



LA CUCINA
di Napoli

MARIA TERESA DI MARCO LYDIA CAPASSO
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI

Guido Tommasi Editore



Sommario

Zuppe e minestre	9
Primi	37
Primi al forno	64
Pizze, rustici e fritti	87
Verdure	121
Carni	147
Pesci	163
'O ddoce	184
Ingredienti	223
Rimescolando <i>Napoli a modo nostro</i>	239
Indici	257



"Si dica o racconti o dipinga quel che si vuole, ma qui ogni attesa è superata. Queste rive, golfi, insenature, il Vesuvio, la città con i suoi dintorni, i castelli, le ville! (...) Siano perdonati tutti coloro che a Napoli escono di senno!"

Goethe, Viaggio in Italia

La cucina napoletana, assai più di altre tradizioni, ha in bocca la storia e lo spirito di una città che non ha uguali. Mastica la semplicità, gode dell'eccellenza dei prodotti e soprattutto esercita la creatività gioiosa che non si accontenta: a Napoli non basta mettere insieme il pranzo con la cena, ma occorre fare del cibo, come della vita, un boccone di piacere.

È così che la tradizione popolare, ingegno del poco e del niente, ha corso accanto ai percorsi aristocratici della corte borbonica, segnata dall'influsso spagnolo ma soprattutto francese, in piatti sontuosi come i timballi, i sartù, o la pasticceria raffinatissima. Ma a Napoli tutto si tocca, si mischia, si confonde in un miracolo di identità e di sapore che funziona solo qui.

"Mangiafoglie", ovvero di verdure e di minestre a volte elaborate e ingegnosissime (come nel caso della celebre *minestra maritata*), i napoletani lo sono stati per antica tradizione e non hanno smesso in fondo di esserlo quando sono diventati, assai più recentemente, "mangiamaccheroni".

La pasta, e in modo diverso la pizza, è il respiro di Napoli e della sua arte: celebra le vongole anche quando se ne sono *fujute*, fa della frittata di maccheroni una religione di scrupolose esattezze e dello *scàmmaro* di magro un piatto che consola. Ma al contempo costruisce attorno alla pasta e ai suoi formati fastose architetture con crostate, timpani, timballi, lasagne e le dedica, in un atto d'amore e di pazienza, i grandi sughi di lenta cottura (ragù, bolognese, glassa e genovese).

La cucina napoletana è una cucina che si arrangia meglio di qualsiasi altra, ma che in nessun caso si accontenta.

RAVIOLI CAPRESI

La pasta fresca ripiena non è certo abitudine napoletana, ma ogni regola ha la sua eccezione. I ravioli capresi racchiudono, in uno scrigno d'acqua e farina, caciotta e maggiorana; sopra naturalmente va aggiunta tutta l'allegria del pomodoro.

Per 4 persone (circa 20 ravioli):

Per la pasta:

- 250 g di farina 00
- 250 g d'acqua
- sale
- 1 filo di olio extravergine d'oliva

Per il ripieno:

- 100 g di caciotta secca vaccina grattugiata (ideale caciotta dei Monti Lattari)
- 1 uovo
- maggiorana

Per il condimento:

- 600 g di pomodorini
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- basilico fresco
- parmigiano grattugiato

Per prima cosa preparate la pasta: in un pentolino portate a ebollizione l'acqua e salatela, quindi spegnete. Fuori dal fuoco, versate la farina tutta insieme. Iniziate a mescolare con vigore con un cucchiaino di legno, quindi appena l'impasto si sarà intiepidito proseguite, impastando con le mani. Lasciate riposare l'impasto coperto e, nel frattempo, preparate il ripieno e il condimento.

In una terrina mescolate la caciotta grattugiata con l'uovo leggermente sbattuto e la maggiorana. Tenete da parte.

In una padella larga fate scaldare l'olio extravergine d'oliva, aggiungete i pomodorini tagliati a pezzetti, fate cuocere qualche minuto, salate e unite abbondante basilico.

Preparate i ravioli: stendete l'impasto con il mattarello, dopo aver cosperso il piano di lavoro con un po' di farina. Con un coppapasta rotondo ritagliate dei dischi; sulla metà di quelli ottenuti sistemate un cucchiaino di ripieno, quindi richiudete i ravioli sovrapponendo i dischi restanti. Sigillate bene i ravioli, potete bagnare con un po' d'acqua il bordo interno per far aderire meglio i bordi.

Cuocete i ravioli in abbondante acqua leggermente salata fino a quando non saliranno a galla.

Prelevateli con una schiumarola e conditeli con il sugo di pomodoro, una spolverata di parmigiano e abbondante basilico.

VERMICELLI ALLA NERANO DI GEPPY

Al Sud, quando gli uomini si mettono in cucina lo fanno spesso con una serietà scrupolosa, segnata da ritualità e gesti precisissimi. È il caso di Giuseppe, che ci ha regalato tutti i segreti di una ricetta di cui è l'indiscusso maestro perché la mangia da quando era bambino.

Per 4 persone:

- 400 g di vermicelli
- 1,5 kg di zucchine (possibilmente della varietà di San Pasquale)
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di provolone grattugiato
- 50 g di burro
- olio extravergine d'oliva per friggere
- basilico fresco
- pepe nero macinato fresco

Lavate le zucchine e affettatele a rondelle sottili, quindi mettetele ad asciugare su un canovaccio. Friggetele e tenetele da parte in una terrinetta. Quando saranno fredde, unite qualche foglia di basilico spezzettata e il burro. Mettete a cuocere i vermicelli. Verso la fine della cottura, prelevate una tazza d'acqua di cottura più un mestolino che verserete direttamente nella terrina con le zucchine e il burro. Scolate la pasta al dente e mantecate nella pentola di cottura, unendo una parte delle zucchine e poi la pasta, poi ancora le zucchine. Condite con i formaggi mescolati, alternando l'acqua di cottura. Servire subito con pepe macinato fresco e basilico.

Nota: si racconta che questa ricetta, che si mangia a Nerano sulla spiaggia di Marina del Cantone, sia nata per soddisfare le esigenze di Pupetto Caravita, principe di Sirignano. Siamo agli inizi degli anni '50 e una sera il principe, che era anche un gran viveur, approdò con la sua barca a Nerano. Nella dispensa del ristorante Maria Grazia c'erano delle zucchine dell'orto, delle "cape" di caciocavallo e qualche altro sparuto avanzo di formaggio. Questa pasta è nata così, con pochi ingredienti, ma oggi per assaggiarla vengono da tutto il mondo.



Tortano e Casatiello sono due delle preparazioni più tradizionali, popolari e "contendenti" della cucina napoletana. Entrambi tipici del periodo pasquale festeggiano, in un trionfo di abbondanza, la fine della Quaresima. Noi ci siamo affidati per l'esattezza della ricetta al nostro amico Roberto che parte addirittura dalla preparazione in casa dello strutto e dei ciccioli.

TORTANO NAPOLETANO

Per almeno 10-12 persone:

- 1 kg di farina di frumento 0
- 450 grammi di ciccioli di maiale (ottenuti da 1 kg di pancetta fresca)
- 250 g di strutto
- 600 g circa d'acqua a temperatura ambiente
- 15 g di lievito di birra fresco
- pepe nero macinato fresco
- 3 cucchiaini rasi di sale fino
- 2 cucchiaini di sale grosso

Innanzitutto preparate lo strutto e i ciccioli. Procuratevi 1 kg di pancetta fresca di maiale alquanto grassa e di buona qualità. Tagliatela a cubetti di circa un paio di centimetri e mettetela a bagno nell'acqua fredda, unite un paio di cucchiaini di sale grosso e lasciate riposare per tutta la notte. Il giorno successivo, sciacquate molto bene i pezzetti di pancetta e lavateli fino a quando l'acqua non risulterà priva di tracce di sangue.

Sistemate la pancetta in una pentola capiente e accendete il fuoco a poco più del minimo. Il grasso uscirà lentamente; togliete la pentola dal fuoco e scolate molto bene i pezzi di pancetta, tenendo da parte il grasso. Rimettete sul fuoco la pancetta e proseguite la cottura, ripetendo il procedimento. Vedrete che, progressivamente, i pezzi di pancetta si rosoleranno. A questo punto, prendete la pancetta e passatela con uno schiacciap patate, mettendo sempre da parte lo strutto che otterrete. Terminate l'operazione solo quando i ciccioli ottenuti saranno ben dorati e asciutti. Salateli, pepateli e metteteli da parte. Quando lo strutto ottenuto si sarà intiepidito, filtratelo con un colino per eliminare le impurità.

A questo punto dedicatevi alla preparazione del tortano.

In una ciotola capace setacciate la farina, unite il lievito di birra sbriciolato e iniziate a incorporare, molto gradualmente, l'acqua fino a quando non avrete ottenuto un impasto morbido, ma non appiccicoso. Unite molto delicatamente i ciccioli e il sale fino, assieme a una bella spolverata di pepe nero appena macinato. Iniziate quindi a "ungere" l'impasto ottenuto con lo strutto fino a quando non sarà stato completamente assorbito.

Formate una grande ciambella e mettetela a lievitare in uno stampo da ciambellone.

A raddoppio avvenuto, infornate a 170°C in forno statico per almeno 45 minuti, fino a quando non sarà completamente dorato in superficie.

Consumate freddo.

CASATIELLO

Per almeno 10-12 persone:

- Per l'impasto:
- 1 kg di farina 0
 - 15 g di lievito di birra fresco
 - 150 g di strutto
 - 600 g circa d'acqua a temperatura ambiente
 - abbondante pepe nero appena macinato
 - 1 cucchiaino di sale fino

- Per il ripieno:
- 600 g di salame ben stagionato, tagliato a cubetti non troppo piccoli
 - 350 g di scamorza asciutta
 - 300 g di scamorza affumicata, asciutta
 - 300 g di provolone dolce
 - 300 g di provolone piccante
 - 300 g di pecorino grattugiato
 - 200 g di gambero di prosciutto crudo, a cubetti
 - 4 uova sode grandi, a cubetti

- Per la decorazione:
- 4 o più uova con il guscio
 - una piccola parte di impasto del casatiello
 - 1 uovo sbattuto

Preparate l'impasto, unendo il lievito fresco sbriciolato alla farina setacciata e tanta acqua necessaria per ottenere un composto leggermente sostenuto. Incorporate lo strutto in piccoli fiocchi (possibilmente preparato in casa come nella ricetta a fianco) e il sale. Continuate a lavorare fino a quando non otterrete un impasto morbido, ma non appiccicoso. Cospargete con il pepe nero macinato al momento e incorporatelo delicatamente. Sistemate l'impasto in un'ampia ciotola unta di strutto e coprite con la pellicola fino al completo raddoppio. Riprendete l'impasto e stendetelo in un rettangolo dello spessore di circa 5 centimetri. Collocate al centro il ripieno e unite altro pepe. Richiudete il rettangolo e formate una grande ciambella. Sistemate sulla superficie quattro o più uova, che racchiuderete in piccole gabbie formando delle croci con un po' dell'impasto messo da parte. Spennellate con l'uovo sbattuto e fate lievitare nuovamente. Cuocete in forno statico a 170°C per almeno un'ora. Per verificarne la cottura, introducete un lungo stecchino di legno: quando il casatiello sarà cotto ne uscirà completamente asciutto.





Le alici sono una delle grandi ricchezze del Mediterraneo e a Napoli non possono che essere venerate. Versatili e a buon mercato, si prestano a diventare boccone popolare, ma senza mai rinunciare a un'aria di sfizio, di leccornia quando sono fritte e pure quando sono composte in tortiera con il pangrattato, o profumate di origano.

ALICI AMMULLICATE

Per 4 persone:

- 800 g di alici freschissime
- 100 g di pangrattato
- il succo di ½ limone
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo
- sale e pepe

Pulite con cura le alici: eliminate la testa, la lisca centrale e le interiora. Sciacquatele delicatamente sotto l'acqua corrente per non rompere i filetti, quindi fatele asciugare su carta da cucina.

In una teglia versate 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sistemate quindi le alici a raggiera e bagnate con il succo di limone. Cospargete con il pangrattato, salate, regolate di pepe e infornate in forno già caldo a 180°C per 10 minuti. Servite con prezzemolo tritato.

ALICI INDORATE E FRITTE

Per 4 persone:

- 800 g di alici
- 100 g circa di farina
- 3 uova
- olio per friggere
- sale e pepe
- limone per servire (facoltativo)

Pulite le alici: eliminate la testa, le interiora e la lisca centrale, facendo attenzione a lasciare interi i due filetti. Sciacquate quindi sotto il getto dell'acqua corrente, maneggiando le alici con delicatezza per non romperle. Asciugate bene con carta da cucina, quindi passatele nella farina, poi nell'uovo e nuovamente nella farina. Friggetele poche per volta in olio ben caldo e appena sono dorate prelevatele con la schiumarola, fatele asciugare su carta da cucina perché perdano l'eccesso di olio, regolate di sale e se volete di pepe, poi mangiatele caldissime con qualche goccia di succo di limone se vi piace.

ALICI ARRAGANATE

Per 4 persone:

- 1 kg di alici freschissime
- 2 spicchi d'aglio
- ½ bicchiere di aceto
- 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
- abbondante origano
- sale e pepe

Pulite con cura le alici: eliminate le teste, le viscere e la lisca centrale, quindi sciacquatele con delicatezza con acqua corrente, cercando di non rompere i filetti. Asciugatele bene con carta da cucina e sistematele in una tortiera, formando più file. Cospargete ogni strato con sale, pepe, aglio tritato e abbondante origano. Alla fine irrorate con l'aceto e l'olio e fate cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 10-15 minuti.



MIGLIACCIO DOLCE DI NONNA LYDIA

Il migliaccio è il classico dolce del Carnevale la cui tradizione ha rischiato di perdersi. In origine, come lo stesso nome suggerisce, conteneva il miglio. Oggi è un dolce a base di semolino e ricotta.

Per 2 teglie da 24 cm di diametro

- 250 g di semola di grano duro
- 1 l di latte fresco intero
- 350 g di ricotta
- 6 uova
- 300 g di zucchero
- le scorze di 2 arance + il succo di 1 arancia
- la scorza di 1 limone
- 1 noce di burro
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di cannella e un po' di vaniglia (facoltativi)

In un tegame mettete il latte con il sale e il burro, versate a pioggia la semola, mescolando, e portate a ebollizione senza mai smettere di mescolare.

Montate i tuorli con lo zucchero, aggiungete la scorza degli agrumi grattugiata, il succo di un'arancia e cannella e vaniglia se le usate, poi la ricotta setacciata e il semolino (la semola cotta nel latte) fatto raffreddare.

Mescolate accuratamente e solo alla fine aggiungete gli albumi montati a neve.

Versate in 2 teglie del diametro di 24 centimetri imburrate e infarinate e cuocete in forno moderato (160°C circa) fino a che non si colora la superficie.



TAVOLA DELLE RICETTE

Zuppe e minestre

Zuppa di fagioli con le cotiche	10
Zuppa di spollichini alla maruzzara	10
Zuppa di fagioli e castagne	10
Zuppa di fagioli e scarola	10
Pasta e fagioli con le cozze	12
Minestra maritata	16
Zuppa di lenticchie e spinaci	18
Zuppa forte o soffritto di Gigione	20
Zuppa di pesce di Geppy	22
Stocco e patate in bianco	22
Zuppa di cozze del giovedì santo	26
Brodo di purpo	26
Lagane e ceci	30
Pasta e fagioli	30
Pasta e piselli	30
Pasta e lenticchie	30
Pasta e zucca	32
Pasta patate e provola di Flavia	32
Pasta e cavolfiore	32

Primi

Spaghetti al pomodoro	38
Spaghetti con i pomodori crudi	38
Scarpariello	38
Spaghetti alla puttanesca	42
Pasta cacio e uova	42
Aglione, olio e peperoncino	42
Spaghetti alle vongole fujute	42
Vermicelli con sugo di polpi affogati	44
Linguine a vongole	44
Vermicelli con le cozze	44
Spaghetti con alici, peperoncini verdi e pecorino	44
Ravioli capresi	46
Vermicelli alla Nerano di Geppy	46
Frittata di maccheroni di Emidio	50
Scàmmaro	52
Mezzanelli allardiati	54
Bolognese	56
Genovese	56
Ragù napoletano	56

Glassa	56
Riso e patate	62
Frittata di riso	62
Riso e piselli	62
Riso e verza	62

Primi al forno

Pasta al forno	66
Timballo di ziti di Fabrizio	68
Gnocchi alla sorrentina	70
Cannelloni alla sorrentina	70
Lasagna di Giovannella	74
La lasagna di Lydia	74
Pasta al grattè (bianca con besciamella)	76
Crostata di tagliolini	76
Sartù di riso al ragù	80
Sartù di mare	84
Sartù bianco	84

Pizze, rustici e fritti

Rustico di pasta frolla e ricotta	88
Brioche rustica	88
Tortano napoletano	92
Casatiello	92
Migliaccio rustico	94
Danubio	94
Taralli sugna e pepe	98
Gattò di patate	100
Pizza di scarole di Elvira	100
Pizza alla Campofranco	104
Frittata di patate	106
Frittata di ricotta	106
Frittata di friarielli	106
Frittata di pane	106
La pizza	108
Crocchè	110
Mozzarella in carrozza	110
Frittatine di maccheroni	110
Scagliozi	114
Fiori di zucca fritti	114
Uova alla monachina	114
Montanare	118
Panzarotti	118

Paste cresciute	118
Cotolette di fiordilatte	118

Verdure

Zucchine alla scapece	122
Scarola 'mbuttunata	124
Carciofi alla napoletana	124
Insalata di rinforzo	124
Cianfotta	128
Melanzane a scarpone	132
Melanzane a fungitiello	132
Polpette di melanzane	132
Peperoni imbottiti	134
Peperoncini verdi dolci	134
Peperoni in padella	134
Peperoni al gratin	134
Caponata	136
L'insalata caprese	136
Insalata di limoni di Procida	140
Parmigiana di melanzane	142
Parmigiana di carciofi	142
Parmigiana di zucchine	142

Carni

Braciolo	148
Polpette al sugo	148
Carne alla pizzaiola	148
Trippa al sugo	152
Salsicce e friarielli	152
Coniglio all'ischitana di zia Giose	156
Capretto cacio e uova	156
Galantina di pollo di Benedetta e della sua nonna	160

Pesci

Polpitielli alla Luciana	164
Totani e patate	164
Calamari ripieni	164
Pezzogna all'acqua pazza	168
Alici ammullicate	172
Alici indorate e fritte	172
Alici arraganate	172
Capitone fritto	174
Capitone alla scapece	174
Sauté di vongole	178

Impepata di cozze	178
Baccalà fritto	182
Baccalà coi peperoni	182
Baccalà al pomodoro	182
Baccalà con le olive	182

'O ddoce

Gli struffoli della mamma di Aldo	186
Babà	186
La pastiera di Anna	190
Pastiera senza crema di Ada	190
Casatiello dolce di Palmira	194
Cartucce	194
Biscotto all'amarena	194
Migliaccio dolce di nonna Lydia	198
Mostaccioli	200
Susamielli	200
Roccocò	200
Raffioli	200
Graffe	202
Zeppole di San Giuseppe	202
Le sfogliatelle ricce di Alfonso Pepe	206
Sanguinaccio	210
Coviglie al cioccolato	212
Spumone alla nocciola	212
Pizza crema e amarene	214
Caprese di Angela	214
Limoncello di Franca	218
Delizie al limone	218

*Ingredienti**Rimescolando*

Pesto di friarielli	240
Chutney di mele annurche e cipolle di Montoro	240
Limoni di Procida confittati	240
Ketchup napoletano	240
Scàmmaro con colatura di alici di Pasquale Torrente	242
Genovese di polpo	244
Parmigiana in bianco	246
Gazpacho di percoche	248
Arancini con la genovese	252
Caprese al cioccolato bianco e limone	254

