

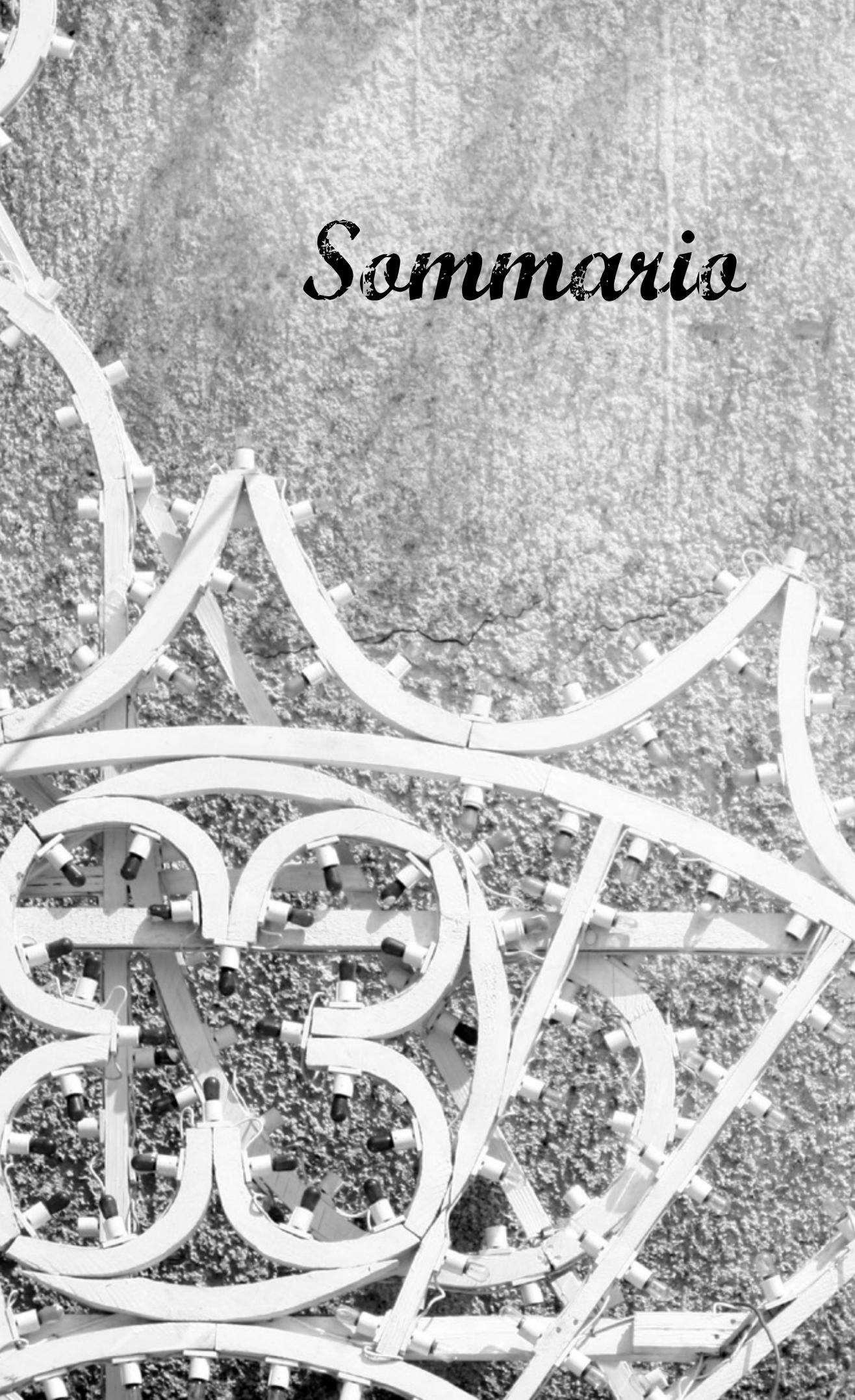
LA CUCINA
Siciliana

MARIA TERESA DI MARCO MARIE CÉCILE FERRÉ
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI



Guido Tommasi Editore

Sommario



Sfiziàrisi *antipasti e fuori pasto* 9

Primi 23

Carni 57

Pesce 75

Verdure e legumi 101

Cose duci *dolci, gelati e freddi* 125

Da conservare 159

Ingredienti 173

Rimescolando *la Sicilia a modo nostro* 179

Indici 219





“L'Italia senza la Sicilia non lascia
alcuna immagine nell'anima:
qui è la chiave di tutto”.
Goethe, *Viaggio in Italia*,
13 Aprile 1787

La cucina siciliana è cucina di *curtigghiu*, ovvero di cortile, con il gusto delle variazioni che corrono di porta in porta, di balcone in balcone e letteralmente di bocca in bocca. Ma, al contempo, quella siciliana è una cucina che misura se stessa sullo scenario delle più grandi tradizioni gastronomiche: quella araba dell'agro e del dolce, quella francese dei Monsù, quella contadina che amministra, con una sapienza piena di gusto, i prodotti della terra. Se mille sono le variazioni, ognuna è naturalmente la migliore e scatena discussioni infinite sull'ortodossia degli ingredienti, sulle modalità del confezionare, sulla prodezza dei fornitori, sulla superiorità orgogliosa di un mercato. È così che il compito di raccontare e di mostrare una cucina che è un universo di sapori e di voci può risultare non solo difficile, ma propriamente “pericoloso”.

Per non rischiare di perderci, abbiamo afferrato il lembo che più ci sembrava familiare e sensato per sbrigliare la matassa, interrogando nonne, zie, amiche e amici da una costa all'altra di quella che certamente è un'isola, ma ancora di più un continente. Di parola in parola, di boccone in boccone la nostra cucina siciliana non è dunque soltanto un libro a sei mani (quelle dei suoi tre autori) ma anche a molte voci e, ci piacerebbe, a molte facce.

FRITTELLE DI NANNATO

Per 4 persone

- 500 g di bianchetti
- 2 uova
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 1 cucchiaino di farina
- olio di semi di arachidi per friggere
- sale

Sciacquate brevemente i bianchetti, quindi scolateli bene.

Sbattete le uova, unite il formaggio, la farina, un pizzico di sale e i bianchetti.

Con un cucchiaino formate delle frittelle che verserete direttamente nell'olio bollente; appena sono dorate rigiratele e cuocetele ancora pochi minuti.

Tamponate le frittelle con la carta assorbente, aggiungete ancora un pizzico di sale e mangiatele ben calde.

TORTINO DI ALICI

Per 6/8 persone

- 1 kg di alici circa
- 3 limoni grandi
- 200 g di pangrattato
- 100 g di pecorino
- mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
- sale

Pulite bene le alici eliminando la testa e la lisca; apritele in due, a libretto, cercando di conservare la coda.

Passate le alici pulite nell'olio e poi in un composto preparato con due parti di pangrattato e una parte di pecorino grattugiato. Richiudete le alici così impanate e sistematele in una pirofila unta di olio, alternando i pesciolini con alcune fettine di limone. Ultimare con un filo di olio e cuocete in forno già caldo per circa venti minuti a temperatura media.

ALICI ALLA MENTA

Per 4 persone

- 600 g di alici
- limoni succosi
- 1 bel mazzo di menta
- 3 spicchi di aglio
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di zucchero
- sale e pepe

Pulite le alici, eliminando la testa, la lisca e anche la coda, lavatele con cura e asciugatele su un canovaccio.

Ungete con un cucchiaino di olio il fondo di un tegame a bordi bassi e disponetevi sopra uno strato di foglie di menta e aglio tritato, quindi uno strato di alici; versateci sopra un cucchiaino di olio, salate e pepate, quindi ricominciate con la menta e l'aglio. Continuate così finché non esaurite le alici.

Spremete i due limoni e sciogliete nel succo lo zucchero, versate sopra le alici a strati e mettete a cuocere coperte a fuoco dolce per 30 minuti circa, "scotolando" di tanto in tanto il tegame, ma evitando di mescolare con la forchetta.

Le alici, o come si dice sulla costa orientale, i maschulini, saranno buonissime dopo alcune ore di riposo.

NANNATO MARINATO

Per 4 persone

- 500 g di bianchetti
- 2 limoni succosi
- sale
- pepe o peperoncino
- prezzemolo o menta (facoltativi)
- olio extravergine di oliva

Sciacquate i bianchetti in un piccolo scolapasta a maglie strette e fate scolare accuratamente l'acqua. Spremete il limone e raccogliete il succo in una ciotola in cui verserete i pesciolini facendo in modo che ne siano ben coperti.

Lasciate marinare per almeno un'ora, quindi scolateli e conservate il succo di limone che emulsionerete con l'olio, il sale, il pepe o il peperoncino e, se vi piace, con prezzemolo o menta.

Condite i bianchetti con questa marinata e servite.



CANNOLI

La ricetta è un regalo di Gianna, che alla cucina siciliana è arrivata per amore; di un siciliano, ovviamente.

Per 10 cannoli

Per le cialde:

- 300 g di farina
- 30 g di zucchero
- 25 g di burro
- 15 g di cacao amaro in polvere (questa aggiunta è nostra)
- 1 bicchierino di Marsala secco
- 1 pizzico di sale
- 1 albume

Per il ripieno:

- 300 g di ricotta di pecora
- 150 g di zucchero a velo
- 50 g di scorza di arancia candita
- 50 g di cioccolato fondente a pezzettini
- un bicchierino di rum (facoltativo)
- olio di semi di arachidi o strutto per friggere

Setacciate la farina, unite lo zucchero, il sale e il cacao in polvere, quindi il burro e il Marsala. Impastate finché non avrete tra le mani una pasta elastica e molto morbida dal colore ambrato.

Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per un'oretta.

Nel frattempo preparate il ripieno: passate al setaccio fine la ricotta e unite lo zucchero, quindi montate tutto con le fruste finché non otterrete un composto molto gonfio e lucido. Unite le scorze candite e il cioccolato a pezzettini e, se vi piace, aromatizzate con il liquore. Conservate la crema in frigorifero ben coperta in modo che non assorba odori.

Riprendete la pasta e lavoratela con il mattarello o con la macchinetta per ottenere uno spessore di qualche millimetro, ritagliate delle forme ovali e avvolgetele attorno alle forme per cannoli (oggi di acciaio ma tradizionalmente di canna di bambù) e sigillate i lembi al centro con un po' di albume.

Scaldate l'olio (o, ancora meglio, lo strutto) in una pentola con i bordi alti e quando avrà raggiunto il punto di fumo immergeteci i cannoli con tutta la forma.

Fate cuocere brevemente, quindi toglieteli con la schiumarola e fateli scolare sulla carta assorbente.

Una volta freddi sfilateli dalla forma.

Farcite i cannoli solo al momento di mangiarli, altrimenti la pasta si bagnerebbe eccessivamente.



TAVOLA DELLE RICETTE

Sfiziàrisi

Olive in salamoia "cunzate" (condite)	9
Olive farcite alla menta	10
Arancine di riso	10
Crispèddi con ricotta o acciughe	12
Panelle	12
Pane ca' meusa della focacceria di San Francesco	12
Pizza siciliana	14
Scaccia ragusana	16
Scacciata catanese con tuma e acciuga	16
Calia e simenza	18
'ngiminati	18
Pane cunzato	20

Primi

Pasta alla Norma	23
Pasta con la mollica	24
Pasta con i vrocchuli arriminati	26
Pesto alla trapanese	28
Pasta con la ricotta	30
Maccarruna con il filo al sugo vegetale di vino cotto	32
Spaghetti con i ricci	34
Spaghetti con la bottarga	36
Pasta con le sarde	36
Pasta 'ncasciata	36
Timballo di riso	40
Timballo di maccheroni	42
Il timballo palermitano di Ildazza	42
Minestra di cucuzza lunga	46
Minestra di tinnirume	48
Macco verde di fave	48
Minestra di lenticchie di Linosa	52
Pane cotto	54
Cuccia a minestra	54

Carni

Coniglio alla cacciatore	57
Coniglio all'agrodolce	58
Pollo all'agrodolce	58

Salsiccia al limone	62
Carne sulle foglie di limone	62
Involtoni alla messinese di zia Graziella	66
Involtoni con i cipollotti	66
Cotoletta alla palermitana	66
Falso magro	70
Salsicce al sugo	70
Trippa al sugo	70
Polpette al sugo	70
Castrato alla brace	72
Salsicce sul coppo	72

Pesce

Sarde a beccafico	75
Stoccu a' missinisi	76
Tunnina ca' cipuddata	78
Cotolette di spatola	80
Polpette di sarde e uva passa	82
Insalata di occhi di bue di don Carmelo	84
Insalata di màuru	86
Involtoni di pesce spada	86
Pesce spada agghiotta	88
Frittelle di nannato	88
Alici alla menta	92
Tortino di alici	92
Nannato marinato	92
Aguglie al pomodoro	92
Triglie di scoglio al finocchietto	94
Sgombro con il salmoriglio	94
Costardelle alla messinese	94
Il cùscus di Enza	96

Verdure e legumi

La parmigiana di melanzane di nonna Pina	101
Fave fresche e cipolle	102
Insalata di cavolo trunzo	104
Peperoni al vino cotto	104
Carciofi arrostiti	106
Cotolette di melanzane	108
Agghiata di zucca con le olive nere	110

Agghiata di zucca con menta fresca	112	Vino cotto	164
Caponata di melanzane di Anna	114	Cotognata	166
Caponata di carciofi	114	Mostarda	166
Il cavolfiore affogato di zia Sara	118	Stràttu di pomodoro	168
Insalata di cedro e cipolla	120	Pomodori secchi	168
Insalata di arance e finocchio	120	Le ricette per i capperi da Pantelleria	170
Insalata di arance e aringa affumicata	120	La ricetta per i capperi da Salina di Re Umberto	170
Insalata di arance e olive verdi	120	Cucunci sott'aceto	170
Verdure infornate	122		

Cose dolci

Gelo di limone	126
Gelo di arancia	126
Gelo di mellone (anguria)	126
Gelo di cannella	126
Biancomangiare	128
Paste di mandorla	130
Pignolata al miele	132
Pignolata messinese	132
Mostaccioli	134
Cubbàita di giuggiulena (torrone di sesamo)	136
Cubbàita di mènnulli (torrone di mandorle)	136
Frustuca (torrone di pistacchio)	136
Cuccia	138
Cannoli	140
Cassata	142
Minne di sant'Agata	144
Sfinci di san Giuseppe	146
Granita di limone	148
Granita di mandorle	148
Granita di caffè	148
Granita di gelsi	148
La brioche con il tuppò di nonna Adele	150
Gelato di latte di mandorle	152
La fetta moca	154
Latte di mandorla	156

Da conservare

Liquore di caffè	160
Finocchio marino sott'olio	162

Ingredienti

Rimescolando

Chutney di fichi d'India bianchi	180
Gazpacho di cucuzza lunga	182
Alici in foglia di limone	184
"Sigari" di piacentino nelle foglie di limone	184
Tapenade di capperi	186
Sformato di "tenerezza"	188
Alici al kumquat	190
Gambero rosso marinato	192
Sale alla zagara	194
Spaghetti arancia e gambero rosso	196
Arista al cioccolato di Modica	198
Pollo al sale	200
Filetto di maiale in crosta di mandorle e pistacchi	202
Calamari al marsala	204
Tiramisù di peperoni al vino cotto	206
Tarte tatin di pomodorini e finocchietto selvatico	208
Marmellata di mandarini di Maria Catena	210
Limonata al gelsomino	212
Granita di nero d'Avola	214
Panna cotta agli agrumi	216

INDICE DELLE RICETTE

A, B

Agghiata di zucca con le olive nere	112
Agghiata di zucca con menta fresca	112
Aguglie al pomodoro	94
Alici al kumquat	190
Alici alla menta	92
Alici in foglia di limone	184
Arancine di riso	12
Arista al cioccolato di Modica	198
Biancomangiare	128
Brioche con il tuppo di nonna Adele	150

C

Calamari al marsala	204
Calia e simenza	18
Cannoli	140
Caponata di carciofi	114
Caponata di melanzane di Anna	114
Carciofi arrostiti	108
Carne sulle foglie di limone	62
Cassata	142
Castrato alla brace	72
Cavolfiore affogato di zia Sara	118
Chutney di fichi d'India bianchi	180
Coniglio all'agrodolce	58
Coniglio alla cacciatora	58
Costardelle alla messinese	94
Cotognata	166
Cotoletta alla palermitana	66
Cotolette di melanzane	110
Cotolette di spatola	82
Crispèddi con ricotta o acciughe	12
Cubbàita di giuggiulena (torrone di sesamo)	136
Cubbàita di mènnulli (torrone di mandorle)	136
Cuccia	138
Cuccia a minestra	54
Cucunci sott'aceto	170
Cùscus di Enza	96

F

Falso magro	70
Fave fresche e cipolle	104
Fetta moca	154
Filetto di maiale in crosta di mandorle e pistacchi	202
Finocchio marino sott'olio	162
Frustuca (torrone di pistacchio)	136
Frittelle di nannato	92

G

Gambero rosso marinato	192
Gazpacho di cucuzza lunga	182
Gelato di latte di mandorle	152
Gelo di arancia	126
Gelo di cannella	126
Gelo di limone	126
Gelo di mellone (anguria)	126
Granita di caffè	148
Granita di gelsi	148
Granita di limone	148
Granita di mandorle	148
Granita di nero d'Avola	214

I, L

Insalata di arance e aringa affumicata	120
Insalata di arance e finocchio	120
Insalata di arance e olive verdi	120
Insalata di cavolo trunzo	104
Insalata di cedro e cipolla	120
Insalata di màuru	86
Insalata di occhi di bue di don Carmelo	86
Involcini alla messinese di zia Graziella	66
Involcini con i cipollotti	66
Involcini di pesce spada	88
Latte di mandorla	156
Limonata al gelsomino	212
Liquore di caffè	160

M, N, O

Maccarruna con il filo al sugo vegetale di vino cotto	34
Macco verde di fave	52
Marmellata di mandarini di Maria Catena	210
Minestra di cucuzza lunga	48
Minestra di lenticchie di Linosa	54
Minestra di tinnirume	48
Minne di sant'Agata	144
Mostaccioli	134
Mostarda	166
Nannato marinato	92
'ngiminati	18
Olive farcite alla menta	10
Olive in salamoia "cunzate" (condite)	10

P, R

Pane ca' meusa della focacceria di San Francesco	14
Pane cotto	54
Pane cunzato	20
Panelle	12
Panna cotta agli agrumi	216
Parmigiana di melanzane di nonna Pina	102
Pasta 'ncasciata	40
Pasta alla Norma	24
Pasta con i vrocchuli arriminati	28
Pasta con la mollica	26
Pasta con la ricotta	32
Pasta con le sarde	36
Paste di mandorla	130
Peperoni al vino cotto	106
Pesce spada agghiotta	88
Pesto alla trapanese	30
Pignolata al miele	132
Pignolata messinese	132
Pizza siciliana	16
Pollo al sale	200

Pollo all'agrodolce	58
Polpette al sugo	70
Polpette di sarde e uva passa	84
Pomodori secchi	168
Ricetta per i capperi da Salina di Re Umberto	170
Ricette per i capperi da Pantelleria	170

S

Sale alla zagara	194
Salsicce al sugo	70
Salsicce sul coppo	72
Salsiccia al limone	62
Sarde a beccafico	76
Scaccia ragusana	16
Scacciata catanese con tuma e acciuga	16
Sfinci di san Giuseppe	146
Sformato di "tenerezza"	188
Sgombro con il salmoriglio	94
"Sigari" di piacentino nelle foglie di limone	184
Spaghetti arancia e gambero rosso	196
Spaghetti con i ricci	36
Spaghetti con la bottarga	36
Stoccu a' missinisi	78
Stràttu di pomodoro	168

T, U

Tapenade di capperi	186
Tarte tatin di pomodorini e finocchietto selvatico	208
Timballo di maccheroni	42
Timballo di riso	42
Timballo palermitano di Ildazza	46
Tiramisù di peperoni al vino cotto	206
Tortino di alici	92
Triglie di scoglio al finocchietto	94
Trippa al sugo	70
Tunnina ca' cipuddata	80
Verdure infornate	122
Vino cotto	164

LA CUCINA

Siciliana

MARIA TERESA DI MARCO — MARIE CÉCILE FERRÉ

FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25,00 €

IVA inclusa

ISBN : 978-88-96621-141



9 788896 621141