

SUGO ALLA PAPALINA

Ingredienti: - 400 gr di fettucine - 1 cipolla - 2 uova - 1 pezzo di prosciutto crudo da 100 gr - 100 gr di parmigiano grattugiato - 100 gr di burro - 300 gr di piselli sgusciati - Sale e pepe.

Preparazione: Fondere il burro in un tegame e soffriggervi la cipolla tritata finemente. Unite i piselli e cuocere a fuoco bassissimo. Aggiungervi il prosciutto in dadini molto piccoli con un pizzico di sale di pepe. Sbattete in un recipiente le uova ed il parmigiano. Scolate le fettucine e versatele nel recipiente con le uova, mescolare ed aggiungere il sugo ai piselli, mescolare e servire immediatamente.

BUCATINI ALL'AMATRICIANA

Ingredienti: - Ingredienti per 4-6 persone - 600 g. di bucatini fatti a pezzi - 160 g. di guanciale molto magro, tagliato in pezzi piuttosto grossi) - 2 cucchiai scarsi di olio - 1/4 di cipolla tritata fine - La polpa di 5 pomodorette molto asciutta e tagliata a filettini fini - Un pezzo di peperoncino - 100 g. di pecorino grattugiato - Sale e pepe.

Preparazione: Mettere in un tegame i pezzi di guanciale con l'olio; farli rosolare a calore vivo; sgocciolarli e tenerli in caldo. Nel fondo di cottura gettare la cipolla e il peperoncino; a imbrionimento della cipolla aggiungere il pomodoro, condire con sale, pepe e mescolare per 8-10 minuti. Ritirare il pezzo di peperoncino e completare la salsa con i pezzi di guanciale. Mentre si prepara la salsa, gettare i bucatini in abbondante acqua bollente, e sgocciolarli al dente; metterli in un piatto di servizio e ricoprirli con la metà del pecorino e della salsa. Mescolare e servire il pecorino grattugiato e la salsa rimasti a parte.

PASTA E PATATE

Ingredienti: Ingredienti per 6 persone: - 1 fetta di guanciale o pancetta da 100 gr - 50 gr di grasso di prosciutto (facoltativo) - 1 cipolla - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 3 pomodori rossi - 5 patate medie - 300 gr di pasta all'uovo a piacere - 100 gr di parmigiano grattugiato (o pecorino) - Olio, sale e pepe.

Preparazione: Far dorare olio, pancetta a dadini, grasso di prosciutto, cipolla, sedano e carota, aggiungere poi i pomodori a pezzettini, un po' di acqua o brodo (facoltativo), far insaporire. Aggiungere le patate a dadini piccoli, lasciar cuocere finché le patate non sono cotte appena un po' al dente, aggiungere la pasta farla cuocere e servire con parmigiano spolverato sulla scodella.

SPAGHETTI CACIO E PEPE

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone - 400 gr di spaghetti - 150-180 gr di pecorino grattugiato - pepe.

Preparazione: Portate a bollore l'acqua con gli spaghetti. Nel frattempo metete il pecorino in una zuppiera e stemperatelo con un paio di cucchiai d'ac-

qua di cottura della pasta. Scolate gli spaghetti al dente, versateli nella zuppiera mescolandoli velocemente, cospargete con una spolverata abbondante di pepe e servite immediatamente.

PENNE ALL'ARRABBIATA

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone: - 400 gr di penne - 100 gr di pancetta - 1 spicchio d'aglio - 2 peperoncini piccanti - 500 gr di pomodori pelati - 100 gr di parmigiano grattugiato - Basilico, sale ed olio.

Preparazione: Far imbiondire l'aglio nell'olio insieme ai peperoncini, eliminatelo ad aggiungete la pancetta a dadini piccoli, far soffriggere per 2 minuti ed aggiungere il pomodoro, salare e far cuocere per 20-30 minuti. Scolate le penne al dente, conditele con il sugo e guarnitele con qualche foglia di basilico. Spolveratele di parmigiano o a gusto di un po' di pecorino.

SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone - 400 gr di spaghetti - 150 gr di olive nere snocciolate - 60 gr di capperi dissalati - 300 gr di pomodori pelati - 4 acciughe salate - Olio e sale.

Preparazione: Far soffriggere in una padella l'aglio a pezzetti con l'olio, come si dora eliminatelo e versate le acciughe schiacciandole con la forchetta. Unite le olive e i capperi o dopo pochi minuti il pomodoro. Unire un pizzico di sale e far cuocere per venti minuti. Scolare gli spaghetti al dente, condite e servite.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone - 400 gr di spaghetti - 3 uova - 100 gr di pancetta affumicata - 60 gr di pecorino grattugiato - 1 spicchio d'aglio - vino bianco - Olio, sale e pepe.

Preparazione: Far soffriggere in una padella l'aglio a pezzetti con l'olio, come si dora eliminatelo e versate la pancetta a dadini. Dopo qualche minuto bagnatela con un po' di vino bianco e lasciatela evaporare. Sbattere le uova con pecorino, sale e pepe finchè non sono ben amalgamate. Scolare gli spaghetti al dente, condire immediatamente con il soffritto, girarli e poi versarvi le uova. Riversare il tutto nella padella a fuoco vivace, girare per qualche attimo e servire.

TRIPPA ALLA ROMANA

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone - 1 Kg di trippa già cotta - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 80 gr di strutto o olio - 100 gr di pecorino grattugiato - 400 gr di pomodori pelati - 1/2 bicchiere di vino bianco - 4 foglie di menta - Sale.

Preparazione: Sciacquare bene la trippa per due volte, lessarla in acqua salata con il sedano la carota e mezza cipolla tagliuzzata. Contemporaneamente far soffriggere in un tegame l'altra mezza cipolla nell'olio o nello strutto ag-

giungervi il pomodoro e far cuocere a fuoco basso. Quando la trippa sarà tenera scolarla ed unirla al sugo facendo proseguire la cottura per 10 minuti, unire le foglie di menta e servire con il pecorino grattugiato.

CARCIOFI ALLA ROMANA

Ingredienti: Ingredienti per 4 persone: - 8 carciofi romani teneri - prezzemolo freschissimo - mentuccia - 2 spicchi d'aglio - 1 limone - olio d'oliva - pepe - sale

Preparazione: Togliete ai carciofi le foglie esterne, fino ad arrivare alle foglie più chiare e tagliate le punte dure. Tagliate i gambi, lasciandone circa 6 cm. uniti al carciofo. Man mano che pulite i carciofi, immergeteli in una casseruola contenente acqua fredda e il succo del limone spremuto, affinché non diventino scuri. Tritate il prezzemolo, la menta, l'aglio ed uniteli al sale, al pepe e a mezzo bicchiere di olio. Aprite bene i carciofi, batteteli su un piano e sistematevi all'interno un po' del composto di prezzemolo, salate i carciofi all'esterno, uno ad uno, rigirandoli sul palmo della mano sulla quale avrete messo il sale. Sistemate i carciofi capovolti e molto stretti tra loro in un tegame a bordi alti, in modo che possano cuocere con il gambo rivolto in su. Versatevi dell'olio fino a coprire metà carciofo e tanta acqua da ricoprirli fino al gambo. Lasciate cuocere a fuoco dolcissimo, fino alla completa evaporazione dell'acqua.

FAGIOLI CON LE COTICHE

Ingredienti: - 350 g di fagioli cannellini secchi, di prima raccolta e con la pelle tenera, nettati, lavati e ammollati durante la notte. - 150 g. di cotenne di prosciutto e un osso di prosciutto con un poco di carne, tagliati freschi - 350 g. di polpa di pomodoro passata al setaccio. - 1/4 di cipolla e 1 spicchio d'aglio - basilico e prezzemolo e un rametto di rosmarino - 1 cucchiaio d'olio - Sale e pepe.

Preparazione: Far lessare i fagioli in abbondante acqua leggermente salata con il rametto di rosmarino e con l'osso di prosciutto sbollentato per 10 minuti. Nel medesimo tempo passare le cotenne alla fiamma per eliminarne i peli, sbollentarle, sgocciolarle, tagliarle in pezzi quadrati di 4-5 cm. di lato e cuocerle in un casseruolino, a calore moderato, ricoperte abbondantemente d'acqua fredda; sgocciolarle piuttosto al dente. In un tegame a parte, fare dorare il trito con l'olio, versarvi il pure` di pomodoro e condire con sale e pepe macinato al momento; continuare la cottura a calore moderato, per una ventina di minuti. Sgocciolare i fagioli ben cotti, metterli in un tegame con la salsa, aggiungere le cotenne e la carne ritirata dall'osso del prosciutto e tagliata in piccoli pezzi e farli insaporire bene a calore moderato. Se la salsa risulta molto densa, e' consigliabile diluirla con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei fagioli. Servire subito i fagioli con le cotiche ancora caldissimi.

FORMAGGIO FRESCO

con il limone come caglio.

Si può avere una buona formaggella fresca anche usando il limone come coagulante. Per ogni litro di latte intero ci vuole il succo di un limone. Portare quindi la quantità voluta di latte a ebollizione. Versarvi il succo del limone necessario e mescolare velocemente con un cucchiaino di legno. Si formerà quasi subito la cagliata e la fiamma andrà immediatamente abbassata per qualche minuto e poi spenta. Filtrare con un colino la massa coagulata e riporre in un piatto il formaggio così ottenuto. Aggiungere sale a piacere. Si conserva a temperatura ambiente ed è immediatamente consumabile.

YOGURT

PER UNO YOGURT SEMPLICE NATURALE BIANCO:

Il procedimento è davvero davvero facile facile.

La prima volta si compra uno **yogurt naturale** qualsiasi, e si miscela con **un litro di latte** a temperatura ambiente mescolando bene bene. Si può mettere nei vari barattolini forniti dalla yogurtiera o se si preferisce si può versare il futuro yogurt in una vaschetta piuttosto capiente, in modo che ogni volta che avete voglia di yogurt non dovete per forza mangiarne un vasettino intero, ma potete prenderne a piacimento. Sarebbe importante non mangiare però direttamente da dentro la vaschetta, altrimenti si rischia di far andare a male lo yogurtino perchè viene a contatto con la nostra saliva che rimane sul cucchiaino. (a essere onesta però a volte ci mangio direttamente dentro e non è mai successo niente...avrò una saliva asettica!?)

Si lascia **yogurtificare al calduccio per 5 ore e mezzo circa** (magari se è inverno e particolarmente freddo si può lasciare anche 1 oretta in più) A questo scopo è utile il **timer** [che si può applicare ad altri elettrodomestici, volendo anche al forno], in modo da poter programmare lo spegnimento della macchinetta e poter dormire sonni tranquilli. (le istruzioni dicevano da 8 a 12 ore.. ma di solito ci veniva anche un sacco di siero sopra..quindi secondo me viene più buono così... il sapore rimane anche meno acido... ma insomma ognuno ha i suoi gusti!).

Importante è però ricordarsi di riempire con questa miscela **un vasettino a sè, in modo da avere un "primer" per la prossima volta**, così non occorre più comprare altri yogurt per le prossime yogurtificazioni.

Per esempio come si vede nella foto si può usare una vaschetta finita del gelato, quelle di plastica col tappo, così poi in frigo si mantiene bene.

Lo yogurt preparato in questo modo ha il vantaggio che essendo neutro dovrebbe mettere tutti d'accordo, nel senso che ogni membro della famiglia può gustarlo come più preferisce, al naturale senza zucchero, bianco con lo zucchero, con la frutta fresca, con i cereali, con la frutta secca, con la marmellata ecc ecc... insomma è molto versatile, essendo al naturale può essere perfetto anche in cucina, come accompagnamento ad insalate, oppure al posto della panna nella pasta.

L'unico problema è se siete un po' pigri o non avete davvero tempo, e non avete voglia ogni volta di mettervi lì a tagliare la frutta per lo yogurt.

In questo caso si può preparare lo yogurt già con la frutta dentro e zuccherato, proprio come quelli che si comprano:

PREPARARE UNO YOGURT AROMATIZZATO:

Il procedimento è lo stesso identico che per preparare lo yogurt di prima. Solo che all'inizio, prima di cominciare la yogurtificazione, dovete mescolarci anche la frutta e lo zucchero.

In questo caso è però importante che **la frutta sia cotta** e non cruda perchè potrebbe contenere microrganismi che potrebbero compromettere la riuscita ottimale dello yogurt.

Quindi è sufficiente tagliare la frutta (o anche un mix di frutta) che preferire a pezzettini e poi buttarla in padella con un pochino di acqua e lo zucchero.

La fate cuocere fino a che diventa morbida, la schiacciate con una forchetta e aspettate che si raffreddi, dopodichè versate il tutto nel mix di yogurt-latte e mescolate bene.

Mettete tutto nella yogurtiera, aspettate 5-6 ore e lo yogurt è fatto!

Personalmente mi consiglio di provare con la banana... è perfetta perchè si "spappola" bene bene e si amalgama perfettamente con lo yogurt.