



# la Sicilia

## IN CUCINA

*30 ricette da non perdere*

MARIA TERESA DI MARCO - MARIE CÉCILE FERRÉ  
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore  
dal 1999

# *la Sicilia* IN CUCINA

*30 ricette da non perdere*

MARIA TERESA DI MARCO - MARIE CÉCILE FERRÉ

FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore

dal 1999

## ARANCINE DI RISO

### Per 25 arancine circa

- 1 kg di riso da risotto (Arborio o Roma)
- 1 bustina di zafferano o 6 pistilli
- 4 uova
- 80 g di pecorino grattugiato

### Per il ripieno classico:

- 500 g di carne mista tra manzo e maiale (se si va di fretta va bene anche già macinata)
- 1 cipolla bionda
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 kg di pomodori maturi (o 800 g di pelati di buona qualità, se fuori stagione)

- 1 cucchiaio di doppio estratto di pomodoro (strattu)
- alcune foglie di alloro
- 1 bicchiere di vino rosso corposo
- olio extravergine di oliva
- alcune foglie di basilico
- sale e pepe
- 180 g di caciocavallo
- 200 g di piselli cotti in umido

### Per l'impanatura:

- 3-4 uova
- pangrattato (da pane di grano duro) q.b.

Lessate il riso in poca acqua leggermente salata e scolatelo al dente. Lasciate riposare per almeno un paio d'ore, meglio una notte intera.

Preparate il sugo soffriggendo leggermente la cipolla, il sedano e la carota in poco olio extravergine di oliva, unite la carne, quindi l'estratto di pomodoro e il vino. Una volta che il vino è evaporato aggiungete i pomodori privati della buccia e dei semi, le foglie di alloro e di basilico, sale, pepe e un bicchiere di acqua. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa due ore mescolando spesso e aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaia di acqua calda, facendo però attenzione che non risulti troppo liquido. A fine cottura tritate la carne con la mezzaluna e tenete da parte il sugo.

Impastate il riso con il pecorino, le uova sbattute e lo zafferano sciolto in pochissima acqua tiepida. Nell'incavo di una mano raccogliete un pugno di riso dandogli la forma di una ciotolina. Con il pollice dell'altra mano premete al centro in modo da formare una cavità. Riempite con una cucchiata del ripieno di carne, aggiungete un pezzettino di caciocavallo e richiudete con altro riso formando una palla, oppure, secondo la tradizione catanese, componendo una forma ovoidale. Per aiutarsi nella preparazione è consigliabile sciacquarsi spesso le mani con acqua ben fredda.

Una volta composte, le arancine vanno bagnate con l'uovo sbattuto, passate nel pangrattato e fritte in abbondante olio caldissimo per qualche minuto. Si servono e si mangiano subito.

Il nome, come la forma, varia nella contrapposizione consolidata tra oriente e occidente dell'isola: a Palermo si chiamano "arancine" e hanno la forma tonda di un'arancia, a Catania si chiamano arancini e hanno una forma a punta.



## PESTO ALLA TRAPANESE

Per 4 persone

- 400 g di spaghetti (o di mafaldine)
- 4 spicchi di aglio (possibilmente di Nubia)
- 4 pomodori maturi non troppo grandi
- 1 mazzetto di basilico
- 3 cucchiari di mandorle
- olio extravergine di oliva
- sale grosso

In un mortaio di legno schiacciate l'aglio e il basilico con mezzo cucchiaino di sale grosso fino a rendere il tutto una pastella cremosa. Unite le mandorle e continuate con pazienza a pestare e amalgamare versando l'olio a filo in modo che tutto risulti ben compatto. Unite i pomodori privati della buccia e dei semi e amalgamate al pesto, aggiustate di sale, aggiungete ancora un po' di olio e condite la pasta.



## MACCO VERDE DI FAVE

Per 4 persone

- 500 g circa di fave fresche sgusciate e private delle due pellicine (calcolate circa 2 kg di fave con la buccia)
- 3 cipollotti
- 1 mazzo grande di finocchietto selvatico
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

Pulite il finocchietto tenendo da parte le cimette più tenere e scottando il resto in acqua bollente salata, scolatelo e conservate il brodo.

Fate rosolare i cipollotti tritati con l'olio extravergine di oliva, unite le fave, il finocchietto e coprite con una tazza abbondante del brodo di cottura delle fave in modo da coprire bene le verdure. Fate cuocere fino a quando le fave non saranno morbide e cominciano a sfaldarsi, quindi "maccatele" con un cucchiaino, cioè riducetele in poltiglia. Servite con un filo di olio extravergine di oliva e le cimette del finocchietto selvatico.

Le variazioni a proposito del macco sono numerosissime. La ricetta più diffusa adopera fave secche al posto di quelle fresche perché reperibili tutto l'anno, ma questa versione più verde ha un profumo del tutto particolare. Spesso poi si aggiunge al passato di fave anche pasta spezzata e, nel caso in cui il macco di fave secche avanzi il giorno dopo, se ne possono fare frittelle.



## SARDE A BECCAFICO

Per 4 persone

- 500 g di sarde (non troppo grosse ma nemmeno troppo piccole)
- 100 g circa di pangrattato
- 2 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di uvetta passolina
- 1 spicchio di aglio
- succo di limone
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- foglie di alloro

Con pazienza pulite le sarde togliendo la lisca centrale e la testa, apritele a libro e tenetele da parte. Tostate il pangrattato in una padella con il fondo spesso, mescolando con attenzione con un cucchiaino di legno finché non sarà dorato nella sfumatura che in Sicilia si dice "a tonaca di monaco", quindi togliete dalla padella (altrimenti continua a tostare) e mescolate poco a poco olio, l'aglio tritato, i pinoli e l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida.

Quando il composto sarà omogeneo distribuitene un cucchiaino su ogni sarda (dal lato interno) e arrotolatela su se stessa. Disponete i rotolini di sarde in una teglia unta di olio alternandoli con le foglie di alloro e stringendoli bene in modo che si sostengano tra loro e non si aprano in cottura. Spremete il succo del limone e unite sale, pepe e olio extravergine in modo da ottenere una marinata con cui bagnare le sarde, quindi infornate per circa 10-15 minuti in forno non troppo alto. Si mangiano con grande soddisfazione anche fredde.



## IL CÙSCUS DI ENZA

### Per la semola:

- 1 kg di semola da cous cous (grano duro macinato a grana grossa)
- acqua, olio, sale, pepe, aglio

### Per il "brodo" di pesce:

- 1 kg di pesce misto da zuppa preferibilmente molto piccolo e variato, ma anche gamberi e frutti di mare
- 300-400 g di pomodori maturi (o di pelati di buona qualità, se fuori stagione)
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio

### Per la zuppa di pesce:

- 800 g di pesce misto da zuppa in cui se possibile includete lo scorfano, ma anche cozze, gamberi, vongole
- 300 g di pomodori maturi (o di pelati di buona qualità, se fuori stagione)
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 peperoncino

### Per il pesto:

- 3 spicchi di aglio (possibilmente di Nubia)
- 4-5 mandorle
- 1 mazzetto di prezzemolo

Preparate una zuppa di pesce soffriggendo nell'olio la cipolla con l'aglio e il peperoncino, aggiungete quindi i pomodori e il pesce e coprite tutto con acqua abbondante (circa 2 litri). Fate cuocere lentamente finché il pesce non sarà completamente sfatto; a quel punto passate tutto al passaverdure e conservate il brodo.

Preparate un pesto schiacciando nel mortaio l'aglio con il prezzemolo e le mandorle; appena pronto versatelo nella zuppa e coprite subito con il coperchio per non disperdere l'aroma.

Procedete allo stesso modo anche con la seconda zuppa di pesce, quella con i pesci grossi e le cozze.

Evitate semplicemente di passare tutto al setaccio e riducete di un poco la quantità di acqua.

Preparate la semola. Sappiate che questa è la faccenda più complicata!

Disponete la mafararda (un grande piatto svasato di terracotta che serve espressamente a questo) sul tavolo, l'acqua salata e la semola a sinistra della mafararda. Mettete un po' di semola, circa tre pugni, sul fondo della mafararda e con la mano sinistra prelevate un cucchiaino di acqua che farete scorrere sulla parete della mafararda muovendo contemporaneamente la mano destra con un movimento rotatorio per far impregnare la semola poco a poco. Questa operazione si chiama incocciata. Si procede lentamente: la semola deve essere bagnata mentre si incoccia aggiungendo man mano semola asciutta. Enza bagna la semola di partenza un po' più del dovuto per poi raggiungere il giusto livello di umidità aggiungendo altra semola asciutta e continuando a incocciare.

Il cous cous man mano che è pronto va versato su un telo pulito e steso con le mani ad asciugare.

L'ideale sarebbe preparare tutta la semola la sera prima in modo che sia bella asciutta, ma in ogni caso deve rimanere stesa almeno 1 ora e mezzo.

Prendete poi il telo per i lembi e riversate tutto nella mafararda, condite con abbondante olio, sale, pepe e aglio pestato e ridotto in crema e amalgamate sfregando le palline di semola tra le mani per impregnarle bene, sollevando il cous cous dal basso verso l'alto.



## 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. Scaldare 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.





# la Sicilia

## IN CUCINA

*30 ricette da non perdere*

MARIA TERESA DI MARCO - MARIE CÉCILE FERRÉ  
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore  
dal 1999

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

12,50 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 67531 097



9 788867 531097