LA CUCINA *di Napoli*





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
Napoli a modo nostro 239
Indici 257



Introduzione

"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.


2NA 1772



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
  (idealmente caciotta dei Monti Lattari)
- 1 uovo
- maggiorana

Per il condimento:
- 600 g di pomodorini
- 5 cucchiai 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 cucchiaio 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, fare cuocere qualche minuto, salate e unite abbondante basilico.

Preparate i ravioli: stendete l'impasto con il mattarello, dopo aver cosparso 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.

SPAGHETTI 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 Geppy, che ci ha regalato tutti i segreti di una ricetta di cui è l'indiscusso maestro perché la mangia da quando era bambino. 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.

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.



GNOCCHI ALLA SORRENTINA

Filanti e regressivi, fanno tornare bambini.

Per 4 persone:

Per gli gnocchi:
- 1 kg di patate
- 1 uovo piccolo
- 250-300 g di farina (circa)
- 1 cucchiaino di sale per l'acqua di cottura
- ½ cucchiaino di sale per l'impasto

Per la salsa:
- 1 kg di pomodori San Marzano
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- basilico fresco
- sale

Per condire:
- 250 g di fiordilatte (tenuto in frigo per qualche ora)
- 80 g di parmigiano grattugiato

Preparate la salsa. Tuffate i pomodori per qualche minuto in acqua bollente, spellateli e privateli dei semi, quindi tagliateli a pezzetti. In un tegame fate imbiondire l'aglio con l'olio. Appena sarà dorato, toglietelo, unite i pomodori e qualche foglia di basilico. Salate con parsimonia.
Fate cuocere a fiamma dolce fino a quando la salsa non si sarà addensata. Tenetela da parte.
Lavate con cura le patate, strofinatele bene, quindi sistematele in una pentola capace in cui stiano comodamente e coprite d'acqua. Salate con parsimonia e mettete sul fuoco. Cuocete per circa 40-45 minuti, controllate la cottura con la lama di un coltello e, quando saranno tenere, spegnete. Scolatele e pelatele subito, dividetele a metà e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo i fiocchi direttamente sul piano di lavoro. Fate raffreddare per qualche minuto. Formate una cavità al centro della purea e rompeteci l'uovo. Cominciate a incorporare poco per volta la farina fino a ottenere un composto omogeneo facile da lavorare. Con le mani pulite prelevate delle porzioni di impasto e formate dei salsicciotti, rotolandoli sul piano di lavoro leggermente infarinato. Tagliate degli gnocchi non troppo piccoli e passateli sui rebbi di una forchetta. Sistemateli man mano su vassoi coperti da strofinacci e leggermente infarinati.
Al momento di cuocerli, prendeteli con le mani, pochi per volta, e tuffateli in una pentola piena d'acqua bollente leggermente salata; prelevateli, man mano che vengono a galla, con la schumarola.
Una volta cotti gli gnocchi, sistemateli in terrine individuali, versate poco olio extravergine d'oliva mescolate con delicatezza e quindi unite anche la salsa e il parmigiano grattugiato. Distribuite sopra il fiordilatte a pezzettini e il basilico; infornate in forno caldissimo per 5 minuti e servite subito.

CANNELLONI ALLA SORRENTINA

Questa ricetta è un'invenzione di Antonino Ercolano ('o parrucchiano). Quelli originali si possono ancora mangiare a Sorrento e hanno nel ripieno anche la carne macinata, ma le versioni si sprecano: chi lavora con pasta all'uovo, chi addirittura con le crêpes. La nostra versione è semplicissima e, per una volta, vegetale: cannelloni di pasta di grano duro, ricotta e fiordilatte.

per 4 persone:

- 12 cannelloni di pasta di grano duro
- 300 g di sugo di pomodoro (vedi la ricetta accanto)
- 500 g di ricotta vaccina
- 4 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 100 g di fiordilatte
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale

In una terrina mescolate la ricotta con 3 cucchiai di parmigiano e il fiordilatte, che avrete precedentemente tagliato a pezzetti e lasciato scolare in un colino per un'ora almeno. Salate leggermente.
Tuffate per mezzo minuto i cannelloni in acqua bollente leggermente salata. Prelevateli con la schiumarola, fateli asciugare su un canovaccio e farciteli con il composto di ricotta, aiutandovi con un cucchiaino o, meglio ancora, con il sac à poche.
Versate in una teglia l'olio extravergine d'oliva e qualche cucchiaio di salsa di pomodoro: disponeteci sopra i cannelloni e ricoprite con la salsa, terminate con l'ultimo cucchiaio di parmigiano grattugiato.
Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 15-20 minuti.



Pizze, rustici e fritti

Tortano e Casatiello sono due delle preparazioni più tradizionali, popolari e "contundenti" 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 cucchiai 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 cucchiai 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 schiacciapatate, 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 gambuccio 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.



INSALATA DI LIMONI DI PROCIDA

I limoni procidani, o limoni di pane, sono speciali: particolarmente grandi e particolarmente dolci hanno l'albedo (la parte bianca tra la buccia e il cuore giallo e umido del limone) molto grande, un po' come i cedri. Tutte queste caratteristiche rendono il limone di Procida molto adatto alla preparazione di questa insalata che dell'isola porta il nome e il profumo.

Per 4 persone:

- 2 limoni di pane
- 2 cipollotti freschi
- 1 mazzetto di menta fresca
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale

Sbucciate i limoni facendo attenzione a non intaccare la parte bianca che, nei limoni procidani, è particolarmente grande e dolce. Tagliateli quindi a fette e poi a pezzetti; metteteli a bagno in acqua per circa mezz'ora.
Scolateli e sistemateli in uno scolapasta in modo che rilascino tutta l'acqua, quindi disponeteli in un'insalatiera.
Condite con i cipollotti freschi affettati sottilmente, la menta, il peperoncino, il sale e l'olio. Servite subito.



POLPITIELLI ALLA LUCIANA

Non fatevi ingannare: il nome di questo piatto non chiama in causa nessuna Luciana, piuttosto una Lucia, la Santa, a Napoli molto venerata tanto da aver dato il nome a quello che non è semplicemente un rione ma il più antico insediamento della città, proprio a ridosso del mare. Gli abitanti del borgo di Santa Lucia erano detti Luciani, in gran parte pescatori e gente di mare, a cui si attribuisce l'invenzione di questi polpitielli.

Per 4 persone:

- 800 g di polpi veraci
  (possibilmente piccoli, di massimo 100 g per ciascuno)
- 400 g di pomodorini
- 4 spicchi di aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo

Lavate i polpi sotto l'acqua corrente, eliminate gli occhi, il becco e svuotate la sacca. Battete i polpi per rompere le fibre, quindi riempite la testa con mezzo spicchio d'aglio e il prezzemolo e chiudete con uno stecchino.
Sistemate i polpi in una pentola, possibilmente di terracotta, con le teste verso il basso, aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a metà e l'olio extravergine d'oliva.
Coprite strettamente l'imboccatura della pentola con uno strofinaccio tenuto fermo da uno spago (o anche con carta forno) e incoperchiate.
Fate cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti, quindi togliete il coperchio e lo strofinaccio e fate restringere il sugo finché non risulterà denso e scuro.

TOTANI E PATATE

Cugini dei più celebri calamari, i totani sono spesso confusi con questi ultimi, benché abbiano caratteristiche morfologiche e di gusto ben distinte. A Napoli si celebrano in cottura con le patate e poco pomodoro.

Per 4–6 persone:

- 1 kg di totani
- 500 g di patate
- 10 pomodorini
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 spicchio d'aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo
- peperoncino (facoltativo)
- sale

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti regolari e lasciatele per circa 1 ora a bagno in acqua e sale.
Lavate con cura i totani, tagliateli a rondelle più o meno della stessa dimensione.
In un tegame largo fate dorare lo spicchio d'aglio con l'olio (e, se vi piace, il peperoncino), poi eliminatelo e calate i totani. Bagnate con il vino, fate sfumare, quindi aggiungete i pomodorini tagliati a metà e le patate. Mescolate bene, incoperchiate e portate a cottura a fiamma dolce.
Se fosse necessario, aggiungete qualche mestolo d'acqua calda. Regolate di sale e servite con prezzemolo tritato.

CALAMARI RIPIENI

Capperi, olive e pinoli sono la triade di infiniti ripieni nella cucina napoletana. Non fanno eccezione i calamari, poi cotti con pomodorini e vino bianco.

Per 4 persone:

- 500 g di calamari già puliti
- 5 cucchiai di pangrattato
- 20 g di pinoli
- 20 g di capperi sotto sale
- 50 g di olive
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g di pomodorini
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo

Lavate bene i calamari, lasciate intere le sacche e tagliate invece a pezzettini i tentacoli. In una terrinetta mescolate il pangrattato con i pinoli leggermente tostati, i capperi ben dissalati e asciugati, le olive snocciolate, i tentacoli, il prezzemolo e uno spicchio d'aglio tritato. Bagnate con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva e amalgamate bene il composto con cui farcirete le sacche dei calamari che chiuderete con due stuzzicadenti.
In una padella fate imbiondire il secondo spicchio d'aglio con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Appena sarà colorito, eliminatelo e versate i pomodorini. Schiacciate leggermente con la forchetta, quindi calate i calamari e bagnate con il vino, fate evaporare e proseguite la cottura a fuoco dolce con il coperchio per circa 10 minuti, avendo cura di girare i calamari nel sugo.
Fate intiepidire i calamari prima di tagliarli.









Indici

TAVOLA DELLE RICETTE

Zuppe e minestre 9

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 37

Spaghetti al pomodoro 38
Spaghetti con i pomodori crudi 38
Scarpariello 38
Spaghetti alla puttanesca 42
Pasta cacio e uova 42
Aglio, 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
Spaghetti 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 64

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 87

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
Scagliozzi 114
Fiori di zucca fritti 114
Uova alla monachina 114
Montanare 118
Panzarotti 118
Paste cresciute 118
Cotolette di fiordilatte 118

Verdure 121

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 147

Braciole 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 163

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 184

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 223

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

INDICE DELLE RICETTE

A

Aglio, olio e peperoncino 42
Alici ammullicate 172
Alici arraganate 172
Alici indorate e fritte 172
Arancini con la genovese 252

B

Babà 186
Baccalà al pomodoro 182
Baccalà coi peperoni 182
Baccalà con le olive 182
Baccalà fritto 182
Biscotto all'amarena 194
Bolognese 56
Braciole 148
Brioche rustica 88
Brodo di purpo 26

C

Calamari ripieni 164
Cannelloni alla sorrentina 70
Capitone alla scapece 174
Capitone fritto 174
Caponata 136
Caprese al cioccolato bianco e limone 254
Caprese di Angela 214
Capretto cacio e uova 156
Carciofi alla napoletana 124
Carne alla pizzaiola 148
Cartucce 194
Casatiello 92
Casatiello dolce di Palmira 194
Chutney di mele annurche e cipolle di Montoro 240
Cianfotta 128
Coniglio all'ischitana di zia Giose 156
Cotolette di fiordilatte 118
Coviglie al cioccolato 212
Crocchè 110
Crostata di tagliolini 76

D-E-F

Danubio 94
Delizie al limone 218
Fiori di zucca fritti 114
Frittata di friarielli 106
Frittata di maccheroni di Emidio 50
Frittata di pane 106
Frittata di patate 106
Frittata di ricotta 106
Frittata di riso 62
Frittatine di maccheroni 110

G-H

Galantina di pollo di Benedetta e della sua nonna 160
Gattò di patate 100
Gazpacho di percoche 248
Genovese 56
Genovese di polpo 244
Glassa 56
Gli struffoli della mamma di Aldo 186
Gnocchi alla sorrentina 70
Graffe 202

I-K

Impepata di cozze 178
Insalata di limoni di Procida 140
Insalata di rinforzo 124
Ketchup napoletano 240

L

L'insalata caprese 136
La lasagna di Lydia 74
La pastiera di Anna 190
La pizza 108
Lagane e ceci 30
La lasagna di Giovannella 74
Le sfogliatelle ricce di Alfonso Pepe 206
Limoncello di Franca 218
Limoni di Procida confittati 240
Linguine a vongole 44

M-N-O

Melanzane a fungitiello 132
Melanzane a scarpone 132
Mezzanelli allardiati 54
Migliaccio dolce di nonna Lydia 198
Migliaccio rustico 94
Minestra maritata 16
Montanare 118
Mostaccioli 200
Mozzarella in carrozza 110

P

Panzarotti 118
Parmigiana di carciofi 142
Parmigiana di melanzane 142
Parmigiana di zucchine 142
Parmigiana in bianco 246
Pasta al forno 66
Pasta al grattè (bianca con besciamella) 76
Pasta cacio e uova 42
Pasta e cavolfiore 32
Pasta e fagioli 30
Pasta e fagioli con le cozze 12
Pasta e lenticchie 30
Pasta e piselli 30
Pasta e zucca 32
Pasta patate e provola di Flavia 32
Paste cresciute 118
Pastiera senza crema di Ada 190
Peperoncini verdi dolci 134
Peperoni al gratin 134
Peperoni imbottiti 134
Peperoni in padella 134
Pesto di friarielli 240
Pezzogna all'acqua pazza 168
Pizza alla Campofranco 104
Pizza crema e amarene 214
Pizza di scarole di Elvira 100
Polpette al sugo 148
Polpette di melanzane 132
Polpitielli alla Luciana 164

Q-R

Raffioli 200
Ragù napoletano 56
Ravioli capresi 46
Riso e patate 62
Riso e piselli 62
Riso e verza 62
Roccocò 200
Rustico di pasta frolla e ricotta 88

S-T

Salsicce e friarielli 152
Sanguinaccio 210
Sartù bianco 84
Sartù di mare 84
Sartù di riso al ragù 80
Sauté di vongole 178
Scagliozzi 114
Scàmmaro 52
Scàmmaro con colatura di alici di Pasquale Torrente 242
Scarola 'mbuttunata 124
Scarpariello 38
Spaghetti al pomodoro 38
Spaghetti alla puttanesca 42
Spaghetti alle vongole fujute 42
Spaghetti con alici, peperoncini verdi e pecorino 44
Spaghetti con i pomodori crudi 38
Spaghetti alla Nerano di Geppy 46
Spumone alla nocciola 212
Stocco e patate in bianco 22
Susamielli 200
Taralli sugna e pepe 98
Timballo di ziti di Fabrizio 68
Tortano napoletano 92
Totani e patate 164
Trippa al sugo 152

U-V-Z

Uova alla monachina 114
Vermicelli con le cozze 44
Vermicelli con sugo di polpi affogati 44
Zeppole di San Giuseppe 202
Zucchine alla scapece 122
Zuppa di cozze del giovedì santo 26
Zuppa di fagioli con le cotiche 10
Zuppa di fagioli e castagne 10
Zuppa di fagioli e scarola 10
Zuppa di lenticchie e spinaci 18
Zuppa di pesce di Geppy 22
Zuppa di spollichini alla maruzzara 10
Zuppa forte o soffritto di Gigione 20

Indici



Grazie

Napoli è un canto corale e questo libro non ne è che il riflesso. Dobbiamo dunque dire grazie a moltissimi amici che ci hanno aiutato a farne le pagine e a costruirne l'esperienza.
Grazie infinite alla famiglia Capasso che ci ha ospitato e incoraggiato, condividendo la ricerca degli ingredienti e la giusta versione; grazie per la pazienza, grazie per aver smontato per noi la loro casa e averne fatto un set, grazie per averci affidato oggetti preziosi con dentro tutta la storia della famiglia.
Grazie alla signora Anna, la mamma del nostro Aldo, che è stata il nostro primo nocchiero dentro la tradizione napoletana: a lei dobbiamo una pastiera senza eguali e struffoli indimenticabili, oltre che l'accoglienza sempre calda di una vera mamma.
Grazie a Gigione per tutta la pazienza del suo soffritto; grazie a Giovanella per la sua lasagna fatta come uno scrigno; grazie a Flavia per la sua "pasta, patate e provola"; grazie a Palmira per il suo casatiello in versione dolce e ad Ada per la sua pastiera ortodossa.
Grazie e ancora grazie a Emidio per la sua frittata di maccheroni, per aver seriamente posato da modello e per averci permesso di vedere da dentro come si fa la pasta per davvero. Grazie a Massimo per la sua coviglia e il suo spumone e per averci lasciato entrare nel suo mondo senza tempo.
Grazie ai fratelli Capuano, di San Gregorio Armeno, che con generosità ci hanno permesso di fotografare l'arte dei loro presepi e di farne le copertine parlanti dei capitoli di questo libro.
Grazie all'Archivio di Stato di Napoli e in particolare a Carmen Cuollo, Gaetano Damiano e Rossana Spadaccini che ci hanno permesso di spulciare carte preziose e di illustrare con materiali originali la nostra ricerca nel cuore della cultura napoletana.
Grazie a Benedetta per la ricetta della galantina di pollo che è un'impresa e un romanzo, grazie per averla fatta per noi e con noi e grazie per averla saputa raccontare così bene. Grazie a MUD studio, e in particolare a Monica Vittucci, per averci accolto nel suo universo delicatissimo per uno shooting che è stato perfetto.
Grazie a Fabrizio per la precisione ingegneristica del suo timballo; grazie a Roberto per il casatiello e il tortano "grandi" oltre ogni misura; grazie a Franca per il suo limoncello; grazie a Rodolfo e Genny per preservare il ricordo del coniglio all'ischitana di zia Giose.
Grazie a Giuseppe, Andrea, Lorenzo e Anna per aver posato pazienti aspettando di addentare montanare, crocché e panzarotti che sono così difficili da far aspettare!
Grazie a Gimmo per essere stato una fonte preziosissima a cui abbiamo attinto a piene mani.
Grazie a Nanà per averci aperto la sua casa, la sua terrazza e il suo bellissimo giardino di limoni.
Grazie a Titina per portare avanti con tanto amore la tradizione della sua mamma Elvira con una pizza di scarola da manuale; grazie a Geppy per i suoi spaghetti alla Nerano e la sua zuppa di pesce con la *pupatella*; grazie a Pasquale Torrente per il suo *scàmmaro* rivisitato e per aver posato per noi con la sua aria da *scugnizzo*; grazie infinitamente a Giuseppe Iannotti per averci procurato rocambolescamente i *maruzzelli* che ci mancavano per la zuppa del giovedì santo. Grazie a Mariolina per i suoi fotogenici strofinacci. Grazie a Marina per averci fatto da tramite e grazie a Michele per aver recuperato un cavalletto senza il quale non avremmo saputo come fare.
Grazie ai pizzaioli Enzo Coccia, Ciro Oliva, Ciro Salvo e Gino Sorbillo per le loro margherite, mangiate, amate e fotografate misurando con esattezza millimetrica i quarti. Non le dimenticheremo.
Grazie di cuore ad Alfonso Pepe per averci mostrato in un'intera giornata che lavoro incredibile sia fare a mano i gusci delle sfogliatelle ricce: ci siamo sentiti testimoni di un sapere quasi magico che rischia di scomparire. Grazie infinite anche alla generosità dei suoi fratelli Prisco, Giuseppe e Anna che non solo ci hanno accolto nella loro casa di dolcezze ma ci hanno anche regalato albicocche preziosissime.
Grazie a Benedetto de Gregorio che ci ha aperto il suo caseificio e ci ha permesso persino di usarlo come set fotografico.
Grazie a Vittoria Brancaccio per aver sorvegliato per noi il farsi delle primizie e in particolare per averci procurato le zucchine di San Pasquale. Grazie ad Alberto Zampino per i suoi pomodori.
Grazie ad Angela per la sua caprese e il suo sorriso, oltre che per la pazienza con cui ha posato.
Grazie ad Aldo per averci scorazzato per ogni vicolo impossibile, in salite e discese ardite alla ricerca di scorci, pini o panni stesi: non abbiamo trovato tutto quello che cercavamo, ma molto di più.
Grazie al RYCC Savoia e a Salvatore che ci ha accompagnati in una giornata indimenticabile a guardare Napoli dal mare, navigando con la sua guida e la sua gentilezza tra Castel dell'Ovo e palazzo Donn'Anna abbiamo capito molto della meraviglia di questa città.

Un grazie grande come la loro memoria per nonna Lydia, nonna Livia, nonna Maria e nonna Ida: i loro quaderni di appunti sono state tra le guide più importanti di questo viaggio.
Grazie ad Annina per averci seguito con pazienza e partecipazione, aspettando ogni foto e ogni ricetta, addentando sfogliatelle ma anche spaghetti appena usciti dalle trafile.
Grazie a tutti gli amici che in tante cene e tanti pranzi si sono seduti alla nostra tavola per condividere questa cucina napoletana.
Grazie al nostro editore che ha saputo aspettare tutto il tempo che serviva a questo libro per farsi, e grazie a tutta la casa editrice per aiutarci a farlo così bello come ci sembra che sia.

© Guido Tommasi Editore
Datanova S.r.l., 2026
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Prima edizione: febbraio 2019
Seconda edizione: novembre 2026

Testi: Maria Teresa Di Marco, Lydia Capasso
Fotografie: Maurizio Maurizi

Progetto grafico: Tommaso Bacciocchi
Impaginazione: Carolina Quaresima
Redazione: Giusy Marzano, Alessandra Costa

Coordinamento editoriale
seconda edizione: Valeria Cecilia Barbon

Vietata ogni riproduzione, totale
o parziale, su qualunque supporto,
in particolare la fotocopia
e il microfilm, senza l'esplicita
autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 489 0
Stampato in Unione Europea