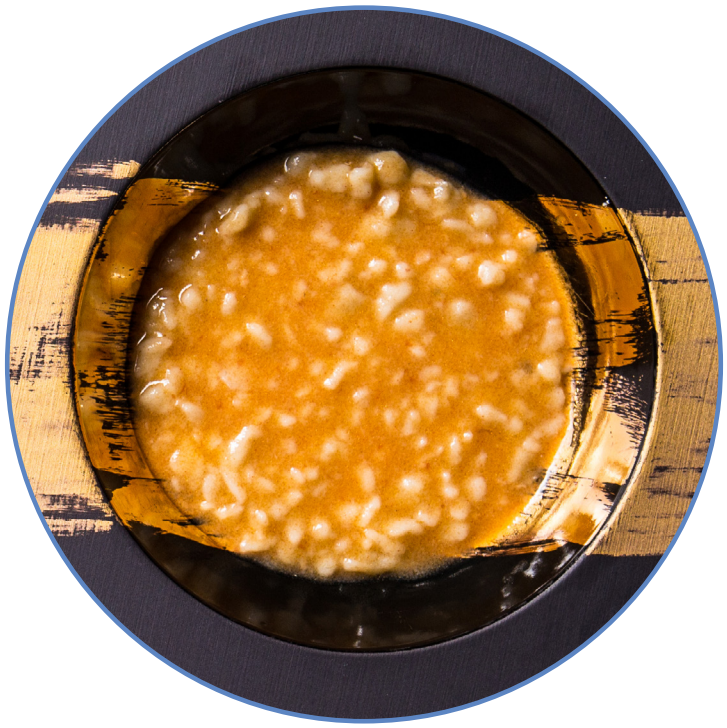
FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Granetti, estrazione di canocchie, burrata e crema di cascigni

Un classico della cucina povera che si preparava con acqua, farina ed un condimento a base di fave, guanciale e cipolle. I granetti prendono il nome dai pezzetti di pasta, simili a chicchi di grano, che si formano spruzzando d'acqua la farina sparsa sulla spianatoia. Anticamente, per compiere questa operazione, si adoperava una frasca che, intinta nell'acqua, consentiva alle massaie di bagnare la farina nel modo giusto; da qui il nome di "frascarelli" utilizzato nelle altre province abruzzesi. Una curiosità: i granetti venivano somministrati più volte al giorno alle puerpere perché si riteneva che facessero aumentare la montata lattea. *"Mi è piaciuto tenere in vita questa tipologia di pasta, che ormai quasi nessuno fa più, rivisitandola con il pesce"*. Chef Davide Pezzuto.

canocchie	tutto l'anno	primo piatto	porzioni	difficoltà



INGREDIENTI

- 100 gr di farina 00
- 100 gr di semola
- 2 litri di acqua
- 1 kg di canocchie
- 200 gr di burrata di Agnone
- 1 kg di cascigni (erba spontanea detta anche scrippigni)
- 4 pomodori maturi
- Aglio
- Olio evo
- Pepe
- Sale fino
- Peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

Prima di tutto realizzare i granetti, mescolando la farina e la semola con 80 gr di acqua fino ad ottenere un panetto. Con l'aiuto delle mani e di un coltello, sbriciolare e tagliuzzare il panetto in piccoli pezzetti simili a dei chicchi di grano. Per ottenere l'estrazione di canocchie, mettere le canocchie sottovuoto con 700 gr di acqua. Cuocere a vapore ad 82° per 2 ore, quindi filtrare il liquido e tenerlo da parte. Frullare la burrata con un filo d'olio, aggiustare di sale e pepe e conservare in frigo. Lavare i cascigni (grespino spinoso, sonchus asper) e sbollentarli in acqua salata.
A cottura ultimata, scolarli e ripassarli in padella con aglio, olio e peperoncino. Dopo aver tolto l'aglio ed il peperoncino, frullare la verdura fino ad ottenere una crema morbida e liscia. Infine, per ottenere la salsa di pomodoro, passare i pomodori e cuocerli in un tegame dove avremo fatto imbiondire nell'olio uno spicchio d'aglio. Finite le preparazioni, versare i granetti nell'acqua bollente salata e portarli a metà cottura. Scolarli in un tegame con la salsa di pomodoro e bagnarli, man mano, con l'estrazione di canocchie. Una volta terminata la cottura, aggiustare di sale e pepe.
Per l'impiattamento, utilizzare un piatto del tipo "cappello del prete". Alla base stendere la burrata frullata, su questa versare la crema di cascigni e terminare con i granetti. Il piatto va consumato affondando il cucchiaio nei tre strati per gustare l'amaro dei cascigni in contrasto con il dolce delle canocchie e la burrosità della crema di latticino.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Linguine con canocchie

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. Le canocchie si pescano tutto l'anno, in particolare da ottobre a marzo. Vivono sui fondi sabbiosi costieri.

14 VITA SOTT'ACQUA

canocchie | tutto l'anno | primo piatto | porzioni | difficoltà

INGREDIENTI

- 320 gr di linguine
- 500 gr di canocchie
- 500 gr di passata di pomodoro
- Vino bianco secco q.b.
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzetto prezzemolo
- ½ cipolla
- Olio evo
- Sale fino
- Peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

Versare un giro di olio evo sul fondo di una padella capiente. Tritare aglio e cipolla e lasciare soffriggere insieme ai soli gambi del prezzemolo e al peperoncino.

Rimuovere i gambi e unire le canocchie pulite dalle zampette e dalle spine intorno alla coda; metterne alcune intere e alcune a metà facendo insaporire il tutto.

Sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere la passata. Aggiustare di sale e terminare la cottura per circa 20 minuti con il coperchio, a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto.

Cuocere le linguine al dente, scolarle e unirle al sugo di canocchie. Impiattare con una spolverata di prezzemolo tritato fresco.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Maltagliati acqua e farina con ceci e ali di razza

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. La razza è un pesce magro, privo di lische, dall'apporto di grassi limitato. È disponibile durante tutto l'arco dell'anno e si gusta al meglio tra marzo e giugno.

14 VITA SOTT'ACQUA

razze | tutto l'anno | primo piatto | porzioni | difficoltà

INGREDIENTI

- 300 gr di farina 00
- 150 ml circa di acqua tiepida
- 500 gr di ali di razza
- 200 gr di ceci secchi
- 4-5 pomodorini ciliegino
- 2 foglie di alloro
- ½ cipolla fresca
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Olio evo
- Peperoncino piccante
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola impastare la farina con l'acqua, aggiunta poco alla volta, fino a raggiungere una consistenza compatta e liscia; formare un panetto e lasciare riposare l'impasto, avvolto nella pellicola trasparente, per mezz'ora. Trascorso il tempo, stendere l'impasto sulla spianatoia infarinata e tirare una sfoglia non troppo sottile; tagliarla a strisce e ricavarne dei rombi. Sciacquare sotto l'acqua corrente le ali di razza (già pulite e senza pelle) e con le forbici spuntare la parte di cartilagine finale delle ali.

Per il sugo realizzare due cotture separate degli ingredienti.
Primo preparato: in una padella aggiungere le ali di razza al soffritto di cipolla e peperoncino, i pomodorini tagliati a metà, un ciuffo di prezzemolo tritato e un mestolo di acqua. Cuocere per 5-6 minuti e tenere da parte.

Secondo preparato: soffriggere in un tegame fondo l'aglio e le foglie di alloro. Aggiungere i ceci (precedentemente ammollati), acqua a coprire e cucinare fino a rendere i ceci morbidi. In seguito, calare nella stessa pentola i maltagliati e, quasi a fine cottura, aggiungere il primo preparato con le ali di razza. Servire il piatto ben caldo.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Patillucce e caracò sgusciate

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. La lumachina di mare vive a basse profondità, nascosta su fondali principalmente sabbiosi. Viene pescata da ottobre a maggio, quando si avvicina alla costa.

14 VITA SOTT'ACQUA

caracò (lumachine di mare) | autunno, inverno, primavera | primo piatto | porzioni | difficoltà

INGREDIENTI

- 300 gr di farina 00
- ½ bicchiere di acqua per ogni 100 gr di farina (circa 180 ml)
- 500 gr di Caracò (lumachine di mare)
- 500 gr di passata di pomodoro
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- ½ cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Peperoncino
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare le patillucce impastando la farina con l'acqua, aggiunta poco alla volta, fino a raggiungere una consistenza compatta e liscia; lasciare riposare l'impasto, avvolto nella pellicola trasparente, per mezz'ora. Sulla spianatoia infarinata stendere l'impasto e tirare una sfoglia non troppo sottile; tagliarla a strisce ricavandone delle tagliatelle spesse.
Sciacquare le caracò abbondantemente nell'acqua, poi tenerle in ammollo in un tegame d'acqua. Appena fuoriescono dal guscio, bollirle per almeno 30 minuti e poi scolare. Sgusciarle, pulirle dagli opercoli rimasti e metterle da parte.

Preparare un soffritto in una padella fonda con un trito di aglio, cipolla e del peperoncino. Appena la cipolla diventerà dorata, aggiungere le caracò e sfumare con il vino bianco. Far evaporare il vino a fiamma media e aggiungere a crudo l'aglio, coprire con la passata di pomodoro e far cuocere per 20 minuti circa con il coperchio, a fiamma medio bassa, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, far bollire le patillucce in acqua salata. Una volta scolate, farle saltare in padella con il sugo preparato e una spolverata di prezzemolo tritato.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Tubetti ceci e canocchie

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. Le canocchie si pescano tutto l'anno, in particolare da ottobre a marzo. Vivono sui fondi sabbiosi costieri.

14 VITA SOTT'ACQUA

canocchie | tutto l'anno | primo piatto | porzioni | difficoltà

INGREDIENTI

- 320 gr di tubetti (ditalini rigati)
- 500 gr di canocchie
- 200 gr di ceci secchi
- 500 gr di passata di pomodoro
- 50 ml di vino bianco secco
- 2 spicchi di aglio
- ½ cipolla
- 2 foglie di alloro
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Peperoncino piccante
- Olio evo
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

In una padella fonda versare un giro di olio evo e far soffriggere la cipolla tritata finemente con il peperoncino. Aggiungere le canocchie, lavate e private delle zampette, alcune lasciate intere e altre tagliate a metà con le forbici. Sfumare con il vino bianco, far evaporare la parte alcolica e unire la passata con un mestolo di acqua.

Aggiustare di sale, mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno e cuocere per circa 20-25 minuti, a fiamma bassa, con il coperchio.

In un'altra pentola fonda soffriggere l'aglio e le foglie di alloro. Aggiungere i ceci (precedentemente ammollati), l'acqua a coprire e cucinare fino a che non risulteranno morbidi.
A fine cottura togliere l'aglio e l'alloro, calare nella stessa pentola i tubetti, salare e, quasi a fine cottura, amalgamare con il primo preparato a base di canocchie. Ultimare e servire il piatto con un trito di prezzemolo fresco.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Chitarrina con seppie e vongole

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. La seppia ha carni magre, povere di colesterolo. Si gusta al meglio durante le stagioni miti, primavera e autunno inoltrato. Le vongole sono disponibili tutto l'anno.

14 VITA SOTT'ACQUA

vongole, seppie | primavera, autunno | primo piatto | porzioni | difficoltà

INGREDIENTI

- 500 gr di maccheroni alla chitarra verdi
- 1 kg di vongole "venus galena"
- 150 gr di seppie
- 1 pomodoro rosso maturo
- 2 cipolle piccole (oppure scalogno)
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- 2 spicchi di aglio
- Olio evo
- Prezzemolo
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Mettere le vongole in un recipiente con acqua salata, per farle spurgare dalla sabbia, cambiando l'acqua ogni 30 minuti per due ore. A seguire, trasferirne 700 gr in una casseruola e far saltare per 2-3 minuti a fiamma media con il coperchio, così da favorire l'apertura con il calore. Togliere la casseruola dal fuoco, sgusciare tutte le vongole e tenerle da parte in una scodella coperta con pellicola trasparente per non farle asciugare. Filtrare con un colino a maglie strette il liquido rimasto nella casseruola, così da eliminare eventuali impurità, e metterlo da parte. Tagliare finemente le seppie, spellarle e pulirle. In una padella soffriggere per un minuto un giro di olio evo con una cipolla e uno spicchio d'aglio tagliati finemente, dopodiché aggiungere le seppie e un pizzico di sale fino. Rosolare il tutto per qualche momento e poi aggiungere un cucchiaio di aceto bianco; quando sarà evaporato versare l'acqua delle vongole, filtrata in precedenza, e lasciar cuocere per 15 minuti. A fine cottura, unire anche le vongole sgusciate e far insaporire a fuoco lento per pochi minuti. Nel frattempo, mettere sul fuoco un'altra casseruola e soffriggere un giro di olio evo con la cipolla e l'aglio tritati, rosolare per un minuto e aggiungere i restanti 300 gr di vongole intere. Coprire e cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Quando le vongole saranno tutte aperte, aggiungere un cucchiaio di prezzemolo fresco tritato. Filtrare l'acqua di cottura delle vongole e mettere da parte. Tagliere il pomodoro a cubetti e condirlo con olio evo, sale fino e prezzemolo. Cuocere i maccheroncini alla chitarra verdi in acqua bollente e leggermente salata, scolarli quando sono ancora al dente. Versare la pasta nella padella dove è stato riscaldato il condimento a base di vongole e seppie e far saltare per alcuni minuti aggiungendo il liquido filtrato delle vongole. A questo punto disporre la pasta su un piatto da portata e guarnire con la dadolata di pomodoro.

FLAG COSTA BLU

LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

Risotto con seppie e piselli

Questa ricetta promuove un consumo sostenibile del pesce dell'Adriatico attraverso l'uso di prodotti pescati localmente con metodi artigianali, la diversificazione delle tipologie di pesce utilizzate, valorizzando anche le cosiddette specie minori, e l'indicazione rispetto alla miglior stagionalità in cui consumarle. La seppia ha carni magre e povere di colesterolo. Si gusta al meglio durante le stagioni miti, primavera e autunno inoltrato.

14 VITA SOTT'ACQUA

seppie	primavera, autunno	primo piatto	porzioni	difficoltà

INGREDIENTI

- 320 gr di riso Carnaroli
- 600 gr di seppie pulite
- 300 gr di piselli
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 200 gr di passata di pomodoro
- Brodo vegetale q.b.
- Olio evo
- Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

In una casseruola capiente versare un giro di olio evo e rosolare l'aglio con le seppie tagliate a listarelle sottili. Eliminare l'aglio e unire il riso, tostandolo fino a renderlo trasparente e facendolo insaporire.

Sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare la parte alcolica e unire 200 gr di passata di pomodoro.
Aggiustare di sale e proseguire la cottura a fuoco lento, unendo all'occorrenza qualche mestolo di brodo vegetale.

A metà cottura unire i piselli (precedentemente lessati) e mescolare continuamente fino a terminare la cottura. Togliere dal fuoco, mantecare con un filo di olio evo e impiattare con un leggero trito di prezzemolo fresco.