

I PRIMI DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA

Chef Marco Martinelli

9 e 16 marzo 2010

Sommario

I FONDI DI CUCINA	2
BRODO VEGETALE	2
FUMETTO DI CROSTACEI	2
FUMETTO DI PESCE	3
PAELLA DE PESCADO	4
SPAGHETTI CON LE COZZE E LO ZAFFERANO	5
CROSTONI ALL'ACQUAPAZZA	6
CACIUCCO DI CECI	7
BOUILLABAISSE-zuppa di pesce provenzale-	8
SFORMATO DI ANELLI ALLA NORMA	9
ARROZ CON CROSTA	10
MALOREDDU DI SEMOLA E RAGU' D'AGNELLO	11

I FONDI DI CUCINA

BRODO VEGETALE

Ingredienti per 1,5 lt

2 lt di acqua
40 gr porro
40 gr cipolla
50 gr di carote
40 gr di sedano
50 gr zucchine
½ pomodoro
½ spicchio d'aglio
pepe 5 grani
1 chiodo di garofano
prezzemolo q.b.

Procedimento

Mettete tutti gli ingredienti in una casseruola a freddo, portate lentamente ad ebollizione, cuocete a fuoco moderato 20 minuti circa. Lasciate riposare per alcuni minuti e filtrate.

Se questo preparato viene utilizzato come base per altre preparazioni, non aggiungete sale.

FUMETTO DI CROSTACEI

Ingredienti per 2 lt

0,6 kg teste e carapaci di crostacei
2,5 lt acqua
60 gr sedano
60 gr cipolla
30 gr porri
0,3 dl cognac
2 foglie alloro
n.5 gambi di prezzemolo
n.5 pepe in grani

Preparazione:

Tostate leggermente le verdure aggiungendo in seguito le lisce. Sfumate con il cognac e lasciate ridurre, aggiungete poi l'acqua fredda.

Portate a bollore tenendo schiumato e cuocete per 20 minuti, togliete dal fuoco e lasciate riposare per 15 minuti. Passate al colino sottile o meglio ancora alla stamigna.

FUMETTO DI PESCE

Ingredienti per 2 lt

1 kg lische di pesce bianco
2,5 lt acqua
60 gr sedano
60 gr cipolla
30 gr porri
0,6 dl vino bianco
2 foglie alloro
n.5 gambi di prezzemolo
n.5 pepe in grani

Preparazione:

Tostate leggermente le verdure aggiungendo in seguito le lische.
Bagnate con il vino e lasciate ridurre, aggiungete poi l'acqua fredda.
Portate a bollore tenendo schiumato e cuocete per 20 minuti, togliete dal fuoco e lasciate riposare per 15 minuti. Passate al colino sottile o meglio ancora alla stamigna.

PAELLA DE PESCADO

Ingredienti per 4 persone

320g di riso RIBE-BOMBA-CARNAROLI
500g cozze
500g vongole
500g gamberi
4 scampi
500g calamari
500g pescatrice (o polpa di pesce)
1/2 peperone rosso
1/2 peperone giallo
200g piselli
0,1 g stimmi di zafferano
prezzemolo fresco tritato
200g cipolla tritata
2 spicchi d'aglio
4 dl vino bianco aromatico
200g pomodori passati

Procedimento

- in una casseruola aprite mitili con il calore, conservate e filtrate l'acqua di mare e sguosciate circa due terzi di frutti di mare
- pulite i gamberi e conservate le teste che serviranno poi per preparare il fumetto di crostacei
- pulite la pescatrice e i calamari, poi tagliateli
- in padella soffriggete in olio la cipolla, l'aglio poi unite i peperoni tagliati.
- Sfumate con il vino bianco
- Aggiungete il pomodoro e lasciate cuocere per circa 7/8 minuti a fiamma alta.
- Aggiungete il riso e subito dopo il fumetto di gamberi
- Aromatizzate con lo zafferano un poco di fumetto caldo, poi unitelo al riso
- Cuocete a fiamma vivace per circa 10min
- Aggiungete la coda di rospo ed i calamari, i piselli e dopo 3/4 minuti le cozze, le vongole, i gamberi
- A cottura terminata spolverate con prezzemolo fresco tritato.

SPAGHETTI CON LE COZZE E LO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone

280g spaghetti neri
2 kg di cozze fresche
1 spicchio d'aglio
40g olio extra vergine d'oliva
20g prezzemolo tritato
300g pomodorini cherry
peperoncino
1 limone

Salsa allo zafferano

2dl panna liquida
1dl vino bianco aromatico
0,2 g stimmi di zafferano
sale
-bollire a fuoco moderato tutti gli ingredienti fino ad ottenere una riduzione,

Pasta al nero di seppia

500 gr. farina di semola
500 gr. farina bianca
10 tuorli
5 uova intere
15g olio extra vergine d'oliva
nero di seppia
sale
-impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio

Procedimento

-pulite e lavate le cozze togliendone il bisso
-lavate e tagliate in quattro i pomodorini
-in una padella soffriggete l'aglio schiacciato ed il peperoncino nella metà dell'olio
-unite i pomodorini e le cozze
-coprite e cuocete per 3 minuti
-cuocete gli spaghetti in acqua salata per 2 minuti
-scolate la pasta direttamente nella salsa con le cozze e terminate la cottura
-servite nel piatto la pasta con la salsa allo zafferano e la scorza del limone ed il prezzemolo

CROSTONI ALL'ACQUAPAZZA

Ingredienti per 4 persone

350 g di pesce tipo gallinelle, triglie, tracine, sfilettati e spinati
350 g di pomodori rossi ben maturi
100 g di aceto di vino rosso
20 g di zucchero
80g olive nere snocciolate
40 g capperi dissalati
60 g scalogno
1 spicchio d'aglio
120g olio extra vergine di oliva
farina di riso
sale
10 g basilico

Procedimento:

-in una piccola casseruola soffriggete l'aglio, lo scalogno tritato
-aggiungete i pomodori, il basilico, salate e fate cuocere per qualche minuto, poi togliere dal fuoco
-in un altro pentolino bollite per pochi minuti l'aceto e lo zucchero
-passate il pomodoro e aggiungete l'aceto zuccherato, regolate il sapore e tenete al caldo
-salate e pepate i filetti, infarinateli e scottateli in una padella antiaderente con olio extra vergine ed aglio in camicia
-servite nel piatto il pomodoro, i filetti di pesce, le olive ed i capperi appena passati in una padella calda
-unite i crostoni irrorate con un filo d'olio extra vergine

Crostoni di pane

200g farina "0"
6g lievito di birra
100g acqua
20g olio extra vergine d'oliva
6g sale
-impastare tutti gli ingredienti tranne il sale che verrà inserito a metà impasto
-lasciare puntare per 10 minuti a temperatura ambiente
-stendere ad 2 mm e pennellare con olio extra vergine, spolverare con farina di mais e sale di Maldom
-tagliare a triangolo e cuocere a 200°C fino a doratura

CACIUCCO DI CECI

Ingredienti per 4 persone

160 g ceci
160g bietole già mondare
120 g cipolla tritata
1 spicchio d'aglio
1 acciuga dissalata
60 g olio extra vergine d'oliva
100g pecorino toscano
8 fette di pane tostato

Procedimento

- Mettete a bagno ceci in acqua fredda fino a reidratarli, circa 12 ore
- Lessate le bietole in poca acqua bollente salata
- In una pentola di coccio appassite nell'olio la cipolla, l'acciuga, l'aglio
- Unite le bietole ed i ceci e coprite con acqua a livello
- Salate, pepate e cuocete con coperchio a fuoco moderato fino a cottura dei ceci
- Servite nella zuppiera con i crostoni di pane ed il pecorino grattugiato.

BOUILLABAISSE-zuppa di pesce provenzale-

Ingredienti per 4 persone

500g misto pesce(scorfano, orata, seppie, triglie, nasello, grongo)
4 gamberoni
200g di porro
200g cipolla
60g olio extra vergine d'oliva
300g pomodori maturi a pezzi
2 spicchi d'aglio
1 foglia alloro
100g finocchio
1 rametto di santoreggia
1 rametto di timo
20g prezzemolo tritato
scorza d'arancia
0,1 g stimmi di zafferano
sale, pepe nero

Procedimento

- pulite i pesci e tagliateli per la cottura
- soffriggete il porro e la cipolla in metà dell'olio
- unite i pomodori e le erbe aromatiche
- aggiungete i pesci secondo il loro tempo di cottura
- salate, pepate ed aggiungete il resto dell'olio
- allungate la cottura con un poco d'acqua, unite lo zafferano e cuocete per 10 minuti
- regolate il sapore ed aggiungete la scorza d'arancia
- servite con crostoni di pane

SFORMATO DI ANELLI ALLA NORMA

Ingredienti per 4 persone

320g perciatelli
500g polpa di pomodoro
10 foglie di basilico
500g melanzane violette
2 spicchi d'aglio
120g ricotta salata grattugiata
40g olio extra vergine d'oliva
sale, pepenero

Procedimento

- affettate le melanzane e marinatele con il sale per 30 minuti
- asciugate le fette di melanzane e friggetele in olio d'oliva
- in un'altra padella soffriggete l'aglio affettato ed unite la polpa di pomodoro
- regolate il sapore e cuocete per 10 minuti, poi unite il basilico
- cuocete in abbondante acqua salata i perciatelli
- scolate la pasta al dente e saltatela con il pomodoro, la ricotta e metà delle melanzane
- foderate uno stampo con le fette di melanzana
- riempite lo stampo con la pasta ed infornate a 180°C per 12/15 minuti
- servite con salsa al pomodoro e basilico

ARROZ CON CROSTA

Ingredienti per 6 persone

1 kg di pollo
200g lucanica (butifarra negra)
500g pomodori
300g riso a chicchi tondi
1 lt di brodo di pollo
1,6 dl vino bianco aromatico
0,2 g di zafferano
12 uova
sale, pepenero

Procedimento

- disossate la carne e tagliatela a pezzetti
- rosolate in pentola d'argilla i pezzi di carne, le interiora e la lucanica
- sfumate con il vino ed aggiungete il brodo, i pomodori e lo zafferano
- stufate per 20 minuti, poi aggiungete il riso e il brodo bollente necessario alla cottura
- cuocete per 15 minuti a fiamma moderata
- sbattete le uova, salate e pepate
- versate le uova sul riso ed infornate con coperchio per 10 minuti a 180°C
- servire dalla pentola

MALOREDDU DI SEMOLA E RAGU' D'AGNELLO

Ingredienti per quattro persone

240g maloreddu di semola
60g pecorino sardo grattugiato
1 ciuffo erba cipollina

Per il ragù

300g polpa d'agnello
20g olio extra vergine d'oliva
salvia, rosmarino, cannella, chiodi di garofano
20g carote
20g sedano
40g cipolle
½ spicchio d'aglio
1 dl vino bianco secco
200g pomodori ramati
1 lt brodo di carne

Procedimento

Per il ragù

- Stufare carote, sedano, cipolle, aglio e aromi con olio, aggiungere la carne spolpata e tagliata al coltello e lasciare rosolare dolcemente a fuoco basso
- Quando la carne è completamente rosolata coprire con il vino bianco e continuare la cottura fino alla sua completa evaporazione.
- Aggiungere i pomodori ramati pelati e tagliati a filetti, coprire con il brodo e terminare la cottura regolando di sale.

Per la pasta

180g farina di semola rimacinata
acqua circa 80g
3g sale

- Lavorate la semola con l'olio ed un po' d'acqua tiepida salata fino ad ottenere un impasto ben soffice.
- Tirate e tagliate a tocchetti la pasta e formate i gnocchetti

Servizio

- Cuocete la pasta in acqua bollente salata e condite con il ragù d'agnello, l'erba cipollina affettata sottilmente e il pecorino

I *malloreddus* sono una specie di gnocchi. Nel Logudoro vengono chiamati *macarones caidos*, in altri posti *pizzottis*. A dar loro pregio è la piccolezza. E' molto interessante notare come in Sardegna si conservino ancora le tre varietà di farina dei Romani che come si sa distinguevano la simila (il fior di farina) dal pollen (la farina meno

sottile) dal furfur (la crusca). Ed i sardi infatti distinguono la simbula o simula, il poddini ed il furfuru.

Per sagomare i malloreddus nell'isola si usa uno speciale arnese tondo di giunchi sottili che si chiama *ciuliri*.