

## CUCINA DI SICILIA

**12 e 19 maggio 2010**

**Docente Chef Fabio Potenzano**

### Sommario

Sommario .....	1
CENNI SULLA GASTRONOMIA SICILIANA "LA BEDDA SICILIA".....	2
RICETTE PRIMA SERATA .....	6
Sarde a beccafico (Sardi a beccaficu).....	6
Macco di fave (Maccu ri favi) .....	7
Bucatini con sarde alla palermitana (Pasta chi sardi) .....	8
Falsomagro (Falsumagru o bruciuluni) .....	9
Involtini di pesce spada ( Involtini ri pisci spada) .....	10
Sgombri in agrodolce (Scurmi all'agruduci) .....	11
RICETTE SECONDA SERATA .....	12
Noce di vitello a "Sfincione" (Carni a sfinciuni) .....	12
Tagliolini con melanzane al forno (Tagghiarini chi i milinciani `ncaciati) .....	13
Spatola panata (Spatula a palermitana) .....	14
Tonno farcito (Tunnina ammuttunata) .....	15
Caponata (Capunata o Capunatina) .....	16
Caciocavallo all'argentiera (cascavaddu all'argientiera) .....	17

## **CENNI SULLA GASTRONOMIA SICILIANA "LA BEDDA SICILIA"**

Ricca di aromi e di sapori, di contrasti e di fantasia, la cucina siciliana è, fra quelle regionali, certamente una delle più varie ed estrose. Le molte dominazioni che si sono succedute nell'isola, insieme alle tante vestigia di ruderi e monumenti, hanno lasciato inconfondibili segni nel modo di vivere e nelle abitudini dei suoi abitanti, ivi comprese le abitudini gastronomiche. Il "mangiare siciliano" quindi, non ha un'unica connotazione. Assume diversi aspetti da una zona all'altra dell'isola, in relazione alle influenze dei popoli e civiltà che, in tempi più o meno remoti, ebbero in esse i loro insediamenti.

Parliamo adesso della cucina più interessante, che è quella popolare, cittadina o di reinvenzione spiritosa. Perché si parla di cittadina? Perché, dicono gli esperti, che non si può parlare di cucina contadina, perchè da noi non ci fu una cucina contadina, ci fu *un nutrirsi contadino*. Cioè questi mangiavano tutto quello che trovavano e buonanotte, che cercavano di combinare nel modo più incredibile, ma questa non è cucina, è nutrimento, è alimentarsi. La cucina cittadina di reinvenzione spiritosa non è altro che la reinvenzione dei piatti dei nobili. Per esempio i nobili si potevano permettere di andare a caccia di beccafichi, che sono uccelletti simili alla capinera, che hanno il piumaggio colore argento, il codino a V nero, pesano sì e no 30 g, ne buttavano giù a migliaia a fucilate, si portavano in casa, **i monsu** (i cuochi dell'aristocrazia) li spennavano, li disossavano, mettevano da parte le viscere e interiora e li farcivano con queste, lasciavano il codino e si presentavano in bellavista per poterle prendere con il codino e farne un solo boccone. La cucina da noi è stata da sempre un grande sistema di comunicazione, e la comunicazione avveniva attraverso i servi di casa, per cui la cameriera arrivava a casa al piano di sotto e la mamma gli chiedeva: "*Chi manciau u signor baruni?*" e la cameriera: "*Manciau i beccaficu!*", spiegando cos'erano. Al che la madre per copiare i nobili prese le *sarde fituse*, costavano di meno, li avvolse, lascio il codino a V, e invece di condirle di interiora, li condì con mollica di pane, un poco di odore di arancia o di limone, per cercare di confondere il puzzo del pesce puzzolente, e prudentemente ci mise i pinoli. In tutta la cucina popolare il pinolo è presente perchè rappresenta nella medicina popolare l'unico deterrente contro l'intossicazione alimentare, praticamente è una bivitasi preventiva. E quindi nasce la *sarda a beccafico*. La stessa sarda viene elevata al rango di *lenguado*, i nobili mangiavano *lenguado*, da noi si parlò spagnolo fino al 1741. Il *lenguado* in spagnolo è la sogliola, per cui anche lì per copiare le sogliole si prese una sarda, aperta, deliscata, ed ecco le *sarde al lenguado*, *allinguata*, la fregatura era che non ci si potevano mettere i pinoli, allora bagnetto d'aceto, ed avevano risolto il

problema. Sempre in questa cucina di rappresentazione, i nobili mangiavano le quaglie, allora si prese una melanzana tutta intera con il gambo, che rappresentava un collo senza testa, due tagli a fare le ali, quattro botte sul di dietro, per fare il culo piumato della quaglia, frita e servita su un piatto sembrava una quaglia, la *quaglia di melanzane*. Con le stesse melanzane un'altro piatto importante forse fondamentale della nostra cucina, la *parmigiana*, con la "c" e non con la "g", che altro non è che una persiana, quella con le scalette, allora le fette di melanzane fritte venivano disposte a scaletta, volendo rappresentare proprio una persiana, si condiva con una spolverata di caciocavallo fresco, che simulava il polverone della strada, a cui più tardi si aggiunse un pochino di salsa di pomodoro, ma questo avvenne alla fine dell'800. Addirittura se vogliamo fare la ricerca etimologica, che viene dalle piccole cose, c'era una bellissima taverna in corso dei Mille, gestita da una signora, a dir poco giunonica, matrimoniale a due piazze, immensa, enorme, e il suo giovane garzone di bottega, aveva una settantina d'anni, era alto un metro e cinquanta, tanto è vero che d'*inciuria* (*ndr: soprannome*) faceva "*naticchio*", che in siciliano non è altro che il nottolino di rame con cui si chiude la persiana, la signora quando arrivava in sala la teglia con la *parmigiana*, perchè si serve sempre nella teglia rettangolare, diceva: "*Arriva la parmigiana cu naticchio*". Assieme a questa ci sono anche le incomprensioni della lingua degli altri, per esempio un'altro piatto importante, da noi non si mangiò mai carne vaccina, perchè i buoi servivano per lavorare, le vacche per fare il latte, per fare i vitelli, allora si abbattevano solo "bovi da guasto", cioè animali o malati o *sciancati* (*ndr: zoppi*), oppure vecchi, quindi la carne era dura, fibrosa, immangiabile. I monsù quando arrivarono cercarono di vedere come fare per fare con quella carne un piatto almeno mangiabile, e allora inventarono un piatto di *viand farcie de maigre*, cioè carne farcita di magro, dentro c'erano erbe odorini, ..., allora non conoscendo il francese lo copiarono chiamandolo il *falsomagro*, cioè esattamente il contrario, perchè la riempirono di salame, uova sode, prosciutto, una cosa vergognosa, esattamente all'opposto. Poi ci sono i piatti per ingannare il prossimo, come quello inventato da un'argentiera. Gli argentieri erano considerati ricchissimi, perchè lavoravano oro e argento, in realtà erano poverissimi perchè era il committente a fornire la materia prima, poi si doveva consegnare il lavoro finito, più i ritagli e le limature. Il tizio veniva pagato solo per l'opera. Però all'occhio di tutto il vicinato erano ricchi. L'unica cosa che li distingueva dal popolo minuto era che questi avevano sempre il *luce addumato* (*ndr: il fuoco acceso*), perchè il fuoco serviva per lavorare, mentre gli altri non se lo potevano permettere. Pensa che fino agli anni '50 nelle informazioni prematrimoniali per definire il ceto, la solidità economica di una famiglia, si diceva per esempio, "cuoce una volta al giorno", o "cuoce una volta alla settimana", perchè oltre alle spese del cibo c'erano pure quelle della legna e del carbone, che non erano indifferenti, quindi

basta pensare a questo artigiano che aveva sempre il fuoco acceso, e allora la moglie di uno di questi argentieri per fare *schiettare* (*ndr: morire*) di invidia le vicine inventò un piatto che si fa a bagnomaria, si mette una fetta di caciocavallo fresco, un filo parsimonioso d'olio, un pochino di aglio, origano e due gocce d'aceto, ora che cosa succede, che l'odore che sprigiona è identico a quello del coniglio alla cacciatora, per cui tutte le vicine, pensavano che l'argentiera cucinasse coniglio, invece era solo formaggio, da qui nacque il *cacio all'argentiera*. Ci sono cinquantamila casi di queste invenzioni spiritose, di questa comunicazione fra la cucina dei nobili e quella dei poveracci.

Non scordiamo la *caponata*, la salsa agrodolce invece è persiana, arriva da noi con i mussulmani e non arabi, che non ce ne fu nemmeno uno in Sicilia. Gli arabi in Sicilia, come dice Benedetto Croce, furono un'invenzione di Michele Amari, perchè quelli che arrivarono da noi erano tunisini, egiziani e qualche marocchino, parlavano arabo, erano mussulmani, ma arabi non erano, perchè in quell'epoca per essere arabi si doveva essere nati in Arabia, i nostri nonni, con una dignità da accademia della crusca, li definirono *saracini*, e *saracini* erano, *moros* per gli spagnoli. Buona parte di questa cucina "araba", cioè "saracena", resta ancora, ed uno dei piatti più importanti è questa salsa agrodolce con cui fabbricammo un'insalata, perchè la *caponata* è un'insalata, per cui ognuno ci può mettere quello che ci pare e piace. Le ricette storiche sono 37, curiosamente viene citata per la prima volta in assoluto nel 1759 in un libro che si chiama *Etimologicum siculum*, stampato a Messina, dove alla voce *caponata* si legge come definizione: insalata di cose varie. La stessa cosa riprende nel suo primo dizionario il Mortillaro, solo più tardi a fine '800 nella seconda edizione c'è scritto, insalata di cose varie dove c'è una predominante di *petronciane*, che sono le melanzane, quindi la melanzana arriva tardissimo, si cominciò mettendo su una galletta, che si chiamava *cappone di galera*, da cui il nome *caponata*, che usavano i marinai bagnandola con acqua di mare, e poi mettendo sopra questa salsa agrodolce, poi il tonno salato, verdure, in un secondo tempo anche dei pescetti.

La *pasta con le sarde* è un piatto unico creato da un cuoco arabo, nasce a Siracusa nel 1085, ed è un piatto unico fatto con la pasta, la verdura e il pesce, quindi il primo piatto mari e monti della storia della cucina. Pure li visto che il pesce era quello puzzolente c'è la presenza del pinolo.

Non dimentichiamo il macco che è stato tradizionalmente un cibo di poveri: fave secche lasciate per una notte intera dentro una pentola in acqua poco salata e, dopo averle fatte cuocere, ammaccate con una forchetta in modo da ridurle a purea. Si aggiungeva appena un filo d'olio e si mangiava. Nelle frequenti condizioni di miseria cui erano sottoposte le classi popolari, il macco costituiva a volte il piatto unico di tante famiglie per mattina e sera. Fino ad alcuni decenni addietro ai

braccianti agricoli i padroni ne davano una scodella come pasto principale della giornata e solo eccezionalmente, ad esempio durante la trebbiatura, si dava da mangiare la pasta. Comu s'accapanu li regni ri la costa / e ss'accapau ri manciari pasta (Finirono i covoni della costa- che si trovavano ammucchiati sulle pendici del podere- e s'è finito di mangiare la pasta) - dice il verso di un canto popolare di trebbiatura del Siracusano, riportato dall' etnologo Antonino Uccello nella raccolta Canti del val di Noto. E quando i proprietari agrari davano il macco ai loro lavoranti non ci mettevano manco l'olio, come racconta lo scrittore Andrea Camilleri. "Ci vollero vere e proprie rivolte contadine (in Puglia, per esempio) perché il padrone facesse sul macco 'la croce d'olio', una ventina di gocce a formare appunto una sorta di croce sul macco solidificato". Camilleri rievoca questo odioso atteggiamento padronale nel volumetto *Il gioco della mosca*, scelta di microstorie, di "storie cellulari" - come le chiama lui - ricordando un modo di dire del suo paese, Porto Empedocle; puci siccu mangia maccu ovvero la pulce, dimagrita dalla fame, quando mangia non può che mangiare macco. Sono diverse le zone della Sicilia in cui, nel linguaggio comune, la parola maccu è stata trasposta in senso figurato con significati sempre negativi. Pugu i maccu si dice ancora a Siracusa intendendo, ironicamente ma pure in modo dispregiativo, una o più persone da niente. Viene automatico l'accostamento con il Maccus - lo stupido parassita - una delle maschere italiane, oggi dimenticate, derivanti dalle commedie burlesche latine a loro volta tratte dalle campane Favole Atellane. In alcuni ricettari siciliani più recenti, solitamente u maccu viene descritto nella versione "ricca" con l' aggiunta di finocchietto selvatico e di pasta corta unita, a metà cottura, alla purea di fave dove finirà di cuocere.

**Docente/Chef**

*Fabio Potenzano*

## RICETTE PRIMA SERATA

### **Sarde a beccafico (Sardi a beccaficu)**

#### **Ingredienti per 4 persone**

- n. 24 sarde
- gr.100 pane grattugiato
- n.2 arance
- n.2 limoni
- gr.20 pinoli
- gr.20 uva passa
- n.1 scalogno
- dl.1 olio extra vergine d'oliva
- g.b. sale e pepe
- n.1 cipolla
- n.10 foglie di alloro

#### **Procedimento**

Pulire accuratamente le sarde, eliminare eventuali squame, togliere la testa e aprirle a metà lasciando i due filetti uniti, togliere la lisca centrale ed eventuali spine laterali. Posizionarle in una teglia e conservare in frigorifero coperte con la pellicola per alimenti. Preparare il ripieno unendo al pane grattugiato: i pinoli, l'uva passa, lo scalogno tritato e appassito precedentemente in olio extra vergine d'oliva, il succo di un'arancia e di un limone, il sale e il pepe. Amalgamare il tutto ottenendo un composto omogeneo. Sistemare una piccola quantità di farcia in ogni sarda e avvolgere avendo l'accortezza di lasciare la coda in su. Sistemare le sarde in una teglia precedentemente unta d'olio e spolverata di pane grattugiato, tra una sarda e l'altra intervallare una foglia di alloro e una fetta di cipolla. Bagnare le sarde con il succo di limone e arancia rimasto, spolverare con pane grattugiato e infornare a 180° per 10 minuti. Servire la pietanza a temperatura ambiente.

## **Macco di fave (Maccu ri favi)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- gr.250 fave secche
- n.1 carota
- n.2 cipolle medie
- n.1 mazzo di bietole
- q.b. sale e pepe
- gr.100 ricotta di pecora (facoltativo)
- dl.0,5 olio extra vergine d'oliva
- crostini di pane raffermo

### **Procedimento**

Mettere a bagno 24 ore prima le fave. Trascorse le ore cambiare l'acqua alle fave e metterle a cuocere. Dopo circa 30 minuti immergere anche la bietola le verdure precedentemente tagliate in piccoli pezzi, aggiungere sale e pepe e portare a cottura (circa 30 minuti).

La pietanza dovrà risultare cremosa "maccusa" a questo punto il gusto personale entra in gioco, cioè la si potrà lasciare così com'è cioè rustica, oppure frullarla e aggiungere se lo si desidera della ricotta. Servire "u maccu" caldo con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe nero e dei crostini di pane raffermo.

## **Bucatini con sarde alla palermitana (Pasta chi sardi)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- gr.360 bucatini
- gr.300 sarde fresche
- n.2 alici sott'olio
- n.1 cipolla
- n.2 spicchi d'aglio
- dl.0,5 olio extra vergine d'oliva
- g.b. peperoncino e sale
- gr.150 finocchietto selvatico
- gr.15 pinoli
- gr.15 uva passa
- gr.150 pane grattugiato
- n.1 busta di zafferano

### **Procedimento**

Lavare, mondare e cuocere il finocchietto in acqua salata, scolarlo e conservare l'acqua di cottura. Pulire accuratamente le sarde, eviscerarle, eliminare la testa e tutte le lisce e separare i due filettini. Tritare la cipolla e l'aglio, farli rosolare con olio extra vergine d'oliva assieme alle alici sott'olio, ai pinoli, all'uva passa e al peperoncino, aggiungere il finocchietto precedentemente tritato al coltello, aggiungere le sarde, lasciarle insaporire qualche istante e allungare con poca acqua di cottura del finocchietto, aggiungere lo zafferano, correggere di sale e lasciar cuocere per qualche minuto. Nel frattempo abbrustolire in una padella il pane grattugiato, rimestare spesso affinché non bruci. Cuocere i bucatini nell'acqua di cottura del finocchietto, scolarli al dente amalgamarli alla salsa di sarde e servire con una spolverata di pane abbrustolito (muddica atturrata).



## **Falsomagro (Falsumagru o bruciuluni)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- gr.600 macinato di vitello o maiale
- n.2 carote
- n.4 uova
- n.2 uova sode
- gr.200 spinaci cotti
- gr.200 prosciutto cotto
- gr.100 caciocavallo grattugiato
- gr.100 pane grattugiato
- q.b. pepe e sale
- n.1 cipolla
- dl.0,5 olio extra vergine d'oliva
- salsa di pomodoro

### **Procedimento**

Pelare le carote e cuocerle intere in acqua salata. Preparare una frittata con gli spinaci, due uova, sale e pepe e un po' di caciocavallo. Unire al macinato due uova, il pane grattugiato, il caciocavallo, il sale e pepe, amalgamare bene e stenderlo formando un rettangolo su due fogli sovrapposti di carta stagnola un po' unta.

Sistemare al centro del macinato le carote, la frittata, il prosciutto cotto e le uova sode. Avvolgerlo su se stesso e chiuderlo bene con la stagnola, cuocere in forno a bagnomaria a 180° per circa 35/40 minuti. Lasciar raffreddare un po' prima di tagliarlo e servire con la salsa di pomodoro ben calda.

## **Involtini di pesce spada ( Involtini ri pisci spada)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- n.16 fettine di pesce spada da gr.50 l'una
- gr.200 pesce spada
- gr.200 pane raffermo o pan carrè
- dl.1 vino bianco
- n.1 spicchio d'aglio
- n.3 uova
- gr.50 primo sale o caciocavallo
- q.b. sale e pepe
- n.1 cipolla
- n.12 foglie di alloro
- gr.10 pinoli
- gr.10 uva passa (passolina)
- dl.1 olio extra vergine d'oliva
- gr.200 pane grattugiato

### **Procedimento**

Tagliare a cubetti il pesce spada. Rosolare nell'olio extra vergine d'oliva l'aglio tritato, aggiungere i cubetti di pesce spada e farli rosolare, bagnare con il vino bianco e lasciar evaporare. Tagliare a cubetti il pane raffermo o il pan carrè, aggiungere i cubetti di pesce spada, le uova, la menta tagliata, il primo sale a cubetti, il pepe, il sale, i pinoli e l'uva passa e amalgamare bene il tutto. Disporre le fette di pesce spada su un piano, adagiare su di ognuna una "noce" di ripieno e avvolgerlo come un involtino. Passare gli involtini nell'olio extra vergine d'oliva e nel pane grattugiato. Infilzare quattro involtini intervallati da una foglia di alloro e una foglia di cipolla in un bastoncino di bamboo. Cuocere gli involtini alla brace o in una padella o al forno. Servire con un'insalata di cipollotto e olive.

## **Sgombri in agrodolce (Scurmi all'agruduci)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- n.8 sgombri da gr.150 ciascuno
- n.8 cipolle rosse
- n.2 foglie di alloro
- gr.50 zucchero semolato
- gr.50 aceto di vino bianco
- q.b. sale e pepe ed olio extra vergine d'oliva
- gr.50 farina "00"
- q.b. olio per friggere

### **Procedimento**

Pulire, eviscerare e sfilettare gli sgombri ricavare i filetti, passarli nella farina e friggerli in olio caldo.

Mondare le cipolle, tagliare a julienne e farle appassire in padella con olio extra vergine d'oliva e alloro, quando avranno perso un po' di volume aumentare la fiamma per farle rosolare rendendole più saporite, aggiungi zucchero e aceto e lasciar cuocere per qualche minuto. Correggere di sale e pepe. Versare le cipolle sui filetti e lasciar riposare per un paio d'ore prima di consumarli.

## RICETTE SECONDA SERATA

### Noce di vitello a "Sfincione" (Carni a sfinciuni)

#### **Ingredienti per 4 persone**

- n.4 fette noce di vitello da gr.150 l'una
- n.3 cipolle
- dl. 0,5 olio extra vergine d'olive
- n.2 acciughe sott'olio
- dl.5 salsa di pomodoro
- gr.100 pane grattugiato
- gr.50 caciocavallo
- g.b. origano

#### **Procedimento**

Mondare le cipolle e tagliarle a julienne, rosolarle in padella con olio extra vergine d'oliva, aggiungere le acciughe e la salsa di pomodoro, lasciar cuocere per 10 minuti e aggiungere l'origano.

Passare le fette di noce di vitello nell'olio extra vergine d'oliva e nel pangrattato, friggerle in poco olio e sistemarle in una teglia. Coprire ogni fetta con la salsa "sfinciuni" e cospargere sopra con pane grattugiato e caciocavallo. Infornare a 180° per circa 8/10 minuti.

## **Tagliolini con melanzane al forno (Tagghiarini chi i milinciani `ncaciati)**

### **Ingredienti**

- gr.320 tagliolini di semola di grano duro
- n. 3 melanzane
- kg. 1 pelati
- n. 2 spicchi d'aglio
- q.b. basilico
- dl.1 olio extra vergine d'oliva
- gl.100 olio per friggere
- gr. 150 ricotta salata

### **Procedimento**

Preparare una salsa di pomodoro con un fondo d'aglio. Affettare le melanzane nel senso della lunghezza, spolverarle con il sale e lasciarle scolare per 20 minuti, friggerle in olio caldo.

Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata, scolarli al dente e amalgamarli alla salsa di pomodoro, il basilico e una grattugiata di ricotta salata. Disporre le fette di melanzane fritte su un piano, arrotolare con una forchetta e un cucchiaino una quantità sufficiente di tagliolini e posizzarli sulla fetta di melanzana. Completata l'operazione avvolgere come un involtino. Sistemare gli involtini in una teglia con la salsa di pomodoro sotto e sopra, cospargere con ricotta salata ed infornare a 180° per circa 15 minuti. Servire ben caldi.

## **Spatola panata (Spatula a palermitana)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- n. 1 spatola da circa 1.200
- gr. 200 pane grattugiato
- gr. 10 origano secco
- q.b. prezzemolo
- q.b. sale e pepe
- dl. 1 olio extra vergine d'oliva
- n. 1 spicchio di aglio

### **Procedimento**

Pulire accuratamente la spatola, tagliarla a tranci e sfilettarla. Sfregare la lama del coltello con uno spicchio d'aglio e tritare il prezzemolo, aggiungerlo al pane grattugiato, unire l'origano, il sale e il pepe. Passare i filetti di spatola nell'olio e nel pane grattugiato aromatizzato. Cuocere in padella o al forno per pochi minuti. Servire con un'insalatina di arancia e cipolla rossa.

## **Tonno farcito (Tunnina ammuttunata)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- gr.600 tonno rosso (unico pezzo)
- n.2 spicchi d'aglio
- gr.100 caciocavallo
- q.b. menta
- dl.1 olio extra vergine d'oliva
- gr.300 concentrato di pomodoro

### **Procedimento**

Praticare delle incisioni al tonno dove andremo ad inserire in modo sparso la menta, il caciocavallo e l'aglio. Salare e pepare il tonno e rosolarlo in padella con olio extra vergine d'oliva.

Rosolare in poco olio extra vergine d'oliva l'aglio, aggiungere il concentrato di pomodoro, allungare con acqua calda, sciogliere bene il tutto, aggiungere il tonno e lasciar cuocere per circa 25 minuti. Servire il tonno a fette con il fondo di cottura.

## **Caponata (Capunata o Capunatina)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- n.2 melanzane
- n.3 cipolle
- n.3 coste di sedano
- gr.30 capperi dissalati
- gr.50 olive verdi denocciolate
- gr.250 pelati o passata di pomodoro
- gr.60 zucchero semolato
- gr.60 aceto di vino bianco
- q.b. sale e pepe
- olio per friggere

### **Procedimento**

Tagliare a cubi le melanzane e metterle a bagno in acqua e sale per circa 20 minuti scolarle, asciugarle e friggerle in olio caldo. Tritare una cipolla, rosolarla nell'olio extra vergine d'oliva e aggiungere i pelati frullati o la passata di pomodoro, correggere con sale e pepe e portare a cottura per circa 15/20 minuti. Tagliare le cipolle e il sedano a cubetti, cuocere il tutto in acqua bollente e salata assieme ai capperi e alle olive. Lasciare le verdure "croccanti" scolarle e aggiungere la salsa di pomodoro, l'aceto e lo zucchero, lasciar cuocere qualche minuto ed unire il tutto alle melanzane fritte. Questa preparazione necessita di riposo prima di consumarla. Servire la caponata a temperatura ambiente come contorno o come antipasto vicino a dei formaggi.



## **Caciocavallo all'argentiera (cascavaddu all'argentiera)**

### **Ingredienti per 4 persone**

- n.8 fette di caciocavallo fresco da circa gr.50 ciascuna
- q.b. origano
- q.b. aceto
- q.b. olio extra vergine d'oliva
- q.b. pepe

### **Procedimento**

Disporre le fette di caciocavallo in una teglia, aggiungere l'origano fresco in abbondanza, una spruzzata di aceto e un filo d'olio extra vergine d'oliva. Scaldare in padella anti aderente e rosolare le fette di formaggio da entrambi i lati formando una notevole crosta, servire calde con una macinata di pepe.