



RICETTE CONTADINE

PIZZ E FOJE

AGRITURISMO CANILORO– LANCIANO (CH)
CUOCO CONTADINO **ABBONIZIO ELISABETTA**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA
<p>Per 6 persone:</p> <p>1 kg verdure di campo e di stagione (verza, crespino, borragine, bietola ecc)</p> <p>120 g olio E.V.O.</p> <p>4 spicchi di aglio</p> <p>4 peperoni rossi di Altino</p> <p>6 sarde dissaslate</p> <p>100 g di semola</p> <p>Per la "pizza" di mais:</p> <p>500 g farina di Granturco</p> <p>200 g acqua bollente</p> <p>Sale q.b.</p>	<p>Lavare, spezzettare e sbollentare le verdure in abbondante acqua bollente salata e lessare per 20 minuti circa. Mettere la farina di mais a fontana su un piano, versare l'acqua bollente già salata, e con l'aiuto di un cucchiaio amalgamare l'impasto, poi continuare con le mani, alla fine schiacciare la pizza a spessore di circa 3 cm, dandogli una forma circolare, cuocere in padella antiaderente.</p> <p>In padella scaldare olio aglio e sale, aggiungere le verdure, lasciare insaporire. A parte in un'altra padella scaldare l'olio, aggiungere i peperoni e soffriggere, togliere prima che anneriscano e lasciarli da parte. Nello stesso olio friggere le sarde panate con la semola. Alla padella delle verdure, unire le sarde sbriciolate, pezzetti di pizza di mais, e i peperoni soffritti a parte. Amalgamare bene e servire.</p>



RICETTE CONTADINE

GNOCCHI DI PATATE DEL SILA AL RAGU' DI'NDUJA AGRITURISMO EBANO – MONTALTO UFFUGO (CS) CUOCO CONTADINO **FRANCESCO CARIATI**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE Gnocchi 20 Min. PREPARAZIONE Sugo 15 Min.
<p>Ingredienti per la pasta:</p> <p>350 g di Farina 00</p> <p>1kg di patate della Sila</p> <p>Ingredienti per il sugo:</p> <p>1 cipolla rossa di Tropea</p> <p>2 peperoni</p> <p>300 g di pomodoro pelato fresco</p> <p>80 g di `nduja .</p> <p>100 g di pecorino Crotonese</p> <p>QB. Olio Evo.</p> <p>QB. Basilico.</p> <p>QB. Sale.</p>	<p>Mettere a bollire le patate in una pentola capiente per 30/40 minuti. Schiacciare le patate mentre sono ancora calde, unire la farina e impastare il tutto con le mani, fino a ottenere un impasto morbido, ma compatto.</p> <p>In una pentola mettere ad appassire la cipolla trita, aggiungere i peperoni tagliati a pezzetti, la `nduja ed in fine il pomodoro pelato fresco ed il basilico.</p> <p>Cuocere gli gnocchi per circa 2/3 minuti, ma comunque non appena verranno a galla si ritengono cotti, scolarli e unirli con il sugo, mescolando delicatamente.</p> <p>Aggiungere qualche foglia di basilico, con una spolverata di pecorino crotonese e servire con olio evo.</p>



RICETTE CONTADINE

CAVATELLI FATTI A MANO CON ZUCCA E FUNGHI

AGRITURISMO MASSERIA PASQUALONE – COLLE SANNITA (BN)

CUOCO CONTADINO **MARIANTONIETTA MOFFA**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 45 MINUTI
<p>300 g di Farina di grano duro di semola rimacinata</p> <p>150 g di acqua</p> <p>½ cipolla</p> <p>200 g di funghi misti</p> <p>150 g zucca napoletana</p> <p>Olio extra vergine di oliva</p> <p>Sale Q.B</p>	<p>Su una spianatoia impastare la farina con l'acqua, amalgamando bene. Fare un panetto ed avvolgetelo nella pellicola lasciandolo risposare in frigo per 30 minuti.</p> <p>Preparare un soffritto con la cipolla affettata finemente e poco olio. Unire la zucca a cubetti e i funghi lavati e tagliati e un pizzico di sale. Lasciar cuocere.</p> <p>Prendere un pezzo di pasta alla volta e formare un tubo non troppo sottile, poi tagliatelo a tocchetti di 1 cm.</p> <p>Con i pezzetti di pasta formare i cavatelli: esercitando una leggera pressione con due dita, scavare il cavatello al suo interno e farlo scivolare sulla spianatoia.</p> <p>Cuocere i cavatelli in acqua bollente salata per 8 minuti, scolarli e condirli con il sugo del soffritto.</p> <p>Guarnire il tutto con un filo di olio extravergine di oliva.</p>



RICETTE CONTADINE

PASSATELLI ALLA CREMA DI PARMIGIANO E PROSCIUTTO

AGRIRITURISMO CALDERINO – FAENZA (RA)
CUOCO CONTADINO **ANNA LISA SANGIORGI**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 30 MINUTI
<p>Dosi x 4 persone:</p> <p>Un litro e mezzo di brodo a piacere tra carne o verdura</p> <p>150 g di pane grattugiato tipo comune</p> <p>150 g di parmigiano reggiano</p> <p>3 uova</p> <p>Noce moscata q.b.</p> <p>Sale fino q.b.</p> <p>250 g di panna fresca</p> <p>250 g parmigiano reggiano</p> <p>150 prosciutto crudo magro affettato</p>	<p>Mettere a bollire il brodo.</p> <p>Amalgamare tutti gli ingredienti ottenendo un panetto consistente ed elastico.</p> <p>Prendere uno schiacciapatate ed inserire un po' alla volta l'impasto che con l'aiuto di un coltello taglieremo una lunghezza di circa 5/6 centimetri.</p> <p>Preparare la crema di parmigiano, mettendo a bollire prima la panna poi aggiungiamo il parmigiano e lasciamo sobbollire.</p> <p>Quando il brodo bolle, versare i passatelli poco per volta e quando affiorano con l'aiuto di una schiumarola raccogliarli e adagiarli sul piatto di portata, dove precedentemente aver messo uno specchio di crema di parmigiano.</p> <p>Irrorare i passatelli con altra crema di parmigiano e prosciutto croccante</p>



RICETTE CONTADINE

ABBACCHIO ALLA ROMANA

AGRITURISMO ACQUARANDA – TREVIGNANO RM
CUOCO CONTADINO **SARA ANTONINI**

INGREDIENTI X 4	PREPARAZIONE E COTTURA 15 + 40 MINUTI
<p>2,6 kg abbacchio romano IGP</p> <p>1 bicchiere e mezzo di vino</p> <p>6 acciughe</p> <p>Rosmarino, aglio e salvia</p> <p>Farina q.b</p> <p>olio evo</p> <p>Sale, pepe, aceto q.b</p>	<p>In una padella far scaldare l'olio evo e far rosolare a fuoco vivace l'abbacchio tagliato a pezzi e infarinato, salare e pepare, quando è ben rosolato aggiungere rosmarino salvia e aglio.</p> <p>A questo punto sfumare con il vino e un goccio di aceto bianco. Mentre l'abbacchio continua la cottura coperto in una ciotola amalgamare le acciughe schiacciate finemente con un paio di cucchiari del fondo di cottura, scoprire e versare il tutto sopra l'abbacchio, girare e ultimare la cottura a fuoco vivo.</p>



RICETTE CONTADINE

PATATE RIPIENE CON CACIO FIORE E VERDURE

AGRITURISMO PREDIOPOTANTINO – PROCENO VT

CUOCO CONTADINO **ILARIA MARINO**

INGREDIENTI X 8	PREPARAZIONE E COTTURA 20 + 30 MINUTI
<p>400 g caciofiore</p> <p>8 patate</p> <p>olio evo</p> <p>2 broccoli romaneschi</p> <p>8 carote</p> <p>sale</p>	<p>Prendere 4 patate ungerle con olio evo e sale, infornarle per circa 30 minuti a 180 gradi</p> <p>Far freddare e tagliare a metà. Svuotare tutta la polpa (mettere la polpa da parte).</p> <p>In una ciotola condire con olio evo e sale, parte della polpa della patata, le carote saltate in padella, le cime di broccolo lessate e i cubetti di caciofiore. Con il composto così ottenuto riempire le patate e rimetterle in forno per pochi minuti</p>



RICETTE CONTADINE

CARCIOFI ALLA ROMANA

AGRITURISMO PREDIOPOTANTINO – PROCENO VT
CUOCO CONTADINO **ILARIA MARINO**

INGREDIENTI X 8	PREPARAZIONE E COTTURA 20 + 30 MINUTI
<p>8 carciofi romaneschi</p> <p>un mazzetto di mentuccia romana</p> <p>aglio</p> <p>limone</p> <p>30 g di olio evo sale</p>	<p>Pulire accuratamente i carciofi eliminando il più possibile le foglie dure, tagliare la punta e il gambo (lasciando una lunghezza di circa 5 cm) quindi metterli in una ciotola d'acqua dove abbiamo spremuto un limone. Preparare il ripieno tritando la mentuccia romana, l'aglio e un pizzico di sale. Sgocciolare un carciofo per volta, sbattere la punta sul tagliere per far uscire l'acqua, in questo modo si aprono leggermente, togliere la barbetta centrale e farcire con il trito. Mettere i carciofi così preparati a testa in giù in un tegame tenendoli stretti, coprire con l'acqua e l'olio fino alla base del gambo, coprire e cuocere per 30 minuti circa a fuoco basso.</p>



RICETTE CONTADINE

CIAMBELLINE AL VINO

AGRITURISMO PREDIOPOTANTINO – PROCENO VT
CUOCO CONTADINO **ILARIA MARINO**

INGREDIENTI X 8	PREPARAZIONE E COTTURA 15 + 30 MINUTI
<p>4 kg di farina</p> <p>6 bicchieri di olio evo</p> <p>3 bicchieri di vino rosso</p> <p>1,2 Kg di zucchero</p> <p>un pizzico di bicarbonato</p> <p>4 cucchiari di lievito per dolci</p>	<p>Versare la farina sulla spianatoia, aggiungere lo zucchero, il lievito e il bicarbonato, mescolare bene e aggiungere l'olio evo e il vino. Lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formare le ciambelline, ricoprirle con una glassa di vino rosso e zucchero e infornare a 180° per 10-12 minuti</p>



RICETTE CONTADINE

RISOTTO CARNAROLI CON ZUCCA E PEPE ROSA AGRITURISMO LA FRACCINA – LUOGO SPINO D'ADDA CUOCO CONTADINO **GHERARDO MAZZA**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 120 + 20 MINUTI
<p>350 g Riso Carnaroli</p> <p>500 g Zucca Delica</p> <p>Cipolla</p> <p>Vino bianco</p> <p>Burro</p> <p>Grana Padano</p> <p>Noce moscata</p> <p>Zucchero</p> <p>Sale, pepe</p> <p>Olio Evo</p> <p>Sedano, carote, aglio</p> <p>Biancostato</p> <p>Pepe rosa disidratato</p>	<p>Mettere in abbondante acqua fredda: sedano, carote, cipolla, aglio, sale, biancostato e lasciare bollire a fuoco basso per circa 2 ore.</p> <p>Togliere buccia e semi dalla zucca, condirla con sale, pepe, noce moscata e poco zucchero e farla cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti in casseruola con coperchio, una volta cotta frullarla.</p> <p>Soffriggere poca cipolla con olio evo, aggiungere il riso e sfumare col vino. Aggiungere poco alla volta il brodo ed a metà cottura $\frac{3}{4}$ della zucca passata.</p> <p>Dopo circa 15 minuti aggiungere la rimanente zucca, terminare la cottura ed aggiungere una noce di burro ed il Grana Padano grattugiato avendo cura di spegnere il fuoco.</p> <p>Una volta impiattato, aggiungere il pepe rosa grossolanamente frantumato.</p>



RICETTE CONTADINE

LE ZITE ALLA SANGIOVANNIELLO

AGRITURISMO PALOGOGNA – Ceglie Messapica (Brindisi)
CUOCO CONTADINO **PIERO LIGORIO**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 20 MINUTI
<p>240 g di zite</p> <p>400 g di pomodorini</p> <p>Olio extravergine d'oliva</p> <p>4 acciughe fresche</p> <p>1 spicchio d'aglio</p> <p>1 peperoncino rosso piccante</p> <p>Capperi</p> <p>Prezzemolo</p> <p>Sale</p>	<p>Per preparare le zite alla Sangiovese in una padella fare scaldare due cucchiai di olio, uno spicchio di aglio e le acciughe che si sfalderanno.</p> <p>Aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a metà e il peperoncino. Mettere a cuocere le zite. Spezzarle in tre parti prima di calarle nell'acqua bollente. Nel frattempo unire al condimento i capperi.</p> <p>Scolare le zite, tenendo da parte un po' di acqua di cottura e saltarle in padella insieme al condimento, aggiungendo un cucchiaio di acqua se necessario.</p> <p>Servire le zite alla Sangiovese cospargendole con del prezzemolo tritato.</p>



RICETTE CONTADINE

MINISTRA CELESTINA

AGRITURISMO AL BENEFIZIO – BARGA LUCCA
CUOCA CONTADINA **FRANCESCA BUONAGURELLI**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 30 MINUTI
<p>6 uova 1 cucchiaio di amido di mais (o 2 cucchiari di farina)</p> <p>1 bicchiere di latte</p> <p>2 cucchiari grandi di Grana Padano</p> <p>Noce moscata, sale e pepe q.b.</p> <p>prezzemolo burro o olio per ungere la padella</p> <p>brodo di verdure o di carne</p> <p>Versione senza glutine con amido di Mais</p>	<p>Nella ciotola sbattere con la frusta le uova assieme al grana e all'amido di mais (o farina). Aggiungere la noce moscata il sale e il pepe a piacere.</p> <p>Versare il composto in una padella unta con olio evo o burro e scaldare fino alla cottura su ambedue i lati. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare per qualche minuto poi arrotolare e tagliare a strisce di circa mezzo centimetro. Quando il brodo bolle metterci le striscioline e cuocere per due minuti. Servire caldissima in ciotole fonde aggiungendo prezzemolo appena tritato e grana grattugiato.</p>



RICETTE CONTADINE

TORTA ALL'UVA PASSA E NOCI

AGRITURISMO SANT'ANGELO – GUALDO CATTANEO (PG)
CUOCO CONTADINO LORENZO ROCCHI

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 25 / 30 minuti
<p>300 gr di farina</p> <p>1 uovo</p> <p>3 cucchiaini d'olio</p> <p>10 gr di lievito di birra</p> <p>1 cucchiaino di zucchero</p> <p>20 gr di sale</p> <p>180 gr di acqua tiepida</p> <p>80 gr di uvetta</p> <p>100 gr di noci</p>	<p>Preparare l'impasto all'interno di una ciotola ampia, dopo aver messo la farina aggiungere l'uovo, l'olio, il lievito sciolto in una parte di acqua tiepida e lo zucchero, impastare aggiungendo gradualmente l'acqua tiepida rimasta fino ad ottenere un impasto omogeneo, avvolgere la ciotola nella pellicola e lasciar lievitare per 15 minuti a temperatura di 25-30 gradi.</p> <p>Tagliare non troppo finemente le noci e l'uvetta. Preparare una teglia di circa 30 cm, oliarla bene e portarla alla stessa temperatura dell'impasto.</p> <p>Terminata la lievitazione, unire le noci e l'uvetta all'impasto e ottenuta una consistenza omogenea stendere il composto nella teglia aggiungendo un filo d'olio evo. Infornare a 200° per 20/25 min fino a quando non sarà ben colorita.</p>



RICETTE CONTADINE

TORTA ALL'UVA PASSA E NOCI

AGRITURISMO SANT'ANGELO – GUALDO CATTANEO (PG)
CUOCO CONTADINO LORENZO ROCCHI

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 180 MINUTI
<p>300 gr di farina</p> <p>1 uovo</p> <p>3 cucchiaini d'olio</p> <p>10 gr di lievito di birra</p> <p>1 cucchiaino di zucchero</p> <p>20 gr di sale</p> <p>180 gr di acqua tiepida</p> <p>80 gr di uvetta</p> <p>100 gr di noci</p>	<p>Preparare l'impasto all'interno di una ciotola ampia, dopo aver messo la farina aggiungere l'uovo, l'olio, il lievito sciolto in una parte di acqua tiepida e lo zucchero, impastare aggiungendo gradualmente l'acqua tiepida rimasta fino ad ottenere un impasto omogeneo, avvolgere la ciotola nella pellicola e lasciar lievitare per 2 ore a temperatura di 25-30 gradi. Tagliare non troppo finemente le noci e l'uvetta. Preparare una teglia di circa 30 cm, oliarla bene e portarla alla stessa temperatura dell'impasto. Terminata la lievitazione, unire le noci e l'uvetta all'impasto e ottenuta una consistenza omogenea stendere il composto nella teglia e far lievitare per altri 30 min aggiungendo un filo d'olio evo. Infornare a 200° per 20/25 min fino a quando non sarà ben colorita.</p>



RICETTE CONTADINE

BISCOTTI NATALIZI

(senza glutine e lattosio)

AGRITURISMO MORO BAREL – VITTORIO VENETO (TV)

CUOCO CONTADINO **SUSANNA PAGOT**

INGREDIENTI	PREPARAZIONE E COTTURA 35 MINUTI
<p>Al Limone:</p> <p>1 uovo</p> <p>200 gr di farina di mais fioretto</p> <p>100 gr di zucchero</p> <p>100 gr di olio di semi</p> <p>1 limone succo e buccia</p> <p>8 gr di lievito per dolci</p> <p>Alle Noci:</p> <p>1 uovo</p> <p>150 gr di zucchero</p> <p>250 gr di noci</p> <p>Zucchero a velo q.b</p>	<p>Per entrambi gli impasti, mescolare l'uovo con lo zucchero.</p> <p>In uno aggiungere le noci precedentemente tritate.</p> <p>Dall'altra parte incorporare l'olio, la buccia e il succo del limone, infine la farina con il lievito precedentemente setacciato.</p> <p>Formare delle palline di circa 15/20 gr con entrambi gli impasti e passarle nello zucchero a velo per ottenere l'effetto sabbiato.</p> <p>Infornare a 174° per circa 15 minuti.</p> <p>Una volta raffreddati si possono conservare in contenitore ermetico più giorni oppure confezionare in sacchetti da regalare.</p>