, fegatini di pollo (se piacciono), ovette di gallina non nate. Sfumare con vino bianco e aggiungere poi un barattolo di polpa di pomodoro e una bottiglia da un litro di passata di pomodoro e un bicchiere di acqua. Questo sugo deve essere cotto lungamente, a fuoco basso, con cura, senza farlo attaccare nel fondo, cosa che tende a fare. Sempre nel giorno precedente preparate delle polpettine di vitello e preparate la pasta frolla che terrete in frigo.

Il giorno successivo, quando è previsto di mangiare il pasticcio, preparate una buona besciamella (almeno 1 litro) con i soliti ingredienti, ben condita con parmigiano. Preparate anche la crema pasticceria (senza vaniglia).

Cuocete gli ziti molto al dente e conditeli bene con il ragù preparato (magari aiutandovi con le mani dato che i cucchiari tendono a spezzare gli ziti !) e con abbondante parmigiano.

Ungete di burro una capiente teglia rotonda e versatevi la pasta condita unendovi poi le polpettine. Volendo, per arricchire il tutto, potete aggiungere delle micro mozzarelle di bufala. Versate la besciamella sulla pasta condita o, se più densa, aggiungetela in focchi sparsi mescolando, ma non troppo. In ultimo strato mettete la crema pasticcera

Stendete la pasta frolla in forma rotonda, grande quanto la teglia e coprite il pasticcio. Questa manovra è piuttosto delicata e richiede molta freddezza , rapidità e sangue freddo perché la pasta frolla è assai friabile e tende a rompersi.

Mischiate tuorlo e chiara di un uovo e pennellate la crosta del pasticcio in cui avrete fatto un buco nel centro, con un dito.

Forno preriscaldato a 170 gradi. Cottura 30 minuti circa cioè non appena la crosta appare ben dorata.

## Polenta (Zia Bice)

**Ingredienti:** Polenta precotta già confezionata Kg. 1; fontina gr. 200, gorgonzola forte gr. 100, parmigiano grattato gr. 100, groviera gr. 50, panna liquida un quarto.

Acquistare al supermercato o da un alimentari di fiducia un pacco di polenta già confezionata in blocco unico (da un kilo)

o in due blocchi (da mezzo kilo) :Questo quantitativo è sufficiente per 4/6 persone. Ungere una pirofila dal bordo piuttosto alto con burro. Predisporre due etti di fontina a dadini, un etto di gorgonzola forte schiacciato, un etto di parmigiano grattato e mezzo etto di groviera a dadini.

Passare la polenta al Moulinex “Mouli-julienne” manuale, secondo disco, con buchi medio-piccoli e formare con questi un primo strato che condirete con i formaggi predisposti finendo con il parmigiano grattato. Cospargete con panna liquida e cuocete in forno per circa quaranta minuti affinché possa ben gratinarsi.

## **Impasto per 500 cappelletti (Paola Barbasetti)**

**Ingredienti:**Un petto di cappone; ½ petto di tacchino; gr. 100 di filetto di manzo; gr. 100 di prosciutto crudo; gr. 100 di mortadella; gr. 100 di magro di maiale; un fegatino di pollo; 2 uova; gr. 100 di burro; gr. 100 di parmigiano.

Scottare le carni a pezzi prima di macinarle insieme al prosciutto e alla mortadella. Amalgamare il tutto con le uova , il parmigiano e il burro. L'impasto può riempire circa 10 uova di pasta fatta in casa. Ridurre opportunamente le dosi per meno cappelletti.

## Petite marmitte (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 600 di muscolo di manzo; gr. 500 di muscolo di vitello; mezza gallina (o mezzo pollo); gr. 200 di tacchino; un osso di ginocchio di vitello; mezzo sedano senza foglie, 3 carote grandi; 1 o 2 cipolle; un porro; uno scalogno; 2 o 3 patate; mezza verza; un pacchetto di wurstel Senferer; sale e 15 granelli di pepe sano.

In una grande pentola mettete a cuocere le carni con le verdure, il sale e i granelli di pepe in abbondante acqua fredda, ad eccezione delle patate e della verza. Fate bollire almeno un' ora ed aggiungete le patate e la verza facendo cuocere per un'altra ora. All'ultimo aggiungete i wurstel che cuoceranno solo pochi minuti.. Levare l'osso di ginocchio di vitello e servire ben caldo in una zuppiera con crostini di pane fritto a parte. Si può accelerare la cottura mettendo all' inizio in pressione le carni per circa 20 minuti. Ma occorre poi aggiungere le patate e la verza e far bollire il brodo scoperto per almeno 40 minuti.

## Minestra di patate (Giulia Paccarié)

**Ingredienti:** patate tre/quattro, sedano, carota, cipolla, olio e burro, mezzo bicchiere di latte, crostini di pane fritto o abbrustolito.



Si fanno bollire lentamente alcune patate pelate e tagliate a fette grosse e appena coperte da acqua, condite con poco sale. A parte si fa un soffritto di sedano, carota e cipolla in un tegame con olio e burro. Qui si aggiunge 100 grammi di latte e si fa bollire per un paio di minuti. Si schiacciano grossolanamente (con la forchetta) le patate e vi si aggiunge il soffritto. Si serve con crostini di pane fritti o abbrustoliti.

### **Minestra di cavolo nero (Ada)**

**Ingredienti:** Cavolo nero un mazzetto; sedano, carote, cipolle e prezzemolo q.b.; pomodoro passato o polpa tre cucchiaini; fagioli cotti due tazze; una patata grande; olio, sale e pepe q.b. fette di pane tostato q.b.

Fare un bel soffritto con sedano carote cipolle e prezzemolo , olio, sale e pepe in una pentola. Quando imbiandito aggiungere il pomodoro, la patata, il cavolo neo e un po' d'acqua lasciando stufare il tutto e cuocere bene il cavolo nero con l'aggiunta di fagioli cotti, un po' sani e un po' passati. Aggiungere altra acqua, se necessario e quando tutto è ben cotto versare su fette di pane casereccio tostato.

## Vichissoise (Sig.ra Marino a New York)

**Ingredienti:** tre porri, due/tre patate, 5 tazze di brodo di dado, latte q.b., crema di latte q.b.

Far cuocere in burro e olio tre porri a pezzi (solo il bianco) e aggiungere poi due/tre patate e cinque tazze di brodo di dado con un po' di latte. Far bollire fino a cottura delle patate e successivamente frullare. Si serve calda o fredda. Nella scodella si può mettere una nuvoletta di crema di latte.

## Passatelli (Leda)

**Ingredienti:** strumento in ferro per fare i passatelli; il giusto quantitativo di brodo di gallina, di pollo o di carne; mezzo uovo a persona ; parmigiano e pangrattato in parti uguali q.b. per formare una pasta sostenuta; una o più noci di burro ed una noce di midollo di bue (non facile da trovare, quindi eliminabile); qualche goccia di limone; pepe e noce moscata.

Impastare gli ingredienti e formare una piastra di circa 2 centimetri di altezza.da schiacciare con il ferro dei passatelli. Gli stessi vanno messi direttamente nella pentola con il brodo a bollire. Spegnere e servire.

## **Gnocchetti alla bella Elena** **(Albergo Valgioconda di Sappada), (Canederli rossi)**

**Ingredienti:** pane raffermo circa gr. 300; rape rosse 2; un uovo; mezza cipollina; brodo di carne un litro; parmigiano gr. 50; burro q.b.

Tritare finemente le rape rosse e ripassarla con cipolla tritata e burro. Bagnare nel latte il pane e strizzarlo bene. Unirlo con l'uovo, le rape rosse passate e il parmigiano. Formare con l'impasto delle piccole palline che si mettono a bollire pochissimo nel brodo.

## **Brodo vegetale della (baronessa) Maroni**

**Ingredienti:** 4 o 5 carote gialle grandi; 4 o 5 costole di sedano; 1 patata; 1 porro (o una cipolla) gr. 400 di pomodori freschi; 3 cucchiaini di olio; sale q.b.; il tutto in 4 litri di acqua.

Far bollire piano per 4 ore. Passare ed utilizzare il salutare brodo senza verdure.

## Pasta e broccoli (Francesca Parziale)

**Ingredienti:** Un broccolo di media misura; gr. 100 di prosciutto crudo; una cipolla non grande; uno spicchio di aglio; olio q.b.; un cucchiaio di conserva di pomodoro; bucce di parmigiano ben ripulite quante a disposizione; bucatini spezzettati gr. 50 a persona.

Pulire e spezzettare il broccolo, predisporre un soffritto con prosciutto, cipolla, aglio, conserva di pomodoro e stufarvi i broccoli: Aggiungere acqua calda e le bucce di formaggio spezzettate. Quando ha bollito un po' aggiungere i bucatini spezzettati e far bollire pochissimo. Spegnerne e lasciare posare.

## Pasta e broccoli con arzilla (autore ignoto)

**Ingredienti:** per quattro persone Kg. 1 di arzilla (pitrosa o chiodata); un broccolo medio; gr. 250 di pomodori pelati; gr. 200 di cannolicchietti lisci; 3 filetti di alici; una costa di sedano; una cipolla; uno spicchio d'aglio; vino bianco, peperoncino, olio e sale q.b.

Pulire l'arzilla, farla a pezzettini e metterla in una casseruola piena d'acqua fredda con la cipolla, il sedano e poco sale. Cuocere per venti minuti. Togliere il pesce dalla casseruola e lasciare il brodo sul fuoco per circa mezz'ora. Soffriggere a

parte olio, aglio, peperoncino e filetti di alici. Quando l'aglio è colorito aggiungere le cime di broccolo, sale e una spruzzata di vino bianco. Aggiungere i pomodori e far insaporire il tutto. Aggiungere poi il brodo di arzilla (filtrato) fino a cottura del broccolo. Buttare la pasta e quando è cotta, al dente, spegnere e lasciare posare.

## Crêpes (Giulia Paccarié)

**Ingredienti:** (dose per 6 persone) gr. 300 di farina; 5 uova; gr. 150 di burro; ½ di latte; sale q.b.

Per la pasta: mischiare bene gli ingredienti formando una pastella abbastanza liquida. Cuocere con burro, in un padellino idoneo, rigirandole. Le crêpes devono rimanere abbastanza chiare.

Le crêpes possono essere riempite con besciamella consistente e ben condita unita a verdure (carciofi, piselli spinaci) oppure con un impasto di ricotta, tuorli d' uovo e parmigiano. Vanno , una volta riempite e arrotolate nonché cosparse di burro e parmigiano, passate in forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

## Gazpacho (InesBranchi)

**Ingredienti:** gr. 200 di pomodori ; ½ cetriolo; gr. 100 di peperoni rossi o gialli; ½ cipolla; uno spicchio d'aglio; gr. 100 di mollica di pane; 3 cucchiaini di olio di oliva e 3 di aceto; un litro di acqua e ghiaccio, sale q.b.

Mettere gli ingredienti nel mixer e frullare bene. Nelle scodelle porre dei dadini di pane tostato e/o altre decorazioni a piacere e versare il gazpacho ben freddo.

## Gazpacho (altra versione anonima)

**Ingredienti:** Kg. 1 di pomodori maturi; 1 peperone verde; 1 cetriolo; ½ cipolla; 1 o 2 spicchi di aglio; ½ bicchiere di olio; ¼ bicchiere di aceto di vino di Xeres; gr. 150 di mollica di pane; sale q.b.

Sbucciare i pomodori dopo averli sbollentati. Tagliateli a pezzi con il peperone e il cetriolo ben puliti. Sistemate tutti gli ingredienti nel mixer e frullate aggiungendo acqua gelata fino ad avere la consistenza desiderata (fluida ma non troppo). Servire ben freddo nelle fondine con guarnizioni a piacere (pane tostato, cipolla rossa a dadini, uovo sodo a fettine etc.).

## Secondi piatti

### Carni

#### **Arrosto morto (zia Andreina)**

**Ingredienti:** girello di manzo Kg. 1; un bicchiere o più di acqua; un bicchiere di vino bianco; un cucchiaio di olio; carote gialle e cipolline q.b. a riempire la pentola; sale e pepe.

Mettere la carne in una casseruola ovale insieme al sale, pepe l'olio. Mettere anche le carote e le cipolline fino a riempire la pentola, il vino e l'acqua. Cuocere a fuoco lento per tre ore. Quando consumato il liquido, togliere le cipolline e le carote (che serviranno da contorno) e far rosolare la carne. Affettare e servire con le verdure di contorno.

#### **Arrosto di Zelay (cameriere di Maria Davack)**

**Ingredienti:** un bel pezzo di carne di manzo di un chilo o più; abbondanti odori (sedano carota e cipolla); olio di semi q.b.; pochissimo burro; vino bianco secco un bicchiere; 2 dadi da brodo; sale (pochissimo); pepe (facoltativo).

Legare la carne e farla rosolare nell'olio, lentamente, con tutti gli odori (molto abbondanti) tagliuzzati; e infine un poco di burro. Bagnare con vino bianco. Quando evaporato il vino aggiungere un litro e più di acqua e i dadi da brodo e cuocere per più di un'ora. Il giorno dopo affettare l'arrosto e ricoprirlo con gli odori, debitamente passati.

### **Arrosto (Giovanna Cremonesi)**

**Ingredienti:** un bel pezzo di carne di vitello o di tacchino; burro, olio e sale q.b.

Legare la carne ed unirvi olio, burro e sale: Coprire la casseruola con un foglio di carta alluminio ben chiuso e con coperchio. Cuocere a fuoco basso, lentamente, per un'ora o più. Togliere il coperchio e la carta alluminio e far rosolare.

**Variante:** si può utilizzare lo stesso metodo utilizzando una tasca di vitello (o una fetta erta da arrotolare) riempita con carciofi tagliati a fettine finissime e cotti in padella con burro e sale.



## Arrosto di petto di tacchino (Apolloni)

**Ingredienti:** un petto di tacchino di circa Kg. 1, o gr. 800; olio, burro, pochissima cipolla tritata fine; sale, pepe; un bicchierino di cognac; ½ bicchiere di latte; un cucchiaino di fecola di patate; un tubetto di salsa di tartufo.

Legare il petto di tacchino in maniera che le fette poi vengano ben tonde. Far rosolare il petto in burro e olio, pepe, sale e poca cipolla, aggiungere poi il cognac e circa un bicchiere e mezzo di acqua. Far cuocere circa un'ora o più fino a che ben cotto. Togliere poi il pezzo dal tegame e affettarlo. Nel sugo di cottura aggiungere la fecola di patate, il latte e spremervi il tubetto di pasta di tartufo. Versare la salsa sul tacchino affettato e servire ben caldo.

## Pollo all'americana (Zio Adolfo Apolloni)

**Ingredienti:** un pollo di media misura e di buona qualità; due dadi da brodo.

In una casseruola ovale dove si trovi abbastanza stretto mettere il pollo eviscerato, ben pulito e lavato. Coprirlo di acqua (circa un litro) in cui si siano messi due dadi di buona qualità. Lasciar bollire e ritirare l'acqua fino a lasciare un fondo di cottura saporito che servirà a condire il pollo quando tagliato.

## Altro pollo all'americana (Florence)

**Ingredienti:** Uno o due polli fatti o da fare a pezzi; farina, burro, sale e pepe q. b.

Lavare e asciugare i pezzi di pollo. Salarli peparli e infarinarli. Porli sulla teglia del forno cospargendoli di pezzetti di burro. Il forno deve essere caldissimo, quindi preriscaldato e al massimo. Dopo 20 minuti girare i pezzi e far andare per altri 20 minuti o poco più.

## Petti di pollo alla Oliviero (Apolloni)

**Ingredienti:** petti di pollo tagliati a fettine sottili (gr. 70 a persona); burro gr. 30; farina q.b.; Marsala secco ½ bicchiere; salsa di pomodoro un cucchiaio; panna montata non dolce q.b; sale e pepe.

Infarinare le fettine di petto di pollo e cuocerle rapidamente in padella con il burro; aggiungere il Marsala, sale e pepe e sfumare. Quando prosciugato il Marsala aggiungere la salsa di pomodoro girando delicatamente. Spegnerne ed a fuoco spento aggiungere la panna mischiando delicatamente. La salsa deve diventare rosa. I petti di pollo devono cuocere pochissimo senno' diventano duri.

## Petti di pollo delicati (Apolloni)

**Ingredienti:** petti di pollo, ben nettati da pelle e nervetti e ridotti a fette spesse (gr. 70 a persona) ; parmigiano dolce a fettine sottilissime q.b; brodo di carne o vegetale, ben saporito, q.b.; margarina Vallé Omega 3 q.b.

Ungere bene con margarina una pirofila ovale o rettangolare e disporvi le fette di petti pollo ravvicinate. Coprirle con abbondanti scaglie di parmigiano (utilizzare un taglia-patate o un taglia- tartufi per ottenere le scaglie) e qualche fiocchetto di margarina (naturalmente sostituendo la margarina con il burro il piatto migliora assai). Da un angolo della pirofila immettere il brodo di carne o vegetale ben saporito fin quasi a coprire le fette. Passare in forno finché il pollo sia cotto. Il brodo si deve ritirare ma non del tutto.

Questa ricetta è indicata in caso di ospiti malati, delicati di stomaco, con pressione, colesterolo alto o fisime alimentari.

## Piatto nazionale Ceccarelli (pollo e riso)

**Ingredienti:** un pollo da cuocere in brodo con sedano, cipolla, carota e sale; gr. 600 di riso Fino Ribe o, paraboiled; gr. 100 di parmigiano; abbondante besciamella preparata con burro, un litro di latte, 4 cucchiai di farina ; gr. 70 di burro, gr. 100 di parmigiano; cipolla, burro, sale e pepe q.b.

Preparare un buon brodo con un pollo e abbondanti odori (sedano, carota e cipolla, sale e qualche granello di pepe intero). Quando il pollo sarà ben cotto estraetelo dal brodo, spellatelo e disossatelo facendolo in piccoli pezzi.. Passate il brodo. Soffriggete una cipolla tagliata molto fine con il burro e quando imbiondita aggiungete il riso che farete rosolare come il solito per un risotto. Spruzzate con due dita di vino e, quando evaporato aggiungete il brodo (circa un litro) facendo cuocere il risotto al dente. Condite con parmigiano Ungete di burro una pirofila da portare in tavola e mettetevi uno strato di risotto con sopra il pollo disossato. Ricopritelo con una abbondante besciamella. Prima di servire passate in forno ben caldo per circa 15 minuti.

## Galantina di vitello (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 400 di vitella magra; gr. 150 di prosciutto crudo; gr. 150 di lingua salmistrata a dadi; gr. 200 di filetto di tacchino o di petto di pollo fatto a strisce; 4 uova; 4 cucchiaini di parmigiano grattato; gr. 20 di pistacchi non tostati sgusciati ; tartufo nero a dadini q.b.; poco sale; poco pepe nero; 2 cucchiaini di Marsala secco. Ci si dovrà procurare uno o due barattoli di latta (da olio di semi) cui verrà tolta la parte superiore.

**Per una dose e mezzo** (sufficiente per 10/12 persone): gr. 600 di vitello; gr. 225 di prosciutto crudo; gr. 225 lingua; 6 uova; 6 cucchiaini di parmigiano; 3 cucchiaini di Marsala ; pistacchi e tartufo q.b.

Far tritare insieme dal macellaio, passando due volte alla macchinetta, il vitello e il prosciutto crudo. Aggiungere la lingua a dadi, il tartufo e i pistacchi (precedentemente pelati in acqua bollente). Amalgamare con le uova, il parmigiano e il condimento. Ungere i barattoli con burro e mettervi il composto, infilandovi le strisce di filetto o di petto di pollo. Premere bene l'impasto e battere ripetutamente i barattoli in modo che non si formino vuoti d'aria. Chiudere i barattoli con carta da forno o carta d'argento, legandola. Cuocere a bagnomaria per un'ora a fuoco basso. Far freddare poi i barattoli e successivamente sformare la galantina ponendola in frigo per qualche ora tra due piatti. Affettarla sottile prima di servirla guarnendo il patto con gelatina.

## Polpettone squisito (Paola Onorati)

Ingredienti per intera dose:	per metà dose:
Petto di pollo (o tacchino) macinato gr. 800	gr. 400
Ricotta gr. 700	“ 350
Parmigiano gr. 300	“ 150
Uova 3	1+1 rosso
Sale q.b. e pepe se si vuole	
Prosciutto crudo gr. 300	gr. 150

Impastare bene tutti gli ingredienti tenendo conto che il pollo (o il tacchino) deve essere tritato finissimo. Ungere con burro una pirofila e mettervi il polpettone completamente ricoperto (praticamente foderato) di prosciutto crudo. Coprire con foglio di alluminio. Cuocere in forno a fuoco basso per circa tre quarti d'ora. Si serve affettato con la seguente salsa.

### Salsa del polpettone

**Ingredienti:** funghi secchi gr. 100 (o più), eventualmente integrati da funghi coltivati freschi ripassati al burro; un quarto di dado da brodo; olio, burro, aglio, cipolla q.b.; Cognac o Porto; eventualmente latte e farina.

Ammollare un discreto quantitativo di funghi secchi e cuocerli con aglio, cipolla olio, burro e una punta di dado, aggiungere Cognac o Porto secondo il gusto. Frullare il tutto e se necessario addensare con latte e farina. La salsa deve risultare abbastanza densa.

### Coniglio alla francese (Maria Sofia)

**Ingredienti:** Un coniglio lavato bene (meglio messo a bagno per qualche ora in acqua fredda) e poi tagliato a pezzi facendo attenzione a non spezza le ossa; Kg. 1 di cipolle bianche; un bicchiere di aceto; ½ bicchiere di olio; 2/3 spicchi di aglio; un rametto di salvia; vino bianco, sale e pepe q.b.

Far cuocere lentissimamente, per ore, il coniglio, aggiungendo, se necessario un po' di vino bianco. Disossare, quando freddato, con le mani il coniglio facendo attenzione a togliere tutte le ossa ed (eventualmente) l'aglio se reperibile. Passare la salsa residua e versarla sulle carni. Prima di servire scaldare bene.

## Crostini di carne (zia Andreina)

**Ingredienti:** 600 gr. di carne di manzo rossa o di carne equina; per ogni 100 gr. di carne 2 acciughe (o 2 cm.di pasta di acciughe marca Balena); un cucchiaino di mostarda; un tuorlo d'uovo e un pizzico di capperi; un cucchiaio di olio; succo di limone e burro q.b.

. Mischiare tutto bene con un cucchiaio di olio e sugo di limone. Lasciare mischiato il tutto per almeno due ore. All'ultimo momento mettere in padella molto calda con burro ben scaldato e cuocere per pochi minuti. Spalmare su pane abbrustolito caldo.

## Carne alla sarda (Teta Cossiga Passino)

**Ingredienti:** gr. 300 di carne di manzo tagliata a piccoli pezzetti; gr. 150 di olive di Gaeta snocciolate ; molto prezzemolo tritato; olio e vino rosso q.b.

Mettere la carne con l'olio, le olive e il prezzemolo a freddo con un litro d'acqua. Far cuocere la carne e ritirare il liquido. Quando ben ristretto aggiungere il vino rosso e sfumare.



## Spezzatino alla francese (Ada)

**Ingredienti:** gr. 800 di spezzatino di vitello; tre cipolle; tre o quattro patate; quattro carote; un cucchiaio di farina; brodo di carne o di dado  $\frac{1}{2}$  litro circa ; prezzemolo abbondante; olio, burro, sale e pepe q.b.

Far rosolare bene in burro e olio abbondanti la carne e poi toglierla dal tegame. Nello stesso tegame mettere un cucchiaio di farina, il brodo le cipolle tagliate a spicchietti, le patate e le carote a pezzi grossi ed infine la carne già rosolata. Far cuocere bene e alla fine aggiungere abbondante prezzemolo.

## Salmì (Marina Mischianti)

**Ingredienti:** Ogni tipo di cacciagione, (lepre, palombacci, etc. e anche coniglio); e, a seconda della quantità: prosciutto, acciughe, capperi, aceto, rosmarino, salvia e parte delle interiora delle bestie in cottura, pepe e sale q.b.

Far rosolare, intera o a pezzi la cacciagione. Quando ben rosolata aggiungere gli altri ingredienti precedentemente tritati molto finemente e l'aceto. Coprire la pentola con carta da forno ben legata e con coperchio e far cuocer per oltre un'ora.

## Fagiano alla crema (Gabriella Vincenzi)

**Ingredienti:** un fagiano; ½ bicchiere da vino di cognac; ¼ di crema di latte; 3 cucchiari di brodo; burro e olio q.b.; un rametto di rosmarino e uno di salvia; sale e pepe q.b.

Lavare e asciugare bene il fagiano. Mettergli dentro un rametto di rosmarino e uno di salvia. Farlo rosolare con burro e olio in parti uguali per circa mezz'ora. Aggiungere sale e pepe e mezzo bicchiere da vino di cognac. Lasciare evaporare e poi aggiungere tre cucchiari di brodo. Chiudere bene la pentola e lasciare cuocere per circa cinquanta minuti. Aggiungere, un po' alla volta, un quarto di crema di latte. Tagliare a pezzi il fagiano, rimetterlo in pentola, finendolo di cuocere con la crema che deve raggiungere la consistenza di una maionese.



## Pesce o simil pesce

### Gamberoni al sale (Gastone De Marchis)

**Ingredienti:** gamberoni, sale (non meno di kg. 2).

Acquistare gamberoni “imperiali” (cioè grossi e saporiti) calcolandone circa due o tre a persona, che siano freschissimi. Stendere sul suolo del forno uno strato di sale grosso di circa un dito, appoggiarvi i gamberoni e ricoprirli di sale. Cuocere a forno medio-alto per 20/25 minuti.

### Sogliole in bianco e nero (Ines Branchi)

**Ingredienti:** gr. 500 filetti di sogliola o di platessa ; vino bianco secco q.b.; il succo di un limone; un vasetto di caviale nero (o simile, uova di lompo); gr. 30 di burro; farina 2 cucchiari; latte ½ tazza; crema di latte ½; brodo di pesce o di dado per pesce ½ tazza; sale e pepe q.b.

Far cuocere in un tegame i filetti di sogliola coperti dal vino e dal limone condendoli con sale e pepe. Fare a parte una besciamella col latte, il brodo di pesce la panna. Accomodare i filetti nel piatto di servizio scaldato, velarli con la besciamella ben calda e cospargerli di caviale.

## Baccalà della Vigilia di Natale (Elia Polidori)

**Ingredienti:** Le dosi sono calcolate a persona: gr. 100 di baccalà San Giovanni ammollato circa; 2 fichi secchi; 2 prugne senza nocciolo; 1 cucchiaino di uvetta e uno di pinoli; cipolla tritata q.b.; pomodoro passato di buona qualità mezzo bicchiere; olio q.b.; poco sale.

Si puliscono molto bene le uvette, le prugne e i fichi secchi (levando i piccioli a questi ultimi e alle uvette) e si sciacquano in acqua fredda, poi si mettono in altra acqua e si portano a bollire. Quando freddati si fanno a pezzi i fichi secchi. Nel frattempo si fa rosolare nell'olio il baccalà e si prepara un sugo con molta cipolla (che si fa dorare) cui si aggiunge il pomodoro passato con poco sale. E in questo sugo si mettono a sobollire la frutta secca e i pinoli per qualche minuto. Si aggiunge infine il baccalà ben dorato e si lascia insaporire il tutto.

## Pesce di guerra (Ceccarelli / Apolloni)

**Ingredienti:** (dose per 6 persone) tonno in olio di olivo sgocciolato gr. 300 ; patate di buona qualità gr. 600; capperi 3 cucchiari; sale (poco); una maionese; (due uova; un bicchiere e mezzo di olio; limone e aceto bianco); pomodorini, prezzemolo e cetriolini sott'aceto per la decorazione.

Cuocere le patate lesse e passarle al passatutto e aggiungervi il tonno, debitamente triturato nel mixer, e i capperi. Impastare con le mani dando la forma di un pesce. Stendervi sopra la maionese e decorare con pomodorini, prezzemolo e cetriolini.



## Contorni

### Carciofi alla Fiorilla (amica di Zia Clara)

**Ingredienti:** Quattro/ sei carciofi, due cucchiainate di parmigiano, due cucchiainate di pangrattato, aglio, olio , prezzemolo, sale e pepe.

Far soffriggere in aglio e olio quattro/ sei carciofi divisi a metà o a spicchi a seconda delle dimensioni aggiungendo anche un bicchiere scarso di acqua, sale, pepe e prezzemolo tritato. Quando l'acqua si è ritirata ed i carciofi quasi cotti aggiungere una manciata di pangrattato ed una manciata di parmigiano.

### Melanzane (Michela Cantuti)

**Ingredienti:** 3 melanzane; olio per friggere q.b.; salsa di pomodoro già pronta; parmigiano; basilico

Friggere a fuoco vivo, in abbondante olio, le melanzane tagliate a pezzetti. Scolarle bene e metterle in un piatto. Cospargerle di salsa di pomodoro (fatta precedentemente con pomodori freschi, cipolla, olio di olivo e poi passata), basilico fresco e parmigiano.

## **Indivie belghe alla francese** (Flaminia Della Chiesa)

**Ingredienti:** gr. 500 di indivie belghe (una confezione del supermercato); gr. 200 di groviera grattata; gr. 50 di parmigiano grattato; un litro di besciamella non troppo densa; sale e pepe q.b.

Lavare le indivie in acqua fredda e con un coltello a punta levare, ruotandolo, la parte centrale del torso che altrimenti renderebbe troppo amaro il piatto. Porre le indivie intere in una padella con poco burro, olio, sale, pepe e mezzo bicchiere di acqua facendole cuocere brevemente a fuoco basso per circa dieci minuti. Imburrare una pirofila da forno o porvi dentro le indivie, coprendole di besciamella nella quale avrete messo metà dei formaggi indicati negli ingredienti. Cospargervi sopra i restanti formaggi e passare in forno alto a gratinare per dieci minuti circa.

## **Vignarola** (Francesca Romana Parziale)

**Ingredienti:** un Kg. di fave; uno di piselli; cinque carciofi piccoli; gr. 50 di guanciale; una cipolla piccola; tre foglie di lattuga romana.

Far soffriggere la cipolla affettata sottile con il guanciale (se occorre mettere un po' d'acqua perché la cipolla non si bruci).

Far dorare il tutto. Aggiungere prima le verdure più tenaci (fave o carciofi a spicchietti), poi i piselli. Sale, pepe lattuga a striscioline e se necessario un po' d'acqua. Chiudere col coperchio e far stufare fino a cottura. Deve risultare piuttosto brodosa.

### **Cicoria del notaio Volpe (Apolloni)**

**Ingredienti:** Kg. 1 di cicoria di campo (o cicorione molto tenero) ; 4 pomodori grandi maturi (o un barattolo da gr. 500 di pelati); 2 spicchi d'aglio; olio, sale e peperoncino q.b. fette di pane tostato a piacere.

Lessare la cicoria bel lavata e pulita e tagliuzzarla quando fredda. Preparare in una padella un soffritto di olio e aglio e metterci i pomodori pelati freschi o in scatola. Far cuocere rapidamente ed aggiungere la cicoria. Far insaporire bene e servire come contorno. La cicoria può anche essere servita come zuppa se si allunga il sugo con un po' di acqua e ½ dado e si serve sopra a delle fette di pane tostato.



## Purè contorno (del ristorante Il Comparone)

**Ingredienti:** patate, una a persona; cipolle due o tre (in proporzione alle patate); uno spicchio di aglio; pomodori freschi o in barattolo a pezzi o in passata (sempre in proporzione al numero di patate); mezza foglia di alloro, non di più.

Far soffriggere delicatamente in abbondante olio e cuocere bene le cipolle tritate e l'aglio facendole imbiondire ma non bruciare; levare l'aglio e aggiungere i pomodori passati e l'alloro facendo sobbollire per circa otto minuti. Togliere l'alloro. Aggiungere le patate precedentemente bollite e passate con il passatutto. Mescolare bene e far insaporire insieme per qualche minuto aggiungendo un po' di acqua o brodo se il purè risultasse troppo solido.

## Lenticchie gialle (Kumari)

**Ingredienti:** gr. 300 di lenticchie gialle; ½ cipolla; carry in polvere un cucchiaino; polvere di latte di cocco 3 cucchiaini sciolti in acqua tiepida; sale e peperoncino q.b.

Lavare le lenticchie e metterle in mezzo litro abbondante di acqua. Cuocere per circa 20 minuti o più dopo aver aggiunto la cipolla tritata fine, il latte di cocco, il carry, il sale e il peperoncino.

## Pomodori piccanti (Gabriella Levi)

**Ingredienti:** pomodori maturi rotondi e della stessa misura, quantitativo necessario; aceto, sale, pepe in grani, molta cipolla tritata, timo, basilico, maggiorana, origano e ogni altro odore gradito.

Sbollentare o arrostitire in forno i pomodori. Spellarli delicatamente e così interi metterli in una marinata predisposta con gli ingredienti sopraelencati per molte ore. Vanno preparati il giorno prima e serviti come antipasto o contorno.



## Pizze, piatti di mezzo e piatti inclassificabili

### Pizza (delle monache di Lucca)

**Ingredienti:** gr. 500 di farina; olio un bicchiere; latte un bicchiere; una bustina di lievito per pizza; mozzarella o gr. 100 di fontina; tre acciughe spinate; capperi; tre/quattro pomodori in pezzetti ; origano, sale e pepe.

Fare una pasta morbida impastando 500 grammi di farina, un bicchiere d'olio, un bicchiere di latte circa, un po' di sale e una bustina di lievito per pizza. Sistemare la pasta stesa in una teglia unta ed ungerla con l'olio. Si cosparge di capperi; si pongano anche tre acciughe spinate e sopra 100 grammi di mozzarella o fontina, pezzetti di pomodoro, origano e pepe. Cottura 30 minuti.

### Pizza rustica (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 500 di pasta di pane; gr. 80 di pancetta ; 1 Kg. di spinaci crudi o una busta di spinaci surgelati; gr 200 di ricotta; un uovo; pignoli e uvetta q.b.; burro e parmigiano q. b.; sale e pepe.

Cuocere gli spinaci tritandoli e ripassarli con burro e parmigiano. Aggiungervi l' uovo , la ricotta, l'uvetta e i pignoli, sale e pepe. Mischiare il tutto bene. Impastare la pasta di pane con pezzetti di pancetta e fare uno strato con bordi in una teglia. Riempire con l'impasto di spinaci . Ricoprire con uno strato di pasta cui farete un buco in mezzo col dito. Cuocere in forno a 180 gradi per circa mezz'ora.

### **Pizza di scarola (Anna, amica di Paola De Marchis)**

**Ingredienti:** gr. 400 di farina; Kg. 1 di scarola; 2 o 3 cucchiaini di olio per la pasta; una bustina di lievito per pizza; 4 filetti di acciughe; gr. 200 di olive di Grecia snocciolate; un cucchiaio e mezzo di capperi sott'aceto; uno o 2 spicchi d'aglio; olio e sale q.b.

Si cuoce la scarola e poi si ripassa in padella con olio e aglio: Si prepara una pasta con farina, olio, acqua e lievito. In una teglia tonda oliata si stende la metà della pasta che copra anche il bordo interno. Su questa si mette la scarola ripassata con gli altri ingredienti, debitamente mischiati e sopra si stende l'altra metà della pasta, facendo un buco col dito, in mezzo. In forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

## Piatto di mezzo (Caterina De Angelis)

**Ingredienti:** gr. 800 di patate ; gr. 400 di cipolle ; gr. 100 di parmigiano;  $\frac{1}{4}$  di crema di latte; sale, pepe, noce moscata; burro q.b.

In una teglia ben imburata disporre uno strato di patate tagliate a fette sottili ed uno strato di cipolle, sempre a fette sottili: Cospargere di parmigiano grattato e aggiungere sale, pepe, noce moscata e crema di latte. Cuocere in forno a fuoco lento per un'ora circa.

## Piatto di mezzo finissimo (boh!)

**Ingredienti:** Una busta di spinaci surgelati, meglio se già tritati; 6 uova; un cucchiaino di farina; burro e parmigiano q.b.; crema di latte una mezza tazzina; sale e pepe.

Mettere in una padella gli spinaci surgelati ben triturati. Aggiungere una noce di burro, pepe, sale, un cucchiaino di farina la crema di latte e il parmigiano; far cuocere gli spinaci facendoli asciugare bene e insaporendo il tutto. Distendere il composto in una pirofila con altezza di un centimetro e mezzo. Montare a neve ben ferma le chiare delle uova e con una siringa o un cartoccio formare dei nidi o un graticcato. Passare il tutto in forno a meringare. A forno spento mettere i

tuorli d'uovo nel centro dei nidi o all'interno del graticcato (i tuorli non devono cuocere).

## **Bordo di pane (Apolloni)**

**Ingredienti:** mezzo pacco di pane in cassetta; 3 uova; gr. 50 di parmigiano; gr. 50 di burro; sale, pepe; un bicchiere abbondante di latte.

Spezzettare il pane e metterlo a bagno nel latte; quando è ben ammollato passarlo al passatutto. Mescolarlo con i tuorli d'uovo, il condimento ed infine con le chiare montate. Mettere in una forma col buco, imburata e cuocere a bagnomaria e infine mettere al forno per un momento. (Si serve accompagnato da uno spezzatino o altro intingolo con salsa).

## **Crostata di melanzane/spinaci/zucchine (monache di Lucca)**

**Ingredienti:** gr. 300 di farina; un uovo; gr. 100 di burro, una bustina di lievito per pizza; gr. 50 di formaggio grattugiato. Per il ripieno: un Kg. di melanzane; due uova; gr. 80 di formaggio grattugiato; una noce di burro; olio, prezzemolo,

sale e pepe q.b.. Oppure: gr. 400 di spinaci ripassati al burro; 4 uova; gr. 100 di groviera grattugiata; noce moscata. Oppure: gr. 800 di zucchine al burro; gr. 60 di parmigiano e una piccola besciamella con due uova.

Predisporre una teglia (con bordi alti) per disporvi la pasta spianata. Preparare la pasta disponendo sulla spianatoia 300 grammi di farina a fontana in cui metterete un uovo, un pizzico di sale, 100 grammi di burro liquefatto freddo e una bustina di lievito per torte salate e pizze. Impastate aggiungendo eventualmente acqua q.b. e lavorate per qualche minuto.

Cospargete di formaggio grattato e versatevi il ripieno già predisposto. Lasciare da parte un po' di pasta per decorare con strisce la crostata.

**Per il ripieno:** Cuocere in burro, olio e due spicchi di aglio (da levare successivamente) un chilo di melanzane (se necessario farle sbollentare) con sale e pepe e prezzemolo. Quando fredde, aggiungere due uova e 80 grammi di parmigiano grattato, aggiustate il sale.

Il ripieno può essere sostituito da: 400 grammi di spinaci ripassati al burro uniti a quattro uova, 100 grammi di groviera sale e noce moscata oppure da 800 grammi di zucchine cotte al burro, 60 grammi di parmigiano grattato ed una piccola besciamella con l'aggiunta di due uova.

## Melanzane in tortino (Teta Passino)

**Ingredienti:** una confezione di melanzane surgelate grigliate; una mozzarella grande o gr. 300 di ovoline; 2 o 3 uova; gr. 100 di parmigiano; gr. 100 di pangrattato; latte q.b.; burro, sale, pepe q.b.

In una pirofila ben imburata sistemare a strati le melanzane e la mozzarella cospargendole di pangrattato e parmigiano abbondante. Battere le uova aggiungendo un po' di latte, sale e pepe e versarle sopra alle melanzane. Passare in forno a 200 gradi per circa 20/25 minuti. Il piatto è sensibilmente migliorato se accompagnato da un sughetto di pomodoro con aglio, olio e peperoncino.

## Ramequin (Apolloni)

**Ingredienti:** Utilizzare tutti gli avanzi di formaggio esistenti nel frigo, ovvero comprare un quantitativo di circa gr. 300 di formaggi vari (stracchino, mozzarella, groviera, provolone, gorgonzola, parmigiano, groviera etc.) 6 fette o più di pane in cassetta; 4 uova; burro, sale e pepe q.b.

Ungere una pirofila di abbondante burro e mettere le fette di pane in cassetta tagliate in quattro. Versarci sopra le uova sbattute con tutti i formaggi, il sale e il pepe. Cuocere in



forno per circa venti minuti. Si possono aggiungere all'impasto anche verdure precotte e/o avanzate (consigliati carciofi e funghi).

## **Crostata di formaggi (ramequin rivisitato di Carla Sircana)**

**Ingredienti:** oltre a quelli previsti nella ricetta precedente si deve fare una pasta brisé ben sostenuta (cioè unire circa gr. 400 di farina con un bicchiere di olio o un etto di burro, acqua q.b, lavorando la pasta poco).

Foderare una pirofila con metà della pasta brisé e mettervi dentro il composto previsto nella precedente ricetta (meno il pane in cassetta). Ricoprire con strisce di pasta, come la crostata e cuocer in forno finché cotta la pasta.

## **Ciambella di formaggio (Ines Branchi)**

**Ingredienti:** gr. 200 di stracchino; gr. 200 di groviera grattata; gr. 100 di margarina; gr. 250 di farina; un pizzico di sale.

Mescolare in una terrina gli ingredienti e dare all'impasto forma di ciambella che va messa sul ripiano del orno su carta

da forno. Mettervi sopra delle striscioline di groviera e spalmare con un pennello tuorlo e chiara d'uovo mischiati. Passare in forno finché cotta.

### **“Crostino” della Vigilia (di Giovanni e Licia)**

**Ingredienti:** un cavolfiore piccolo a pezzetti; 4 /5 alici; 4/5 fette di pane toscano sciapo raffermo (erte poco meno di un dito); un cucchiaino di salsa di pomodoro; aglio q.b.

Tostare le fette di pane e strofinare sopra e sotto con l'aglio. Lessare il cavolfiore in poca acqua salata nella quale bagnare , non troppo, le fette di pane . Metterle in un piatto piano. A parte, scaldare nell' olio le alici ed aggiungere la salsa di pomodoro. Condire il cavolfiore con olio e aceto, stenderlo sulle fette di pane e completare con la salsa di alici. Servire caldo o freddo.

### **Pane azzimo (di Maria Teresa)**

**Ingredienti:** farina 00 gr. 600; olio due cucchiaini; bicarbonato 1 cucchiaino e ½; acqua 3 bicchieri; un pizzico di sale.

Sbattere energicamente, lavorandoli molto, gli ingredienti.

Formare delle piastrelline da cuocere in forno ben caldo per circa 10 minuti (o in una padella doppia).

## Scones (di Leonardo Bedini —Babington)

**Ingredienti:** 1 tazza di farina; 1 cucchiaino di lievito per dolci (Bakin powder); 1 cucchiaio di zucchero ; un pizzico di uvetta e un pizzico di sale; latte q.b.

Si impastano rapidamente tutti gli ingredienti facendone risultare una pasta abbastanza morbida che va stesa alta (circa due dita) e tagliata con un bicchiere. Mettere sulla piastra del forno infarinata. Cuocere per circa 10 minuti.



## Salse salate

### Salsa natalizia napoletana per spaghetti (Pia Maldotti)

**Ingredienti:** un barattolo di pelati da ½ kg.; 2 spicchi d'aglio; un ciuffo di prezzemolo; gr. 100 di uva passa; gr. 100 di pinoli; sale e pepe q.b.

Soffriggere aglio e olio e levare poi l'aglio. Aggiungere e cuocere i pelati a fuoco alto rapidamente aggiungendo il prezzemolo, l'uva passa e i pinoli. Togliere poi il prezzemolo e condire gli spaghetti al dente.

### Salsa Rimbeccata (Alfredo Apolloni da Olivieri)

**Ingredienti:** Kg. 2,5 di pomodori maturi; 2 cipolle; 2 grosse coste di sedano; 1 carota tagliata a pezzi; 2 / 3 spicchi d'aglio; un peperone; sale, pepe e olio q.b.

Si fanno bollire i pomodori con sedano, carota e cipolla e poi si passa la salsa. Far soffriggere gli spicchi d'aglio e quando saranno diventati biondi strizzarli con due mestoli di legno e buttarli via. Unire a detto soffritto un peperone tagliato in minutissimo pezzi e farlo cuocere: Aggiungere un ciuffo di

prezzemolo tritato. Unire la salsa di pomodoro e far insaporire per mezz' ora. Se la salsa venisse troppo liquida aggiungere un poco di pangrattato.

## Maionese (Antonio)

**Ingredienti:** gr. 250 di olio di mais o di girasole; 2 rossi d'uovo; un cucchiaino di aceto bianco (meglio se di mele) il succo di ½ limone; sale q.b.

Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ad immersione (minipimer) e frullare finché raggiunta la densità voluta.

## Pesto (Alba Sebastiani)

**Ingredienti:** circa gr. 500 di foglie di basilico ; un bicchiere di olio; un bicchiere di latte; 1 spicchio e ½ di aglio (o solo uno spicchio) levandone l'anima; una bustina di pinoli; 4 cucchiai ben colmi di pecorino; 4 cucchiai ben colmi di parmigiano; sale un cucchiaino.

Preparare staccando i piccioli le foglie di basilico. Lavarle, asciugarle e spezzettarle con le mani. Metterle nel frullatore

con l'olio e il latte, l'aglio e i pinoli e frullare finché ben liquido e mischiato. Aggiungere il pecorino, il parmigiano e rifrullare il tutto. Si conserva bene a lungo nel frigo coperto con uno strato di olio.

## Salsa al curry (Apolloni)

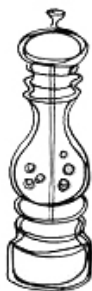
**Ingredienti:** gr. 100 di prosciutto o guancia a pezzetti; 2 cipolle piccole; 2 cucchiaini di burro; due cucchiaini di farina ben colmi; due cucchiaini di curry; quattro cucchiari di besciamella; due rossi d'uovo; ½ litro di brodo; qualche chicco di pepe; prezzemolo e poco sale.

Tagliare le cipolle a fettine sottili e metterle a soffriggere col prosciutto, il burro . Cuocere il tutto per cinque minuti senza far bruciare. Aggiungere il pepe , il prezzemolo, un po' di sale, la farina e il curry . Mischiare aggiungendo poi mezzo litro circa di brodo (anche di dado) . Cuocere per un quarto d'ora. Quando cotto passare ad un colino e aggiungere i rossi d'uovo e la besciamella.

## Caviale di melanzane (Natasha De Rossi e Joana)

**Ingredienti:** 2 o 3 melanzane bianche o viola o miste ; sale, pepe, aglio, olio, limone q. b.

Mettere le melanzane in forno ben caldo e lasciarle cuocere lentamente per circa un'ora. Quando ben fredde spellarle e metterle nel mixer con olio, aglio (a piacere) sale, pepe, limone fino che risulti una poltiglia piuttosto densa. Questa salsa si può servire con crostini o come contorno di bollito o tonno.



# Dolci

## Alcune basi fondamentali

### Varie ipotesi di pasta frolla (versione Apolloni )

**Ingredienti per dose intera (buona per pasticcio di macaroni o crostata normale):** gr. 270 di farina ; gr. 130 di burro ; gr. 115 di zucchero; 4 rossi d'uovo ;

**per ½ dose:** gr. 135 di farina; gr. 65 di burro; gr. 60 di zucchero; 2 rossi d'uovo;

**per una dose e mezza:** gr. 400 di farina; gr. 200 di burro; gr. 170 di zucchero; 6 rossi d'uovo ;

**per dose doppia:** gr. 540 di farina; gr. 260 di burro; gr. 230 di zucchero; 8 rossi d'uovo.

### altre versioni (non identificate)

**Ingredienti:** gr. 800 di farina; gr. 200 di burro; gr. 200 di strutto; gr. 400 di zucchero; 8 rossi d'uovo.

**Ingredienti:** Kg. 1 di farina; gr. 500 di burro e strutto; gr. 500 di zucchero; 8 rossi d'uovo ; 2 uova intere.



### **versione (Teta Passino Cossiga)**

**Ingredienti:** gr. 300 di farina; gr. 100 di burro; gr. 100 di zucchero; 1 rosso d'uovo ; 1 uovo intero.

### **versione (Licia)**

**Ingredienti:** gr. 250 di farina; gr. 100 di burro; gr. 100 di zucchero; 2 rossi d'uovo ; 1 uovo intero; un cucchiaino di lievito in polvere.

### **versione (Pia Maldotti)**

**Ingredienti:** gr. 200 di farina; gr. 100 di burro; gr. 100 di zucchero; 1 uovo intero e 1 rosso; un bel cucchiaino da caffè di lievito in polvere (meglio se Pane degli angeli).

Il procedimento è sempre lo stesso: mettere la farina a fontana e dentro lavorarci il burro con la forchetta, aggiungendo poi gli altri ingredienti. Nelle versioni col lievito mischiare questo bene con la farina ed aggiungere un pizzico di sale. La pasta frolla va lavorata poco e molto rapidamente. Deve riposare in frigo almeno un'ora, specie quella con molto burro che presenta difficoltà nella stesura.. La pasta frolla serve per base delle crostate e per la copertura del pasticcio di maccheroni.

## Crostata

Scegliere una delle ricette di pasta frolla sopra indicate nella quantità ritenuta opportuna. La crostata può essere fatta con la marmellata di vari tipi (a Roma è tipica quella, pressoché introvabile, di visciole) o con la crema o con la ricotta. La pasta va divisa in 2/3 e 1/3 abbondante, una per il fondo, l'altra per le strisce da guarnire sopra. La pasta va stesa e messa su una teglia unta e infarinata. Nella versione con la crema meglio cuocere prima il fondo e poi mettere la crema e le strisce e rimettere al forno. Per quanto riguarda la versione con la ricotta occorre lavorare la ricotta (circa ½ chilo) con gr. 100 di zucchero e, a parte 4 rossi d'uovo con gr. 100 di zucchero, unire il tutto aggiungendo un po' di vaniglia, scorza di limone grattugiato (se piace) e/o cannella (non si richiede la previa cottura del fondo).

## Crema pasticcera (Apolloni)

**Ingredienti:** 1 litro di latte; 6 rossi d'uovo; 6 cucchiaini di zucchero; 4 cucchiaini di farina;

**mezza dose:** ½ litro di latte; 3 rossi d'uovo ; 3 cucchiaini di zucchero; 2 cucchiaini di farina.

## versione (di Caffish)

**Ingredienti:** ½ litro di latte; 3 rossi d'uovo ; gr. 100 di zucchero; gr. 40 di amido per dolci(o due cucchiaini di Maizena); un baccello di vaniglia.

Battere le uova con lo zucchero. Sciogliere l' amido o la farina nel latte freddo. Aggiungerlo alle uova e mettere al fuoco basso girando continuamente finché non sia addensata.

## Zabaglione (Apolloni)

**Ingredienti:** per ogni tuorlo d'uovo un cucchiaino di zucchero e due cucchiaini di Marsala, o Porto o passito di Pantelleria  
Immergere la pentola con gli ingredienti a bagno Maria e frullare con un frullino elettrico finché il composto vela il cucchiaino e diventa spumoso. Attenzione a non cuocere troppo.

## Marmellata, procedimento rapido (Donatella)

Pesche: sbucciarle e farle a pezzetti.

Albicocche: snocciolarle e dividerle a metà, dopo averle ben lavate.

**I giorno:** per ogni Kg. di frutta gr. 800 di zucchero. Mettere la polpa in un recipiente di plastica o smalto con lo zucchero sopra, per 24 ore, da una mattina all'altra.

**II giorno:** mettere a bollire la polpa e lo zucchero preparati per 5 minuti di orologio in un recipiente largo mescolando sempre perché non si attacchi. Lasciare così per 24 ore.

**III giorno:** idem come sopra.

**IV giorno:** idem come sopra.

E voilà, la marmellata è pronta.

## **Cotognata (Marina Vittoria Rossetti)**

**Ingredienti:** Kg.2 di mele cotogne (la polpa deve essere di Kg. 1.500); 1 o 2 mele normali; Kg. 1 di zucchero; 3 cucchiari di succo di limone; una bustina di vanillina.

Lavare benissimo (con acqua tiepida e spazzolino) le mele e sbuciarle. Cuocere le bucce e i torsoli delle mele in ½ litro di acqua con il limone in pentola a pressione per 20 minuti. Cuocere le mele cotogne e le mele normali a pezzi, messe sopra alle bucce oppure separate (nel sugo delle bucce, dopo la cottura, sempre a pressione per 20 minuti). Schiacciare le mele con lo schiacciapatate e unirle al sugo delle bucce filtrato avendo aggiunto lo zucchero. Cuocere ancora la poltiglia per 20 / 30 minuti mescolando. Quando si comincia a vedere il fondo della pentola la cotognata è fatta. Aggiungere la

vaniglia e versare negli stampi. Se la cottura è esatta dopo poche ore la marmellata di dovrebbe sformare senza difficoltà.

## Glassa americana, copertura per torte

**Ingredienti:** gr. 300 di zucchero; chiare d'uovo<sup>2</sup>; vaniglina una bustina; cremor di tartaro  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino; un pizzico di sale.

Mischiare gli ingredienti e frullarli per un minuto poi seguire a frullarli a bagno Maria per sette minuti. Spalmare calda sulla superficie della torta precedentemente spalmata di marmellata di albicocche.



## Torte e dolci da forno

### Torta (Paola Celano)

**Ingredienti:** 12 cucchiaini di farina; 12 cucchiaini di zucchero; 4 uova intere; 6 cucchiaini di olio, 3 cucchiaini di latte; 1 bustina di lievito Pane degli angeli; 2 bustine di vanillina; un pizzico di sale.

Battere lungamente le uova con lo zucchero. Mischiare il lievito con la farina ed aggiungere questa e gli altri ingredienti all'impasto. Mettere in uno stampo preferibilmente rettangolare largo, debitamente imburato e infarinato e cuocere per 40 minuti a 180 gradi in forno preriscaldato.

### Torta tipo Pan di Spagna 1 (Donatella Cavicchioni)

**Ingredienti:** 3 uova, uguale peso delle uova pesate col guscio (circa 200gr.) di farina e zucchero; mezzo bicchiere di latte; mezza bustina di lievito.

Sbattere lungamente uova e zucchero; aggiungere farina (col lievito mischiato) e il latte; cuocere in forno a 180 gradi per mezz'ora in una teglia di cm. 20/22. Quando sformato e freddo cospargere di zucchero a velo.

## Torta tipo Pan di Spagna 2 (Maria Signorelli)

**Ingredienti:** 7 uova intere; gr. 300 di zucchero (17 cucchiaini); gr. 300 di farina (12 cucchiaini); una bustina di Pane degli angeli, un pizzico di sale.

Battere lungamente le uova con lo zucchero ed aggiungere la farina nella quale sia stato mischiato il lievito. Forno preriscaldato a 180 gradi per 40 minuti.

## Sponge cake (di Anutta)

**Ingredienti:** 4 uova; una tazza di zucchero; un cucchiaino e  $\frac{1}{4}$  di lievito per torte; un pizzico di sale; una bustina di vanillina; 3 cucchiaini di acqua freddissima.

Battere i rossi d'uovo finché densi; aggiungere lo zucchero piano, piano, battere per due minuti. Mescolare bene farina, con sale e lievito e aggiungerla al composto. A questo punto aggiungere l'acqua fredda e quando tutto è ben mescolato aggiungere i bianchi d' uovo ben montati a neve. Mettere in uno stampo bucato ben imburato e cuocere in forno per circa un'ora.

## Muffin Cake (Bianca)

**Ingredienti:** gr. 300 di farina; gr. 170 di zucchero ; 2 uova; un bicchiere di latte; ½ bicchiere di olio di semi di girasole; ½ bustina di lievito per torte; un pizzico di sale; optional: pezzetti di cioccolato fondente.

Mescolare uova latte e olio; successivamente aggiungere farina, zucchero, lievito e sale (meglio utilizzare un frullino). Si può aggiungere cioccolato fondente ridotto a pezzettini. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 40 minuti.

## Torta allo Yogurt (anche detto “el ciamblon” Giovanna Barberini)

**Ingredienti:** 1 vasetto di yogurt intero. Una volta vuotato lo yogurt utilizzare il vasetto (bicchierino) come contenitore per misurare gli altri ingredienti. 2 vasetti di zucchero, 3 di farina, 1 di olio di semi, 2/3 uova (a seconda della grandezza), una bustina di lievito vanigliato.

Unire gli ingredienti e mischiare con uno sbattitore per molto tempo finché non appare ben amalgamato e montato, poi aggiungere il lievito. Imburrare e infarinare uno stampo con il buco in mezzo e infornare (forno caldo, 200 gradi).Cuocere per 18 minuti circa.



## Torta di mele (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 150 di burro; gr. 210 di zucchero; gr. 210 di farina; 3 uova; gr. 400 di mele mature (meglio se renette); una bustina (scarsa, gr. 18) di lievito per dolci, latte q.b.

Lavorare burro e zucchero e aggiungere i rossi d'uovo uno alla volta; quando ben amalgamati aggiungere la farina in cui sia stato mischiato il lievito. Se necessario sciogliere l'impasto con un poco di latte. Infine aggiungere le chiare montate a neve. Ungere una teglia con burro e spolverizzarla con pan grattato. Versarvi il composto fino a metà e dopo aver sbucciato e tagliato a fettine gli spicchi delle mele per lungo infilarle perpendicolarmente al fondo della teglia. Forno moderato per circa un'ora. Sformare e far asciugare su un setaccio e polverizzare di zucchero a velo.

## Torta di mele (Paola Barbasetti)

**Ingredienti:** gr. 150 di farina; gr. 200 di zucchero; 1 uovo più un rosso d'uovo; 1 kg. di mele; ½ bicchiere di latte; una bustina di lievito Bertolini

Montare metà dello zucchero con un uovo e un tuorlo; aggiungere la farina con il lievito mischiato e il latte. Imburrare una teglia antiaderente e mettervi il composto e

coprirlo con le mele affettate finissime (tagliate con l'affettapatate). Cospargere le mele con l'altra metà dello zucchero. Cuocere in forno a 180 gradi fino a che cotto.

### **Torta di mele (Pia Maldotti)**

**Ingredienti:** per la pasta: gr. 250 di farina; gr. 150 di burro; 2 cucchiari di zucchero; una tazzina di acqua fredda; ½ cucchiaino di lievito Pane degli angeli; un pizzico di sale; 6 mele Golden mature; gr. 100 di zucchero (da mettere con le mele); gr. 100 di uvetta ; la buccia grattata di ½ limone.

Tagliare a fettine sottili le mele e lasciarle macerare con lo zucchero e la buccia di limone. Ammollare l'uvetta con acqua tiepida e altro zucchero. Preparare la pasta con gli ingredienti su indicati e stenderne la metà sul fondo di una teglia imburrata. Mettere sopra l'altra pasta debitamente stesa. Fare un buco in mezzo con un dito. Cuocere in forno a 180 gradi per circa 40 minuti.

### **Torta di mele (Francesca Parziale)**

**Ingredienti:** gr. 75 di burro; gr. 100 di zucchero; gr. 100 di farina; 1 uovo; ½ bicchiere scarso di latte; ½ bustina di lievito

Pane degli angeli; 3 mele grosse, ben mature.

Frullare l' uovo con lo zucchero e aggiungere frullando gli altri ingredienti. Unire al composto le mele tagliate a fettine sottili e mischiare bene il tutto. Imburrare e infarinare una teglia e passare al forno preriscaldato a 200 gradi per 35 minuti.

### **Torta di pere di Asti (Enrico Sturani)**

**Ingredienti:** Kg. 1,500 di pere dure e saporite (tipo Kaiser), cinque cucchiaini di zucchero; gr. 300 di amaretti; gr. 50 di mandorle sgusciate; 2 uova; cognac, aromi, polvere di cacao q.b.

Cuocere al “dente” un chilo e mezzo di pere molto dure e saporite (tipo Kaiser) con un po' di zucchero, cognac e aromi preferiti (chiodo di garofano, cannella etc.) in modo che risultino piuttosto asciutte e saporite. Metterle in una teglia precedentemente imburrata e infarinata. Triturare finemente 300 grammi di amaretti buoni ed unirli bene con due uova sbattute. Versare sulle pere. Guarnire con mandorle sgusciate. Cospargere sopra del cacao in polvere. Infornare e cuocere per circa un'ora. Deve risultare scura e ben cotta ma non bruciata.

## Torta Bianca e nera (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 100 di burro; gr. 200 di farina; gr. 200 di zucchero; 3 uova; 1 cucchiaio di cacao Perugina amaro in polvere ; ½ bicchiere di latte; 1 cucchiaino di lievito per dolci.

Montare il burro con un cucchiaio di legno, aggiungere lo zucchero alternandolo coi rossi d'uovo e poi la farina con il lievito sciogliendo il tutto a poco a poco con il latte. Montare a neve le chiare ed aggiungerle delicatamente. Alla metà del composto aggiungere il cacao. Ungere di burro e infarinare una teglia (o stampo da budino) a mettervi i composti alternando il chiaro e lo scuro. Cuocere a forno preriscaldato per circa mezz'ora.

## Torta di frutta facile (Carla Sircana)

**Ingredienti:** gr. 100 di farina; gr. 200 di zucchero; 2 uova ; burro q.b. marmellata due cucchiari; frutta: 2 mele o 2 pere; lievito per torte un cucchiaino.

Battere bene lo zucchero don le uova; aggiungere la farina in cui sia stato mischiato il lievito. Imburrare una teglia e infarinarla. Inserirvi il composto e metterci sopra la frutta (mele o pere) tagliate a fettine sottili, flocchetti burro e macchie di marmellata. Cottura in forno a 200 gradi per circa mezz'ora.

## Torta nera (di Josette Lupinacci)

**Ingredienti:** 3/4 uova; uguale peso di cioccolato fondente, di burro, di zucchero, di farina; un cucchiaino di lievito Pane degli angeli (o altro simile); un pizzico di sale.

Pesare con tutto il guscio le uova e pesare gli ingredienti indicati sopra in uguale quantità. Sciogliere su fuoco basso con poco latte il cioccolato fondente spezzettato. Aggiungervi, fuori del fuoco, il burro mischiandolo. Si uniscono poi i rossi d'uovo, lo zucchero e la farina nella quale è stato accuratamente mischiato il lievito. Infine si aggiungono le chiare montate (una o due in più, se disponibili, è meglio). Si versa il composto in uno stampo imburrato e si cuoce in forno per un'ora a fuoco leggero. Servire con panna montata.

## Torta di cioccolato (di Anna Maria Trollini)

**Ingredienti:** gr. 100 di zucchero; gr. 100 di burro; gr. 50 di farina; 3 uova; gr. 50 di latte; gr. 200 di cioccolato fondente buonissimo.

Battere il burro con lo zucchero ed aggiungere i rossi d'uovo e la cioccolata sciolta con il latte sul bordo del fornello. Aggiungere la farina e le chiare montate a neve. Cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per circa 25 minuti.

## Torte di crema di castagne (Bianca)

**Ingredienti:** gr. 40 di burro; gr. 25 di farina; gr. 100 di zucchero; gr. 100 di cioccolato fondente; 2 uova; 1 vasetto di crema di castagne della CONAD; 2 cucchiaini di rhum; 1 bustina di vanillina.

Amalgamare il burro sciolto con gr. 70 di zucchero, la crema di castagne, i due tuorli d'uovo, il cioccolato fuso a bagnomaria (o al bordo del fornello), il rhum, la farina e la vanillina. In ultimo aggiungere delicatamente le chiare d'uovo montate a neve ben ferma con lo zucchero rimanente. Foderare di carta da forno bagnata e ben strizzata uno stampo di circa 22/24 centimetri. Cuocere in forno a 180 gradi per 40 minuti. Il dolce che deve essere alto non più di 3 / 4 centimetri è pronto quando si forma una crosticina croccante in superficie.

Cospargere con zucchero vanigliato e guarnire con marrons glacés. Meglio se accompagnato da uno zabaglione (vedi retro ricetta), con aggiunta di panna.

## Dolce di cioccolato (Florence, amica francese di Francesca Del Croix)

**Ingredienti:** gr. 300 di cioccolato fondente amaro buonissimo (questo pare il segreto); gr. 200 di burro; 2

cucchiaini di farina; 3 uova gr. 120 di zucchero.

Fondere il cioccolato a bagnomaria e successivamente insieme il burro: Battere i rossi d'uovo con lo zucchero e unirli al cioccolato e burro e alla farina. In ultimo le chiare montate a neve. Cuocere a forno leggero (170 gradi) per 20 minuti. Il dolce deve restare morbido.

### **Bunett (Paola Marziale da Alessandra Pratis)**

**Ingredienti:** 1 litro latte; 8 uova; 8 cucchiaini di zucchero; gr. 130 di cacao; gr. 200 amaretti; (bastano anche gr. 160) una tazzina di caffè forte; 4 cucchiaini di rhum.

Caramellare uno stampo di alluminio con 4 cucchiaini di zucchero, far bollire e freddare il latte. Mischiare le uova intere con lo zucchero; aggiungere gli amaretti pestati e ridotti in polvere, il cacao, il caffè e il rhum ed unire il latte freddo. Portare a bollore l'acqua di una teglia nella quale poter inserire lo stampo di alluminio caramellato nel quale sia stato inserito il latte con gli altri ingredienti. Cuocere in forno per mezz'ora/quaranta minuti. Estrarre dal forno e lasciare freddare nell'acqua. Mettere in frigo quando freddo e sformare quando serve.

## Torta Rigutini (?)

**Ingredienti:** Una confezione di torta pronta, piatta, con bordi bassi (si trova nei supermercati); gli ingredienti per mezzo litro di crema pasticcera (v. ricetta *supra*). Frutta varia da mettere sopra (banane, pere, pesche, albicocche, etc). Eventuale: una confezione di gelatina per dolci.

Preparare una crema pasticcera abbastanza consistente e metterla sul disco di torta pronta. Sciroppare la frutta, cioè cuocerla rapidamente in uno sciroppo di zucchero abbastanza denso. Guarnire con fragole (non sciroppate). Stendervi sopra eventualmente della gelatina per dolci fatta raffreddare. (In questo caso mettere la torta in frigo per far addensare la gelatina).

## Torta secca (Alfredo Apolloni da Olivieri)

**Ingredienti:** gr. 300 di mandorle dolci; gr. 300 di zucchero; gr. 200 di burro; gr. 500 di tagliolini all'uovo freschi finissimi.

Tritare le mandorle ed unirle allo zucchero. Sciogliere il burro a bagnomaria. Ungere una piastra da forno (eventualmente con carta da forno) con burro. Porvi sopra uno strato di tagliolini crudi senza acciaccarli e cospargerli con le mandorle e lo zucchero e ci si versa un po' di burro fuso; altri strati di



tagliolini, zucchero, mandorle e burro fuso fino ad esaurimento, curando che l'ultimo strato dia di soli tagliolini con sopra il burro fuso. Si accomoda il dolce dandogli una forma rotonda senza mai pigiare i tagliolini. Si pone la placca in forno moderato per un'ora e mezzo circa. Il burro scola e va raccolto con un cucchiaino e versato di tanto in tanto sopra. A cottura completata il dolce deve essere biondo dorato.

### **Panettone sorpresa (Apolloni)**

**Ingredienti:** Un panettone natalizio; panna da montare ½ litro; Cioccolato fondente gr. 400.

Tagliare la calotta del panettone lasciandola intera e svuotare delicatamente il panettone lasciandone uno strato di cm. 2. Montare la panna ed unirvi il cioccolato spezzettato e con questa riempire il vuoto del panettone. Ricoprire il panettone con la sua calotta e versarvi sopra del cioccolato fatto sciogliere con poco latte al bordo del fornello.

### **Rotolo semplice (Bianca)**

**Ingredienti:** 4 uova; gr. 120 di zucchero; gr. 120 di farina; 1

cucchiaino di lievito. Nutella, marmellata o ricotta con cacao, a piacere, da spalmare sopra prima di arrotolare.

Montare le chiare a neve ben ferma e i tuorli con lo zucchero. Aggiungere farina e lievito. Versare su un foglio di carta da forno, precedentemente bagnato e strizzato, messo sul suolo del forno stesso. Forno preriscaldato , cottura a 180 gradi per 15 minuti. Spalmare sopra la marmellata, la Nutella o quanto prescelto e arrotolare.

## **Budino di riso dolce (Leda)**

**Ingredienti:** ½ litro di latte; gr. 100 di riso; gr. 80 di zucchero; 3 uova; 3 cucchiaini di cognac; una stecca di vaniglia, un pizzico di sale.

Far bollire il riso per venti minuti nel latte con gr. 50 di zucchero, aggiungere un pizzico di sale e la stecca di vaniglia e far bollire altri 10 minuti. Montare i tuorli con gr. 30 di zucchero ed aggiungere il cognac. Montare le chiare a neve . Quando il riso è quasi freddo aggiungervi i tuorli montati e da ultimo gli albumi. Imburrare e cospargere di pangrattato uno stampo col buco e metterci la crema di riso. Passare al forno a 200 gradi per circa 15 minuti. Servire con frutta cotta.

## Crescionda (torta Spoletina di Clelia Leonardi)

**Ingredienti:** 1 litro di latte; 4 uova; 2 cucchiaini di zucchero; 2 cucchiaini di farina; 6 cucchiaini di pangrattato fresco e finissimo; mezzo bicchiere scarso di rhum; un pizzico di cannella; scorza grattugiata di limone e di arancio; un pizzico di sale.

Mettere gli ingredienti in un contenitore alto e frullarli con il mixer. Versare l'impasto in una teglia da forno imburrata e infarinata e cuocere per 50 minuti a fuoco basso (forno preriscaldato), 160 gradi o meno. Cospargere la torta, appena esce dal forno, con due cucchiaini di zucchero. Si serve tiepida o fredda.

## Crescionda nera (sempre Clelia Leonardi)

**Ingredienti:** 1 litro di latte; 6 uova; gr. 500 di amaretti sbriciolati; 3 cucchiaini di farina; 6 cucchiaini di cacao amaro; ½ bicchiere di olio; 10 cucchiaini di zucchero.

Stesso procedimento della crescionda bianca. Cottura però con forno preriscaldato a 180 gradi per 30/40 minuti

## Cheese Cake (Davide Guarnacci, con qualche modifica)

**Ingredienti:** per la base della torta: gr. 250 di biscotti “Digestive”; gr. 150 di burro; 2 cucchiaini di zucchero di canna. Per la crema: gr. 600 di formaggio Philadelphia; 3 uova; gr. 150 di zucchero; gr. 20 di amido di mais (Maizena); ml.100 di panna fresca; succo di ½ limone; una bustina di vanillina; un pizzico di sale.

Per la copertura ml. 200 di panna acida; due cucchiaini di zucchero a velo; una bustina di vanillina; fragole mature.

Mettere i biscotti nel mixer e polverizzarli con lo zucchero di canna; aggiungere il burro fuso e amalgamare bene il tutto. Foderare il fondo rotondo e i bordi di una teglia apribile con carta da forno e versatevi il composto preparato creando una base omogenea sul fondo e sui bordi. Mettete in frigo per un’ora.

Preparate la crema frullando le uova con lo zucchero ed aggiungendo poi il formaggio, la panna liquida, la vanillina e un pizzico di sale. Quando tutto è ben amalgamato versate il composto nella tortiera dove avevate preparato la base e livellate bene la crema. Mettete nel forno a 180 gradi per circa 25 minuti e poi abbassate il forno a 160 gradi per altri 40 minuti. Se vedete che la torta si scurisce troppo mettetevi sopra un foglio di carta argentata. Spegnete il forno e lasciate la torta dentro per altri 30 minuti. Per la copertura: unite la panna acida, la vanillina e lo zucchero a velo e create una

crema liscia che metterete sopra alla torta. Rimettere la torta in forno per qualche minuto, fatela raffreddare e poi mettetela in frigo per diverse ore guarnendola con fragole, o frutti di bosco, o altro prima di servirla.

## Dolce di frutta (Patrizia Ciampi)

**Ingredienti:** frutta di stagione e prugne secche denocciolate e ammollate ed eventualmente noci, mandorle e pinoli tritati; crema pasticcera circa un litro.

Tagliare a fettine la frutta di stagione aggiungendovi le prugne secche snocciolate e ammollate ed eventualmente noci, mandorle e pinoli tritati. Mettere il tutto in una teglia imburrata: Coprire con una crema pasticcera abbastanza consistente e cuocere in forno preriscaldato a 200 gradi per 20 minuti.

## Dolce di mele (Zia Bice)

**Ingredienti:** Kg. 1 (circa) di mele saporite e mature; un pacco di biscotti Gentilini Osvego; zucchero e burro q.b.; crema di latte  $\frac{1}{4}$ .

Imburrare una pirofila da poter portare in tavola e mettervi in fila ben ordinate fettine di spicchi di mele, di media sottigliezza. Coprire le mele con i biscotti ridotti in polvere (si stritolano incartandoli o mettendoli in un sacchetto di plastica e passandovi sopra con una bottiglia o un fondo di bicchiere). Cospargere di zucchero e di fiocchetti di burro. Passare in forno a 200 gradi e cuocere per circa mezz' ora. Servire con crema di latte. La vera ricetta prevede non i biscotti ma il pangrattato (in questo caso aumentare lo zucchero).



## Dolci natalizi, biscotti e vari

### Pangiallo Romano (Gigliola)

**Ingredienti:** gr. 300 di mandorle; gr. 300 di noci; gr. 300 di nocciole; gr. 100 di pinoli; gr. 400 di fichisecchi tagliuzzati; gr. 400 di uva passa; gr. 500 di miele; gr. 400 di farina; una chiara d'uovo; un bicchierino abbondante di amaretto o di sambuca (o altro liquore a piacere); una bustina di zafferano. Se piacciono aggiungere varie tipi di spezie: pepe, cannella, noce moscata, chiodi di garofano.

Mettere a bagno la sera prima la frutta secca con il miele e il liquore. La mattina unire la farina e impastare formando delle pagnottine da mettere su carta da forno pennellandole con la chiara d'uovo. Per giustificare il nome, si può aggiungere alla chiara d'uovo un paio di cucchiaini di leggera pastella fatta di acqua, farina e zafferano che dà il tipico colore giallo. Cuocere in forno alto (240 gradi) per 20 minuti.

## La buche de Noel (Marco Giancristofaro)

(ovvero il tronchetto della felicità)

**Ingredienti:** per la base : 3 uova; ½ tazza di zucchero; ¾ di tazza di farina; un cucchiaino di lievito per dolci in polvere; un cucchiaio di burro; un altro cucchiaio di zucchero; un pizzico di sale

Per la crema: gr. 250 di cioccolato fondente; gr. 250 di burro; ½ tazza di zucchero a velo; due cucchiari di acqua.

Preparato così la crema: spezzettate il cioccolato e mettetelo a fondere all'angolo del fornello con ½ tazza di zucchero e due cucchiari di acqua. Spegnete il fuoco e mettete il burro mescolando bene finché non sarà fuso e amalgamato. Tenete in frigo per un paio d'ore.

Preparate così la base: sbattete a lungo le uova e lo zucchero e aggiungetevi poi la farina e il lievito. Stendete sulla placca del forno della carta da forno ben imburrata dove riversare l'impasto in modo che assuma una forma rettangolare. Cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti.

Rovesciate la pasta appena cotta su un canovaccio (o carta da forno bagnata e strizzata) su cui avrete sparso due cucchiari di zucchero: versateci sopra ¾ della crema: che avrete nel frattempo preparato e avvolgetelo su se stesso in modo da formare un rotolo e posatelo su un piatto Coprite il rotolo con il resto della crema e fateci sopra delle righe irregolari con una forchetta precedentemente immersa in acqua bollente.



## Pastine da the (nonna Peppina)

**Ingredienti:** gr. 250 di farina finissima per dolci ; gr. 190 di burro; gr. 40 di zucchero vanigliato; 3 oppure 4, secondo la grandezza, rossi d'uovo sodi (cotti 8 minuti).

Si passano i rossi d' uovo al setaccio e con questi si fa una pasta frolla che si stende all' altezza di circa mezzo centimetro. Con un bicchiere (da vino) rovesciato si ritagliano dei dischetti tondi da mettere su carta da forno. Cuocere per circa 10/15 minuti e appena cotti si spolverano di zucchero a velo.

## Castagnole (Marina Mischianti)

**Ingredienti:** 3 uova intere; tre cucchiaini di olio abbondanti; tre cucchiaini di zucchero; un bicchiere di latte; un pizzico di sale; un cucchiaino e  $\frac{1}{2}$  di Strega ; un pizzico di sale; una bustina di lievito per dolci (Bertolini); farina quanta ne assorbono questi ingredienti; olio per friggere q.b.

Si mischiano bene tutti gli ingredienti con la farina, a cui si è unito il lievito, fino ad ottenere un composto di consistenza simile ad una besciamella che, a cucchiaiate, verrà fritto in olio bollente ed abbondante.

## versione (Marina —Mariola)

**Ingredienti:** Per ogni uovo un cucchiaino di zucchero; un cucchiaino di Mistrà; un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e un cucchiaino di succo di limone, farina q.b. a fare una pastella di consistenza simile ad una torta cruda; olio per friggere q.b.

Stesso procedimento del precedente.



## Torte povere

### Pizza di polenta (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 300 di polenta finissima; gr. 200 di ricotta di pecora; mezzo bicchiere di latte; o 4 cucchiaini di zucchero; gr. 50 di uvetta; gr. 50 di pinoli; 4 cucchiaini di olio.

Procurarsi della farina di polenta molto fine e freschissima e porla in una terrina (per sei persone circa 300 grammi) ed impastarla con 200 grammi di ricotta di pecora sciolta a parte con mezzo bicchiere di latte e quattro cucchiaini colmi di zucchero. Aggiungervi 40 grammi di uvetta ben lavata e infarinata e 25 grammi di pinoli, aggiungere 3 cucchiaini di olio di oliva e tanta acqua fredda quanto basti a raggiungere la consistenza di una crema piuttosto liquida. Ungere di olio una stampo e mettervi il composto, che deve essere piuttosto basso (massimo un centimetro e mezzo). Cospargere sopra altri 25 grammi di pinoli e 10 grammi di uvetta e un filo di olio sulla superficie. Cuocere 30/40 minuti.

## Castagnaccio (Ada)

**Ingredienti:** gr. 150 di farina di castagne; 1 cucchiaio di zucchero; mezzo bicchiere di latte; gr. 50 di uvetta; gr. 50 di pinoli; olio 4 cucchiaini.

In una terrina sciogliere 150 grammi di farina di castagne e un cucchiaio di zucchero con mezzo bicchiere di latte, aggiungere 50 grammi di uvetta lavata e 25 grammi di pinoli e due cucchiaini di olio di oliva. L'impasto deve risultare di consistenza come una crema piuttosto liquida. Ungere di olio una teglia a bordi bassi, versarci l'impasto (circa un centimetro di spessore). Cospargere con 25 grammi di pinoli e un filo di olio. Cuocere per circa 35/45 minuti.

## Torta di pane avanzato (Francesca Parziale)

**Ingredienti:** gr. 300 circa di pane avanzato (meglio se all'olio o raffinato); 1 uovo; 2 cucchiaini di zucchero; latte q.b.; gr. 100 di uvetta; gr. 30 di pinoli, (si può sostituire l'uvetta con prugne secche o mele mature tagliate finemente.); burro q.b.

Bagnare il pane avanzato col latte. Se molto duro fare bollire insieme pane e latte e poi passare tutto al passatutto. Aggiungere alla poltiglia lo zucchero, i pinoli e l'uvetta. Imburrare o oliare una teglia bassa, metterci il composto e passare in forno a 200 gradi per 20/25 minuti.

## Gelati, dolci al cucchiaio

### Gelato di panna (Sofia)

**Ingredienti:** ½ litro di panna liquida; 3 cucchiaini di zucchero a velo; gr. 200 di cioccolato fondente sminuzzato o di croccante.

Si monta la panna e ci si unisce delicatamente lo zucchero a velo e il cioccolato sminuzzato (si può addirittura comprare la panna già montata !) e si mette in uno stampo da plum cake foderato di carta d'argento. Si mette in freezer per un po' di ore e si serve con salsa di cioccolato calda. Si può sostituire il cioccolato con croccante tritato.

### Gelato di fragole (Sofia, da George)

**Ingredienti:** gr. 500 di fragole profumate e ben mature; gr. 250 di zucchero; gr. 250 di crema di latte da montare; una bustina di vanillina.

Mettere lo zucchero e le fragole ben lavate e asciugate nel frullatore e frullare aggiungendo la vanillina. Montare in una ciotola grande la crema di latte aggiungervi le fragole frullate mischiando lentamente e delicatamente facendo

attenzione a non smontare il tutto. Mettere nel frizer e servire con un fiocco di panna.

## **Gelato di limone (anonimo)**

**Ingredienti:** ½ litro di acqua; gr. 200 di zucchero; 7 cucchiaini di succo di limone; 1 chiara d'uovo.

Fare uno sciroppo con acqua e zucchero; quando freddato unirvi il succo di limone e una chiara d'uovo montata. Mettere tutto in freezer. Quando quasi completamente gelato frullarlo e poi rimetterlo in freezer.

## **Crème caramel (Apolloni)**

**Ingredienti:** 4 uova intere; 4 cucchiaini di zucchero; ½ litro di latte intero; una bustina di vanillina.

Mescolare bene le uova e lo zucchero senza sbattere e aggiungere il latte. Passare il tutto in uno stampo precedentemente caramellato. Cuocere a bagnomaria in forno per circa un'ora.

## Budino di latte e limone (Nonna Nannina)

**Ingredienti:** ½ litro di latte; 2 cucchiaini di zucchero; 4 fogli di colla di pesce; 1 limone e ½ o 2 piccoli.

Portare a forte calore il latte con lo zucchero senza farlo bollire. Unirvi i fogli di colla di pesce precedentemente ammollati in acqua fredda e ben strizzati. Far freddare. Quando freddo ma non rappreso si aggiunge il sugo di limone. Si mischia bene e si pone a raffreddare in frigo.

## Bavarese di limone, arancio o mandarino (maggiore inglese Dobbs)

**Ingredienti:** 4 rossi d'uovo; ¾ di tazza di zucchero; sugo di 3 limoni piccoli (o di un limone e 3 mandarini o un limone e due aranci); 1 cucchiaino di gelatina in polvere insapore o il quantitativo analogo di colla di pesce in fogli; 4 chiare d'uovo montate a neve ben ferma.

Mescolare i rossi d'uovo con lo zucchero e il sugo dei limoni (o aranci o mandarini) sbattere bene a bagno Maria e aggiungere la gelatina sciolta precedentemente in poca acqua calda e fatta ben freddare. Quando il tutto è freddo aggiungere la scorza grattata dei frutti e le chiare montate. Versare in uno stampo oleato e mettere in frigo.

## Spumone (bavarese) di cioccolata (Apolloni)

**Ingredienti, dose per 8 persone:**  $\frac{3}{4}$  di litro di latte; gr. 275 di cioccolato fondente ; gr. 150 di zucchero ;  $\frac{3}{4}$  di litro di panna montata ; gr. 20 di colla di pesce (8 –10 fogli)

**dose per 6 persone:**  $\frac{1}{2}$  litro di latte; gr. 150 di cioccolato fondente; gr. 100 di zucchero ; gr. 15 di colla di pesce ;  $\frac{1}{2}$  litro di panna montata.

Fare una crema con quanto sopra, aggiungendo, per ultimo, i fogli di colla di pesce precedentemente ammollati in acqua fredda e ben strizzati, controllando che si sciolgano bene. Quando il composto è ben freddo aggiungere la panna montata dolce mischiandola bene senza farla smontare. Mettere in uno stampo liscio e lasciare lungamente in frigo (almeno 8 ore).

## Maionese di cioccolato (Toulouse Lautrec)

**Ingredienti:** 4 tavolette di cioccolato amaro buono; 4 cucchiari di zucchero; 4 uova; gr. 250 di burro freschissimo.

Sciogliere con un poco di acqua la cioccolata sul bordo del fornello; aggiungere lo zucchero, il burro montato, i tuorli d' uovo e le chiare montate a neve ben ferma. Mettere in frigo per diverse ore.



## Mousse di cioccolato (Dolly Bedini)

**Ingredienti:** Per ogni uovo: gr. 30 di cioccolato fondente ; un cucchiaino di zucchero a velo; un cucchiaino di burro o, meglio, mascarpone; un cucchiaino di cognac; panna montata q.b.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria con un cucchiaino di caffè forte. Montare i rossi d'uovo con lo zucchero e unirli con la cioccolato e il cognac. Aggiungere delicatamente le chiare montate a neve ben ferma. Tenere in frigo per qualche ora e rifinire le coppe di cioccolato con un fiocco di panna montata al momento di servire.

## Mousse di cioccolato (Florence Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 360 di cioccolato fondente sbriciolata; 8 chiare d'uovo montate; 6 rossi d'uovo;  $\frac{3}{4}$  di tazza di acqua o caffè;  $\frac{1}{2}$  bustina di vanillina; panna montata q.b.

Nel frullatore far andare la cioccolato spezzettata per qualche secondo (spingendo due o tre volte brevemente il bottone). Aggiungere l'acqua o il caffè procedendo come prima ma frullando qualche secondo in più. Aggiungere i rossi d'uovo e la vanillina frullando poi per  $\frac{3}{4}$  secondi ancora. Mischiare il tutto delicatamente alla chiare montate. Metter in frigo e guarnire con panna montata.

## Dolce di cioccolata (Lory Campos)

**Ingredienti:** gr. 200 di zucchero; gr. 200 di burro; gr. 200 di cioccolato amaro; gr. 100 di biscotti Gentilini Osvego; gr. 100 di mandorle tostate; 1 uovo; 2 o 3 bicchierini di marsala o liquore. Per lo zabaione: un tuorlo d'uovo; 2 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di marsala.

Montare il burro con lo zucchero e aggiungere il cioccolato sciolto con un goccio di latte al bordo del fornello, l'uovo, i biscotti spezzettati e le mandorle frantumate in maniera grossolana. Tenere in frigo e servire con lo zabaione caldo.

## Budino di Iside (suocera di Mario Chiavario)

che sembra di cioccolato ma non è

**Ingredienti:** ½ litro di latte; un uovo; 2 cucchiaini colmi di zucchero; 2 cucchiaini di Maizena; un pizzico di vanillina; un cucchiaino di rum.

In una casseruola di alluminio sottile da  $\frac{3}{4}$  di litro caramellare 2 cucchiaini di zucchero, rendendolo abbastanza scuro ma non bruciato e mettere da parte la casseruola. Battere le uova con lo zucchero ed aggiungere la Maizena e il latte e mettere tutto nella casseruola con il caramellato e portare ad ebollizione senza far bollire troppo perché la crema si potrebbe stracciare

o fare grumi. Seguire a sbattere fuori dal fuoco. Versare in uno stampo da budino o in coppette e mettere in frigo.

## **Tiramisù (Carla Raffaelli)**

**Ingredienti:** gr. 500 di mascarpone Galbani molto fresco (verificare la scadenza lontana); 5 rossi d'uovo; 5 cucchiari di zucchero (meglio se a velo); 2 chiare d'uovo montate a neve ben ferma; 1 macchinetta da tre di caffè buono, molto forte, con eventuale aggiunta di un cucchiaino di nescafé; una o due scatole di Pavesini (a seconda se grande o piccola); una spolverata di cacao amaro.

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero (si può utilizzare vantaggiosamente lo zucchero a velo). Aggiungere mischiando il mascarpone e successivamente e delicatamente le chiare montate. Bagnare velocemente i Pavesini nel caffè. Mettere uno strato di Pavesini e poi sopra la crema, poi altro strato di Pavesini e altro strato di crema. Alla fine cospargere di cacao amaro. Meglio se fatto il giorno prima dell'utilizzo.

## Dolce Baricalla (ambasciatore amico di zia Bice)

**Ingredienti:** Un pacco di amaretti da gr. 200/250 circa, freschissimi e di piccole dimensioni; 2 uova fresche; 3 cucchiaini di zucchero vanigliato; un quartino di panna liquida; due cucchiaini di cognac; una macchinetta da tre di caffè buono e ben forte.

Intingere velocemente gli amaretti nel caffè forte e amaro e porli in una coppa di vetro. Montare i due tuorli d'uovo con lo zucchero a velo ed unirvi il cognac e la panna che avrete montato. Versare la crema sugli amaretti un'ora prima di servire e mettere in frigo (in realtà si può utilmente preparare anche il giorno prima).



## Salse dolci

### Salsa di cioccolato (Apolloni)

**Ingredienti:** gr. 250 circa di cioccolato fondente amaro di ottima qualità; un goccio di latte; pochissimo zucchero; 2 chiare d'uovo montate a neve ben ferma.

Sciogliere al bordo del fornello la quantità necessaria di cioccolato frantumato con un goccio di latte e un po' di zucchero. Aggiungere fuori dal fuoco le due chiare ben montate e rimettere un attimo sul fuoco. Servire caldissima su gelato di vaniglia, gelato di panna, altro tipo di gelato, ad es. con croccante oppure sulle pere sciroppate.

### Salsa all'arancio (Apolloni)

**Ingredienti:** un vasetto di marmellata di arancio di ottima qualità; un bicchiere di Cointreau.

Mischiare gli ingredienti e servire con gelato o altro dolce al cucchiaino.

## Bevande

### Vov (Milly Lucci)

**Ingredienti:** 6 tuorli d'uovo; gr. 300 di zucchero; ½ litro di latte; gr. 100 di alcool a 95 gradi; gr. 100 di marsala; 1 stecca di vaniglia.

Si sbatto lungamente i tuorli con lo zucchero appena necessario. Il restante zucchero si fa bollire nel latte con la stecca di vaniglia per 10 minuti. Quando il latte sarà ben raffreddato con quello si stemperano i tuorli montati e si filtra il tutto unendovi successivamente la miscela alcolica. Agitare prima dell'uso.

### Americano (Silvio Montironi)

**Ingredienti:** ½ Carpano classico; ½ Bitter Campari.

Unire i due alcolici in un contenitore di vetro, aggiungere ghiaccio e una spruzzata di selz.

## Nocino (Franca Ciampi)

**Ingredienti:** 20 noci colte la notte di San Giovanni; 1 litro di alcool puro; gr. 400 di zucchero; 7 chiodi di garofano; gr. 2 di cannella

Unire gli ingredienti e lasciare almeno un mese. Poi filtrare.



## L'invito a cena

In questi nostri tempi telematici e barbari, dove tutto dovrebbe essere semplificato e invece si complica, si va perdendo giorno per giorno la gioiosa tradizione, così viva a Roma da sempre, dell'invito a cena.

Non vorrei cadere nel lamento tipico di una certa età, nella noiosa e poco originale retorica del *laudator temporis acti* oppure nelle considerazioni sociologiche su quello che il filosofo Gianni Vattimo qualifica come il fenomeno del *neoegoismo* collettivo, ma sta di fatto che ormai la famosa convivialità romana è fortemente in calo. «Vieni a cena da noi», «famose du' spaghetti a casa», «prendiamo un boccone insieme», frasi comuni in tutti gli ambienti, sono decadute. Le porte sono piuttosto chiuse. La gente rifluisce nelle pizzerie, nei ristoranti o affolla stereotipi ricevimenti in costosi alberghi perché a Roma il mangiare è un sacrosanto divertimento, un piacere profondo, un evento irrinunciabile, ma perché a casa no?

Il reddito medio è aumentato, il benessere ha raggiunto un po' tutti, i supermercati, le lavastoviglie, i surgelati - con tutte le riserve del caso - facilitano la vita domestica, eppure c'è una vera e propria resistenza all'invito a cena, ancora più sconcertante nella fascia sociale della borghesia benestante che dell'ospitalità faceva vessillo.

Mi domando incessantemente: ma che senso hanno quelle case ricche e belle, quelle cucine sfolgoranti (tanto amate dagli italiani), quelle tavole imbandite con piatti e bicchieri



scintillanti reclamizzate dalle riviste patinate e quelle ricette che tutti leggono avidamente

se tutto ciò è poi praticamente interdetto agli amici?

Credo di capire un po' da che dipende il controsenso. Certo dal fatto che oggi le donne lavorano, che non esiste o è assai ridotto il servizio domestico, che la fatica è tanta e il tempo è poco ma ho l'impressione che ciò che uccide il senso dell'ospitalità è più che altro quello che un tempo si chiamava il "rispetto umano". Con questo termine falsamente positivo si nascondono oscuri e meschini sentimenti, paure e reazioni che, confesso, colpiscono anche me. «Cosa penseranno gli ospiti delle fodere delle poltrone rosicchiate dal cane?» «E delle tende sporche del salotto?» «E come faccio senza le posate da pesce?», insomma «Ma che figura faccio?» sono attanaglianti domande senza risposta.

La paura di non essere all'altezza, l'aspirazione frustrata alla perfezione, lo sfrenato desiderio di far vetrina sono il più forte deterrente all'invito a cena, quasi che gli ospiti, anziché desiderare di sedersi con noi a gustare delle buone pietanze e a scambiare quattro chiacchiere, volessero istruirci un processo dal quale usciremmo con certa, inappellabile condanna.

Nel prossimo periodo che purtroppo si annuncia meno prospero e felice, è giusto rivalutare l'invito a cena, lo stare insieme, solidalmente, intorno a un tavolo, godendo insieme della buona compagnia e della buona cucina. E allora, superando tutte le riserve mentali e fisiche invitiamo a cena gli amici! A cena che si chiami cena, non pranzo, almeno - come dice Federico Zeri - fino a quando l'Ultima Cena si

chiamerà l'Ultimo Pranzo. Per promuovere l'iniziativa riassumerei qualche suggerimento, che nasce da una ormai lunga esperienza, in tre punti.

1. *Scegliamo bene i nostri ospiti.*

Invitiamo sempre persone che ci interessano, che stimiamo, che amiamo. Difficilmente ci appariranno come il tribunale dell'Inquisizione. Difficilmente si accorgeranno della polvere sui libri e delle macchie sul parquet. Forse, mentre impastiamo quelle tagliatelle o puliamo quei carciofi faticosamente, potremo considerare questi ospiti come rompiscatole che ci impediscono di vedere quel film tanto bello che proprio stasera danno in TV, ma raramente potremo arrivare all'odio.

Assortiamo gli amici con quel tanto di curiosità reciproca che renda interessante la cena, ma senza eccedere negli accostamenti stravaganti che inevitabilmente farebbero scivolare la riunione nell'assurdo clima del bar di «Guerre Stellari». E che tra i presenti ci sia un minimo di affinità elettiva, una certa compatibilità nel modo di sentire e di vivere. È estremamente rischiosa la situazione determinata dall'incrocio di giuristi precisi e puntuali del Nord con cinematografari romani, tutti ugualmente cari, simpatici, intelligenti, invitati a cena «verso le nove». I primi si presenteranno inesorabilmente alle nove meno cinque, con buona probabilità di trovarci ancora in mutande, mentre i secondi, ritardatari cronici, suoneranno al portone verso le dieci e mezzo, quando la speranza di vederli sta sfumando,

mentre l'estenuante aperitivo ci ha già acciucato azzerando la nostra povera lucidità mentale.

Oltre agli ultrapuntuali e agli extraritardatari esistono i temibili specifici, da evitare con cura, e tra questi: i logorroici (che non fanno mettere bocca a nessuno nella conversazione); i soggetti a stretta dieta dimagrante (che non dovrebbero accettare inviti a cena ma soffrire dignitosamente isolati in una torre d'avorio), gli insonni e i nottambuli impenitenti (che tirano tardi per esigenze personali senza comprensione per i padroni di casa e senza considerare che dopo la mezzanotte ben poche sono le cose che meritano la rinuncia al sonno); le persone «di molto riguardo», cioè obbligatorie (che possono essere invitate in quaresima per penitenza, giacché - parafrasando il noto spot pubblicitario - la cena è un piacere, se non è un piacere, che piacere è?).

Insomma, i pericoli sono molti e quindi la selezione deve essere durissima.

## *2. Tempi e metodi.*

Come nella concezione manageriale dell'impresa, anche nell'invito a cena certi criteri organizzatori si impongono. Intanto che il giorno dell'invito sia favorevole, fausto, sia per chi è invitato sia per noi che prepariamo il convivio. Che ci sia il tempo di pensare ad un menù gradito, scelto con amore; il tempo per poter scegliere prelibate verdure al mercatino rionale; per iniziare cotture di succulenti ragù. Soprattutto che non sia un giorno incastrato tra un check-up medico e un corso intensivo di inglese.

Molte persone al giorno d'oggi mangiano una sola volta al giorno e quella volta, ahimé, è proprio la nostra cena. Pietà di loro. Cerchiamo di infornare in tempo utile le lasagne in modo che il cibo arrivi puntuale a rasserenare la compagnia prima che si manifestino disastrosamente i lati caratteriali peggiori dell'illustre clinico o la latente depressione del brillante avvocato o, peggio ancora, che il giovane giornalista emergente sia tentato di addentare la sua appetitosa vicina di tavola.

Che gli intervalli tra il «primo», il «secondo» e il dolce non siano esasperatamente lenti come in un film visto *en ralenti* o galoppanti come in una comica finale. Il ritmo rilassato e l'armonia delle pietanze sono essenziali. Ma ancor più l'atteggiamento sereno e disteso, anche se necessariamente indaffarato, di chi è impegnato a preparare e servire. Non sguardi allucinanti minacciosi di future vendette o inconsulti attivismi che generano nell'invitato insostenibili sensi di colpa. Solo calma, organizzazione e metodo. Prevedere il prevedibile, organizzare PRIMA.

È un cortese obbligo accogliere l'ospite con un insieme di visioni e di odori che significano un allegro «Stiamo lavorando per voi» e non dargli la sgradevole sensazione, resa più dolorosa dalla fame, del tutto-ancora-da-preparare, del vuoto-caos che fa nascere l'angoscioso interrogativo: “stasera riusciremo mai a mangiare?” e genera un rigetto aprioristico per il prossimo invito.

È un vero peccato dover rinunciare a una tale squisitezza, ma non c'è dubbio che l'appetitoso fritto alla romana riduca

la padrona di casa in un sudato demone infernale e l'atmosfera della casa in quella di una antica friggitoria che impregnerà gli abiti dei commensali senza speranza di poter evitare la tintoria.

Ci sono effettivamente operazioni ad alto rischio come sformare un budino rovente in pochi secondi, manovra che richiede abilità da acrobata, nervi saldi da giocatori di poker e soprattutto mani di amianto. *Memento*: che lo sformato subisce l'attrazione fatale del pavimento dal quale pare calamitato; che gli scolapasta inadeguati costringono a ripescare i bucatini ad uno ad uno nell'acquaio: che la malignità di passare di cottura della pasta è sempre in agguato.

E poi ancora: i *soufflé* possono «sedersi»; i dolci possono non lievitare; la gelatina, invece di tremolare e scintillare allegramente, può somigliare ad un laghetto in cui navigano tristi residui alimentari. Tutto può attaccarsi al fondo della pentola durante la cottura dando alle più varie leccornie l'unico, inconfondibile sapore di gomma vulcanizzata.

Questi, spesso inevitabili, errori, fatalità, tragedie culinarie devono essere vissute con stoica e ieratica rassegnazione.

Meglio una risata liberatoria e mangiare insieme pane burro e alici (che del resto è buonissimo) piuttosto che farsi prendere dal panico e trasmettere la paranoia a tutti.

### 3. *Raccomandazioni conclusive.*

Alcune inutili perché ovvie: che i cibi siano buoni e le bevande bene assortite. «Te credo!» rispondiamo noi. La cena

a casa d'altri è anche non rimpiangere la trattoria sotto casa. Però, anche se lapalissiane, alcune regole sono sempre da tener presente: che le pietanze calde siano veramente calde (che squallore quei brodini tiepidi!) e quelle fredde veramente fredde. Ci vuole certo competenza per la scelta appropriata dei vini, ma ci vuole poco a capire almeno che l'acqua deve essere fresca e il vino bianco anche.

Eppure...

Se si vogliono sperimentare ricette nuove, strane e complicate facciamo fare da cavie ai nostri familiari, che qualcosa da scontare hanno sempre, e non ai nostri poveri ospiti. Meglio che i "polpetti all'ananas" siano vomitati nella notte dal figlio contestatore che dalla simpatica vicina che ci annaffia le piante d'estate. Un'ardita costruzione di variegati strati di verdure colorate può essere appagante dal punto di vista estetico ma quanto a sapore, considerati anche tempo e laboriosità, è certamente surclassata da un piatto di «cicoria strascinata in padella».

E, infine, guai alle mode. Bando alla panna che invade le vivande dal primo al dolce come un irrefrenabile candido liquame dolciastro che assimila tutti i sapori; agli esotismi sfrenati; al salmone di maniera; al whisky in tutte le salse.

Anche le spezie vanno guardate con sospetto. Insomma meglio un piatto di spaghetti al pomodoro *al dente* che un complicato risotto al curry scotto.

E a proposito di dente, anche senza avvalerci delle statistiche, è un dato di fatto che il 50% degli italiani che hanno superato i cinquanta si trovano in difficoltà ad

affrontare cibi di consistenza coriacea o che nascondono tranelli dentistici. Anche per gli ultracinquantenni, per noi, quindi, pietà! E misericordia per quell'alta percentuale di umani che odia il fegato alla veneta, le lumache, i molluschi o per chi, ancora in stato infantile, considera il piccante, ed in particolare il peperoncino come una sciagura insuperabile. Concediamo benevolmente una mozzarella alternativa ai diversi. E scriviamo, se non siamo in grado di ricordare, quello che abbiamo ammannito ai vari invitati in ogni cena. C'è la subdola tendenza alla reiterazione che incombe. Eviteremo di colpevolizzarci, come è capitato a me, per aver servito in tre successive cene diverse un roastbeef sanguinolento allo stesso povero ospite che alla fine, molto educatamente, mi ha confessato la sua pena. Odiava la carne al sangue.

Calde atmosfere invernali, fresche serate estive sulle terrazze romane ci aspettano. Che la cena cominci!

## INDICE

### Primi piatti

<b>Spaghetti</b> (Carla Raffaelli)	8
<b>Spaghetti alle noci</b> (Hotel Tripoli di Fiuggi)	8
<b>Spaghetti al forno</b> (Pia Maldotti)	9
<b>Spaghetti con le vongole</b> (Elena)	9
<b>Lasagne napoletane</b> (anonimo napoletano)	10
<b>Lasagne di verdura</b> (Francesca Parziale)	11
<b>Sformato di capellini</b> (Giovanna Barberini)	12
<b>Id.</b> (versione Maria Sofia)	12
<b>Id.</b> (versione Francesca Parziale)	13
<b>Malfatti di spinaci</b> (Giovanna Barberini)	13
(il mitico) <b>Pasticcio di maccheroni</b> (Apolloni)	20
<b>Polenta</b> (Zia Bice)	21
<b>Impasto per 500 cappelletti</b> (Paola Barbasetti)	22
<b>Petite marmitte</b> (Apolloni)	23
<b>Minestra di patate</b> (Giulia Paccarié)	23
<b>Minestra di cavolo nero</b> (Ada)	24
<b>Vichissoise</b> (sig.ra Marino a New York)	25
<b>Passatelli</b> (Leda)	25
<b>Gnocchetti alla bella Elena</b> (Albergo Valgioconda)	26
<b>Brodo vegetale della</b> (baronessa) <b>Maroni</b>	26
<b>Pasta e broccoli</b> (Francesca Parziale)	27
<b>Pasta e broccoli con arzilla</b> (autore ignoto)	27
<b>Crêpes</b> (Giulia Paccarié)	28
<b>Gazpacho</b> (InesBranchi)	29
<b>Gazpacho</b> (altra versione anonima)	29



## Secondi piatti

### Carni

<b>Arrostato morto</b> (zia Andreina)	30
<b>Arrostato di Zelay</b> (cameriere di Maria Davack)	30
<b>Arrostato</b> (Giovanna Cremonesi)	31
<b>Arrostato di petto di tacchino</b> (Apolloni)	32
<b>Pollo all'americana</b> (Zio Adolfo Apolloni)	32
<b>Altro pollo all'americana</b> (Florence)	33
<b>Petti di pollo alla Oliviero</b> (Apolloni)	33
<b>Petti di pollo delicati</b> (Apolloni)	34
<b>Piatto nazionale Ceccarelli</b> (pollo e riso)	34
<b>Galantina di vitello</b> (Apolloni)	35
<b>Polpettone squisito</b> (Paola Onorati)	36
<b>Salsa del polpettone</b>	37
<b>Coniglio alla francese</b> (Maria Sofia)	38
<b>Crostini di carne</b> (zia Andreina)	39
<b>Carne alla sarda</b> (Teta Cossiga Passino)	39
<b>Spezzatino alla francese</b> (Ada)	40
<b>Salmì</b> (Marina Mischianti)	40
<b>Fagiano alla crema</b> (Gabriella Vincenzi)	41
<b>Pesce o simil pesce</b>	
<b>Gamberoni al sale</b> (Gastone De Marchis)	42
<b>Sogliole in bianco e nero</b> (Ines Branchi)	42
<b>Baccalà della Vigilia di Natale</b> (Elia Polidori)	43
<b>Pesce di guerra</b> (Ceccarelli / Apolloni)	43

## **Contorni**

<b>Carciofi alla Fiorilla</b> (amica di Zia Clara)	45
<b>Melanzane</b> (Michela Cantuti)	45
<b>Indivie belghe alla francese</b> (Flaminia Della Chiesa)	46
<b>Vignarola</b> (Francesca Romana Parziale)	46
<b>Cicoria del notaio Volpe</b> (Apolloni)	47
<b>Purè contorno</b> (del ristorante Il Comparone)	48
<b>Lenticchie gialle</b> (Kumari)	48
<b>Pomodori piccanti</b> (Gabriella Levi)	49

## **Pizze, piatti di mezzo e piatti inclassificabili**

<b>Pizza</b> (delle monache di Lucca)	50
<b>Pizza rustica</b> (Apolloni)	50
<b>Pizza di scarola</b> (Anna, amica di Paola De Marchis)	51
<b>Piatto di mezzo</b> (Caterina De Angelis)	52
<b>Piatto di mezzo finissimo</b> (boh!)	52
<b>Bordo di pane</b> (Apolloni)	53
<b>Crostata di melanzane/spinaci/zucchine</b> (monache di Lucca)	53
<b>Melanzane in tortino</b> (Teta Passino)	54
<b>Ramequin</b> (Apolloni)	54
<b>Crostata di formaggi</b> (ramequin rivisitato di Carla Sircana)	56
<b>Ciambella di formaggio</b> (Ines Branchi)	56
<b>“Crostino” della Vigilia</b> (di Giovanni e Licia)	57
<b>Pane azzimo</b> (di Maria Teresa)	57
<b>Scones</b> (di Leonardo Bedini —Babington)	58

<b>Salse salate</b>	
<b>Salsa natalizia napoletana per spaghetti</b>	59
(Pia Maldotti)	
<b>Salsa Rimbeccata</b> (Alfredo Apolloni da Olivieri)	59
<b>Maionese</b> (Antonio)	60
<b>Pesto</b> (Alba Sebastiani)	60
<b>Salsa al curry</b> (Apolloni)	61
<b>Caviale di melanzane</b> (Natasha De Rossi e Joana)	62

## Dolci

### Alcune basi fondamentali

<b>Varie ipotesi di pasta frolla</b> (versione Apolloni)	63
<b>altre versioni</b> (non identificate)	63
<b>versione</b> (Teta Passino Cossiga)	64
<b>versione</b> (Licia)	64
<b>versione</b> (Pia Maldotti)	64
<b>Crostata</b>	65
<b>Crema pasticcera</b> (Apolloni)	65
<b>versione</b> (di Caffish)	66
<b>Zabaglione</b> (Apolloni)	66
<b>Marmellata, procedimento rapido</b> (Donatella)	66
<b>Cotognata</b> (Marina Vittoria Rossetti)	67
<b>Glassa americana, copertura per torte</b>	68

### Torte e dolci da forno

<b>Torta</b> (Paola Celano)	69
<b>Torta tipo Pan di Spagna 1</b> (Donatella Cavicchioni)	69
<b>Torta tipo Pan di Spagna 2</b> (Maria Signorelli)	70

<b>Sponge cake</b> (di Anutta)	70
<b>Muffin Cake</b> (Bianca)	71
<b>Torta allo Yogurt</b>	71
(anche detto “el ciamblon”, Giovanna Barberini)	
<b>Torta di mele</b> (Apolloni)	72
<b>Torta di mele</b> (Paola Barbasetti)	72
<b>Torta di mele</b> (Pia Maldotti)	73
<b>Torta di mele</b> (Francesca Parziale)	73
<b>Torta di pere di Asti</b> (Enrico Sturani)	74
<b>Torta Bianca e nera</b> (Apolloni)	75
<b>Torta di frutta facile</b> (Carla Sircana)	75
<b>Torta nera</b> (di Josette Lupinacci)	76
<b>Torta di cioccolato</b> (Anna Maria Trollini)	76
<b>Torte di crema di castagne</b> (Bianca)	77
<b>Dolce di cioccolato</b>	77
(Florence amica francese di Francesca Del Croix)	
<b>Bunett</b> (Paola Marziale da Alessandra Pratis)	78
<b>Torta Rigutini</b> (?)	79
<b>Torta secca</b> (Alfredo Apolloni da Olivieri)	79
<b>Panettone sorpresa</b> (Apolloni)	80
<b>Rotolo semplice</b> (Bianca)	80
<b>Budino di riso dolce</b> (Leda)	81
<b>Crescionda</b> (torta Spoletina di Clelia Leonardi)	82
<b>Crescionda nera</b> (sempre Clelia Leonardi)	82
<b>Cheese Cake</b>	
(Davide Guarnacci, con qualche modifica)	83
<b>Dolce di frutta</b> (Patrizia Ciampi)	84
<b>Dolce di mele</b> (Zia Bice)	85

<b>Dolci natalizi, biscotti e vari</b>	
<b>Pangiallo Romano</b> (Gigliola)	86
<b>La buche de Noel</b> (Marco Giancristofaro)	87
<b>Pastine da the</b> (nonna Peppina)	88
<b>Castagnole</b> (Marina Mischianti)	88
<b>versione</b> (Marina —Mariola)	89
<b>Torte povere</b>	
<b>Pizza di polenta</b> (Apolloni)	90
<b>Castagnaccio</b> (Ada)	90
<b>Torta di pane avanzato</b> (Francesca Parziale)	91
<b>Gelati, dolci al cucchiaino</b>	
<b>Gelato di panna</b> (Sofia)	92
<b>Gelato di fragole</b> (Sofia, da Gorge)	92
<b>Gelato di limone</b> (anonimo)	93
<b>Crème caramel</b> (Apolloni)	93
<b>Budino di latte e limone</b> (Nonna Nannina)	94
<b>Bavarese di limone, arancio o mandarino</b>	94
(maggiore inglese Dobbs)	
<b>Spumone (bavarese) di cioccolato</b> (Apolloni)	95
<b>Maionese di cioccolato</b> (Toulouse Lautrec)	95
<b>Mousse di cioccolato</b> (Dolly Bedini)	96
<b>Mousse di cioccolato</b> (Florence Apolloni)	96
<b>Dolce di cioccolato</b> (Lory Campos)	97
<b>Budino di Iside</b> (suocera di Mario Chiavario)	97
<b>Tiramisù</b> (Carla Raffaelli)	98

<b>Dolce Baricalla</b> (ambasciatore amico di zia Bice)	99
<b>Salse dolci</b>	
<b>Salsa di cioccolato</b> (Apolloni)	100
<b>Salsa all'arancio</b> (Apolloni)	100
<b>Bevande</b>	
<b>Vov</b> (Milly Lucci)	101
<b>Americano</b> (Silvio Montironi)	101
<b>Nocino</b> (Franca Ciampi)	102