



IL SAPORE DI ROMA

GUSTI NUOVI E RICETTE DIMENTICATE
DI UN'ANTICA CITTÀ

Katie Parla **Kristina Gill**

Guido Tommasi Editore

crostini con burro e alici

LE ALICI sotto sale e il burro, avvolgente e dolciastro, sono un abbinamento eccellente e i due elementi, saltati insieme con gli spaghetti, costituiscono il comfort food romano per eccellenza. Create un delizioso spuntino spalmando uno spesso strato di burro su una fetta di pane tostato da servire con un vino frizzante o un cocktail. A noi piace usare il pane croccante di Lariano, ma andrà bene qualsiasi pane casereccio.

per 6
crostini

30 g di burro

6 fette sottili di pane a lievitazione naturale tostate

3 alici sotto sale pulite (pag. 116), sfilettate e tagliate a metà in entrambi i sensi

Spalmate uno strato di burro su un lato di ciascuna fetta di pane, completate ogni fetta con due pezzettini di alici e servite.



Guarnite con delle fettine sottili di spicchi di limone per smorzare il sapore grasso del burro con una gradevole nota asprognola.



amatriciana estiva

DA QUALCHE ANNO nei menu delle trattorie di tutta Roma ha iniziato a comparire l'amatriciana estiva. Alcuni ristoratori sostengono che sia più leggera dell'amatriciana classica perché preparata con meno guanciale e togliendo parte del grasso sciolto. C'è anche chi mantiene invariate le quantità di guanciale e di grasso e si limita a sostituire i pelati con pomodori freschi ed estivi. La versione che piace a noi è a metà strada tra le due modalità. È importante tagliare il guanciale sottile e usare pomodori freschi di stagione al posto dei pelati.

da 4 a 6 persone

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

90 g di guanciale (pag. 82) tagliato a fiammifero

1 spicchio d'aglio schiacciato

750 g di pomodori ciliegini tagliati a metà

6-8 foglie di basilico fresco

Sale marino

500 g di bombolotti o di altra pasta corta rigata

55 g di pecorino romano grattugiato

pepe

In una padella piccola scaldate 1 cucchiaino di olio d'oliva a fiamma dolce e, quando è ben caldo, rosolatevi il guanciale per circa 10 minuti, girandolo sempre, finché sarà dorato e molto croccante. Con un cucchiaio forato trasferite il guanciale su carta assorbente, quindi rimuovete metà del grasso dalla padella, gettandolo o conservandolo per altre ricette, come la *vodka al guanciale* (pag. 228). Nella stessa padella, imbiondite l'aglio (circa 10 minuti), quindi unite i pomodori e cuoceteli a fiamma media per 10 minuti circa, finché avranno perso la loro forma. Aggiungete il basilico.

Portate a ebollizione l'acqua per la pasta, salatela e, una volta che il sale si sarà sciolto, lessate i bombolotti molto al dente (pag. 34). Scolate la pasta, conservando l'acqua di cottura.

Trasferite la pasta nella padella e conditela uniformemente. Aggiungete acqua di cottura fino quasi a coprire la pasta, portate a bollore e ultimate la cottura dei bombolotti finché saranno al dente, mescolando e aggiungendo acqua di cottura al bisogno. Togliete la padella dal fuoco e mantecate la pasta con metà del pecorino, quindi aggiungete metà del guanciale e mescolate bene. Salate e pepate a piacere.

Impiattate e guarnite ciascuna porzione con un po' del pecorino e del guanciale rimasti. Servite immediatamente.



IL GUANCIALE

IL GUANCIALE, la guancia del maiale salata, pepata e stagionata, è un ingrediente fondamentale nella cucina romana. Sciogliendosi, il suo grasso conferisce aromaticità e cremosità a primi classici come la carbonara (pag. 70), l'amatriciana (pag. 77) e la gricia (pag. 76).

Il guanciale viene prodotto in tutta l'Italia centrale, in particolare in Lazio, Umbria e Abruzzo, e ogni produttore ha il suo personale procedimento. Alcune aziende aromatizzano i tagli di carne, tipicamente triangolari, con peperoncino, erbe e spezie, ma noi, così come i cuochi e gli chef capitolini, apprezziamo di più il guanciale stagionato solo con sale e pepe. Nelle ricette questo salume può essere sostituito con pancetta tesa o affumicata, ma tenete a mente che il guanciale è un po' più grasso della pancetta e che pertanto le due cose non sono perfettamente intercambiabili. Potete sempre produrre il vostro guanciale a casa usando la nostra ricetta (pag. 82): il procedimento è piuttosto semplice e vi richiederà poco più di un mese.

A questo punto, un necessario disclaimer: quando fate il guanciale, la sicurezza alimentare è la prima cosa a cui prestare attenzione. Usate i guanti, lavorate su superfici sicure per gli alimenti e — questa è forse l'avvertenza principale per i principianti — adoperate nitrati e nitriti per la salagione della carne, additivi che proteggeranno il guanciale dalla crescita di batteri pericolosi, conservando al contempo il colore rosato delle carni. Prima di farlo, però, informatevi bene sulle quantità da usare per non superare la soglia di assunzione consigliata di queste sostanze. In tutta onestà, i norcini romani, compreso il nostro preferito, Vito Bernabei, celebre per la sua porchetta (pag. 103), di solito non usano additivi nei salumi con muscolo intero e l'incidenza del botulino è estremamente bassa; sarebbe però irresponsabile da parte nostra non darvi almeno un avvertimento. La guancia di maiale fresca può essere difficile da trovare e potreste dovervi rivolgere a un macellaio specializzato o a un allevatore locale. Cercate tagli di carne di razze autoctone e di animali allevati eticamente che hanno seguito una dieta completa: il sapore e la qualità del grasso saranno nettamente superiori.

A Roma per il guanciale ci rivolgiamo all'Azienda Agricola Fanelli. I Fanelli hanno condiviso con noi il loro approccio, insistendo

Per una versione vegetariana eliminate il *guanciale*. Ci sono diverse scuole di pensiero su come dovrebbe essere fatta la *vignarola*, e una versione senza *guanciale* è proprio una di queste.



vignarola

APRILE È un mese incredibile per la verdura romana. Il suo apice si raggiunge nel breve periodo in cui tutti gli ingredienti della vignarola (lattuga, fave, carciofi, piselli e cipollotti) raggiungono contemporaneamente il loro periodo migliore. La vignarola tradizionale non è un piatto fresco, verde e vivace, bensì una pietanza grigiastra e verde pallido, risultato della cottura nel brodo dei vari ortaggi, scaglionati per rispettare i tempi di ciascuno. Noi proponiamo una versione moderna della vignarola, meno rustica e più fresca, in cui sbollentiamo le fave e ne rimuoviamo la pellicina esterna, un passaggio assente nella ricetta tradizionale che però conferisce al piatto morbidezza e dolcezza. Ciascun ingrediente deve risultare tenero ma ancora sodo e le alte temperature contribuiscono a far sì che gli ortaggi cuociano velocemente conservando i loro sapori e consistenza unici. Salate e pepate leggermente dopo ogni aggiunta. La vignarola si insaporisce se fatta riposare una notte e si mantiene in frigo per 3 giorni.

da 4 a 6 persone come antipasto o contorno

**250 g di fave sgranate
(da circa 1 kg di baccelli)**

**60 ml di olio extravergine
d'oliva più altro secondo
necessità**

**110 g di guanciale (pag. 82)
o pancetta a dadini**

2 spicchi d'aglio schiacciati

**4 carciofi giovani e teneri
mondati (pag. 167) e
tagliati in quarti**

**Sale marino e pepe nero
macinato fresco**

**6 rametti di menta fresca
(pag. 142)**

125 ml di vino bianco secco

**Acqua o brodo vegetale
(vedi ricetta sotto)**

**250 g di piselli freschi
(da circa 1 kg di baccelli)
o congelati**

In una ciotola media, preparate un bagno di ghiaccio e acqua. Sbollentate le fave in acqua bollente non salata per circa 1 minuto, se necessario a più mandate per non riempire eccessivamente la pentola. Scolate le fave e tuffatele immediatamente nel bagno di acqua e ghiaccio. Rimuovete e gettate le pellicine esterne amarognole, premendo delicatamente ciascuna fava tra le dita e facendola sgusciare fuori dalla membrana. Le fave più piccole possono essere lasciate intere. Mettete da parte.

In una grossa padella, scaldate l'olio a fiamma bassa e, quando è ben caldo, rosolatevi il guanciale finché il grasso sarà trasparente. Aggiungete l'aglio, aspettate che sia fragrante, quindi scolate i carciofi e uniteli al guanciale assieme a un generoso pizzico di sale, pepe e metà della menta. Mescolate.

Sfumate con il vino bianco a fiamma alta, quindi versate acqua o brodo per coprire i carciofi fino a metà. Proseguite la cottura finché i carciofi inizieranno a intenerirsi, per 10–12 minuti, quindi unite i piselli, le fave e i cipollotti. Salate e pepate di

PROSEGUE



pizza bianca e pizza rossa

LA PIZZA, sia bianca che rossa, è una presenza costante nella dieta dei romani. Un trancio di pizza preso al forno, avvolto nella carta e mangiato per strada è sia un ottimo sostituto del cornetto per la colazione mattutina che l'accompagnamento ideale per una birra o un aperitivo a fine giornata. Noi amiamo andarci a sedere in tarda mattinata in piazza Farnese con una fetta di pizza presa al vicino Forno Campo de' Fiori, per una merenda vista piazza. L'impasto dei due tipi di pizza è sempre lo stesso, cambia solo il condimento: olio d'oliva e sale per la pizza bianca, salsa di pomodoro da spennellare prima di infornare per quella rossa. Tagliata a metà e farcita con la mortadella, la pizza bianca diventa la *pizza cà mortazza*, la merenda romana per eccellenza; potete farcirla anche con prosciutto e mozzarella o prosciutto e fichi maturi. La pizza rossa, invece, di solito si gusta da sola.

per due teglie di pizza da 45 x 35 cm

PER L'IMPASTO

2 g di lievito di birra secco da idratare

830 ml d'acqua fredda

1 kg di farina media o forte di alta qualità

23 g di sale marino

Olio neutro (pag. 27) per ungere

125 g di semola o farina di grano duro per spolverare

Preparate l'impasto: riattivate il lievito mettendolo in una ciotola piccola con 650 ml d'acqua e lasciandolo riposare per qualche minuto finché si sarà sciolto.

Mettete la farina in una ciotola grande, versatevi l'acqua con il lievito sciolto e amalgamate con un cucchiaio o con le mani finché tutta la farina sarà idratata e avrete ottenuto un impasto grossolano. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente per 30 minuti.

Trascorsi 30 minuti, aggiungete il sale e l'acqua rimasta e impastate con delicatezza finché tutta l'acqua sarà stata assorbita. Coprite di nuovo con la pellicola e lasciate lievitare l'impasto per altri 30 minuti.

Togliete la pellicola dalla ciotola e, con la mano bagnata, tirate con delicatezza un lembo dell'impasto verso l'alto e l'esterno e ripiegate sulla sommità della massa. Ruotate la ciotola di 45°C e ripetete l'operazione fino a completare un giro.

PROSEGUE



torta di ricotta

NONOSTANTE nei menu dei ristoranti di Roma la locale torta di ricotta venga presentata come una cheesecake, questo nome non è corretto. Tecnicamente infatti la ricotta, che a Roma è generalmente di pecora, non è un formaggio, ma un sottoprodotto proteico e grasso della produzione del formaggio. Questa torta di ricotta con marmellata di visciole (ciliegie dal sapore dolce e acido) è un classico della tradizione giudaico-romanesca, simile alla *cassola*, il dolce alla ricotta nato nel Ghetto (pag. 106), a cui si ispira la nostra ricetta. Ricordate che il dolce va tenuto in frigo almeno 4 ore prima di servirlo.

per 1 torta di ricotta

PER IL PAN DI SPAGNA

1 tuorli e gli albumi separati di 5 uova grandi

130 g di zucchero

1 cucchiaino di puro estratto di vaniglia

1/8 cucchiaini di sale marino

150 g di farina debole o media

Fino a 3 cucchiaini di latte

PER LA GLASSA E LA BAGNA ALLE VISCIOLE

480 g di confettura di visciole

350 g di ricotta (consigliamo di pecora)

250 g di formaggio spalmabile

100 g di zucchero

2 cucchiaini di puro estratto di vaniglia

160 ml di panna densa

Visciole (secche o fresche), per guarnire

Per preparare il pan di Spagna, per prima cosa scaldate il forno a 180°C. Rivestite una tortiera apribile con la carta forno.

In un'impastatrice con frusta a foglia, montate i tuorli, lo zucchero e la vaniglia a velocità media fino a ottenere un composto giallo chiaro e soffice che quando la frusta viene sollevata ricade formando un nastro (circa 4 minuti).

A parte, unite il sale agli albumi e montateli a neve.

Setacciate la farina nel composto a base di tuorli, aggiungendone un terzo alla volta e incorporando delicatamente ciascuna aggiunta prima della successiva.

Incorporate con delicatezza anche un terzo degli albumi per allungare il composto, poi, con una spatola, anche il resto degli albumi, facendo attenzione a non smontarli. Alla fine il composto deve avere una consistenza tale per cui, sollevandolo con un cucchiaio, scivoli lentamente verso il basso. Se è troppo pastoso e asciutto, diluitelo aggiungendo fino a 3 cucchiaini di latte intero, un cucchiaino alla volta.

Trasferite l'impasto nella tortiera e cuocetelo in forno finché inizierà a staccarsi dai bordi della tortiera e risulterà elastico al tocco (circa 30 minuti).

PROSEGUE

La lettera d'amore di due americane alla loro città
adottiva, con piatti moderni sotto il segno della tradizione



“Il Sapore di Roma cattura la bellezza del cibo artigianale! L'accostamento di ricette e fotografie mi fa sentire come se fossi di nuovo a Roma”.

—ALICE WATERS

“Il tramite perfetto per addentrarsi nella cultura di Roma attraverso il suo cibo”.

—ANDREW ZIMMERN

“Per anni, quando andavo a Roma, ho seguito gli sguardi puntuali e i consigli di Katie e Kristina. Adesso non vedo l'ora di seguirle in cucina, attirata dalle loro ricette e dalle intense fotografie”.

—HEIDI SWANSON

“Questo libro è al contempo uno studio completo e una storia d'amore con una delle mie città preferite al mondo”.

—MARC VETRI

“Vi sfido a resistere per più di dieci pagine senza acquistare un biglietto per Roma. Sostenuto da un impeccabile lavoro di ricerca e con un bel progetto grafico, **Il Sapore di Roma** è una lettura essenziale per chiunque abbia arrotolato degli spaghetti intorno a una forchetta almeno una volta nella vita”.

—TALIA BAIOCCHI

30 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 355 8



9 788867 533558



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it