

Zuppa di Lumache



Chi ha detto che le lumache sono solo una tipicità francese?

Ingredienti

- 500 gr di Lumache (maruchielli)
- Sale
- Olio
- Pomodori
- Aglio (capo ra'glio)
- Origano (arecheno)
- peperoncino (pipiciello forte)

Preparazione

Mettete le lumache a bagno per circa due giorni in un recipiente di terracotta, in modo da eliminare tutte le impurità.

Dopo averle lavate, fatele cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata estraetele dalla chiocciola.

Soffriggete in un tegame a parte l'olio, i pomodori, l'aglio, il peperoncino e l'origano. Unite le lumache e fate insaporire il tutto per circa 15 minuti.

Tagliatelle Con Il Latte "Laganielli"



Una pasta bianca dal gusto inconfondibile

Ingredienti

- 1000 gr di farina di grano duro (farina re rano)
- sale q.b
- latte
- acqua

Preparazione

Disponete sulla spianatoia (tombagno) la farina a fontana, aggiungete un pizzico di sale e dell'acqua q.b. Impastate il tutto in modo da ottenere un composto elastico. Lavorate l'impasto col matterello (laganatur' o lainaturo) in modo da ottenere un rotolo di sfoglia e tagliatelo a strisce della lunghezza di 1 o 2cm circa.

Lessate in acqua leggermente salata i "laganelli" e successivamente ultimate la cottura in una pentola contenente latte bollente. Servire caldi.

Note: Questo piatto tradizionalmente viene consumato la domenica dell' Ascensione

Soffritto Irpino



Il gusto, la bontà e la tradizione irpina

Ingredienti

1 stomaco
2 rognoni (reni)
1 coratella di maiale pesante (min. da 1,8/2 kg)
2 cipolle
6 pupacchie (pepaccelle)
kg 2 passata di pomodoro
gr 200 concentrato di pomodoro ("salzino")
10/15 foglie di alloro
2 peperoncini piccanti
acqua, sale e sugna q.b.

Preparazione

Tagliare a pezzettini piccoli la coratella, lo stomaco e i reni, e soffriggerli in una pentola capiente dove in precedenza si era unto il fondo con la sugna, insieme alla cipolla, all'alloro e al peperoncino.

Rimestare frequentemente e quando i pezzi di carne saranno ben rosolati, aggiungere le pupacchie spezzettate, far andare a fuoco vivo per altri 5/6 minuti, quindi aggiungere passata e concentrato di pomodoro e acqua sufficiente alla prolungata cottura. Far cuocere per circa un'ora a fuoco medio, e per circa un'altra ora a fuoco basso. Disporre delle fette di pane tostato sul fondo dei piatti, impiattare e servire, magari con un peperoncino piccante al centro a mo' di decorazione.

Cannazze di Calitri



Quando la tradizione e la semplicità si incontrano

Ingredienti

- 500 gr di ziti spezzati (cannazze spezzate)
- 4 fettine di carne di vitello (quattro fette re iencariello o vitellino)
- 100 gr di olio extravergine di oliva
- 2 foglie di alloro (due fronde re lauro)
- 1 cipolla (na cepolla)
- 1 bicchiere di vino bianco (no bicchieri re vino janco)
- Prezzemolo (pritusino)
- Aglio (capo r'aglio)
- Pepe
- peperoncino piccante (pipiciello forte)
- formaggio (caso)
- salsa di pomodoro (saoza)
- sale q.b.

Preparazione

Stendere le fettine di vitello su un piano, condirle con formaggio grattugiato, sale, pepe, prezzemolo e aglio tritato, avvolgerle e fissarle con stuzzicadenti. Imbiondire la cipolla tritata in olio e farvi rosolare gli involtini, aggiungendo l'alloro e il vino bianco. Mettere da parte gli involtini ed aggiungere al sugo di base la salsa. Salare e far bollire. A parte lessare la pasta, colare e condirla in una terrina con formaggio pecorino ed abbondante sugo. Servire con peperoncino piccante.

Zuppa di Cicerchie



Una zuppa ricostituente

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr di cicerchie (chicherchie)
- 2 spicchi d'aglio (due capo r'aglio)
- 1/2 cipolla (mezza cepolla)
- 2 peperoncini (pipicielli)
- 5 cucchiari abbondanti di olio di oliva extravergine (cinco cocchiari accuppuluti r'uoglio r'auliva)
- 4 pomodori ciliegino (pommarulicchi)
- 2 foglie di alloro (fronne re lauro)
- pepe nero macinato e sale q.b.

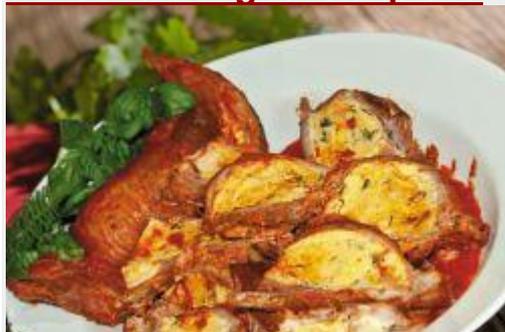
Preparazione

Mettere le cicerchie a bagno in acqua fredda la sera precedente.

All'indomani lessarle a fuoco lento (senza sale) per circa due ore.

Nel frattempo, imbiondire l'aglio, la cipolla tagliata a strisce e il peperoncino nell'olio di oliva extravergine. Quando l'aglio e la cipolla diventano dorati, aggiungere i pomodorini, e far cuocere ancora per cinque minuti. Successivamente aggiungere le cicerchie lessate con tutta l'acqua di cottura e le foglie di alloro. Aggiustare di sale e, quando la zuppa è pronta, un pizzico di pepe nero macinato.

Pancetta di Agnello Ripiena



Un cibo saporito e "carico", squisitezza del territorio

Ingredienti

- 1 pancetta di agnello (circa 800 gr) aperta a tasca (panzetta r'aino)
- 3 uova (ova)
- Pecorino grattugiato (picurino rattato)
- Prezzemolo tritato (pritusino)
- Pepe q.b.

Per il sugo:

- Olio extra vergine di oliva (uoglio r'auliva)
- 1 Cipolla a dadini (na cepolla a pezzi)
- 1 litro Pomodori pelati
- Mezzo litro di passata di pomodoro

Preparazione

Sbattere le uova e unire abbondante formaggio, prezzemolo e pepe in modo da raggiungere una consistenza cremosa e non liquida. Versare il composto nella pancetta e "cucire" la tasca con ago e spago da cucina cercando di sigillare il bordo per non far fuoriuscire il ripieno. Scaldare l'olio in una casseruola e far dorare la cipolla, inserire la pancetta e far rosolare, aggiungere poi i pomodori pelati schiacciati e la passata di pomodoro. Cuocere per circa due ore aggiungendo dell'acqua, se necessario, per terminare la cottura. Servire le fette irrorate con la salsa ottenuta.

Zuppa di Sedano Bianco e Baccalà'



Zuppa di verdure e pesce, bontà e leggerezza

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 mazzi di sedano (dui mazzi r'accio)
- 15 pezzi di baccalà già ammollato (quinnici pezzi re' baccalà sponzato)
- 1 cucchiaino di olio di oliva (no cocchiario r'uoglio r'auliva)
- 1 spicchio d'aglio (capo r'aglio)
- 1 bicchiere d'acqua
- 3 prugne secche (tre aolecene seccate)

Preparazione

Spuntare il sedano, lavarlo e sbollentarlo. Farlo sgocciolare bene ed unirlo in un tegame con l'aglio e l'olio facendolo soffriggere per alcuni minuti. Poi unire un bicchiere d'acqua e un paio di pezzetti di baccalà.

Quando saranno ben cotti, unire la restante parte di baccalà e le tre prugne, quindi terminare la cottura per una ventina di minuti regolando di sale se necessario.

Frittelle con i Fiori di Zucca



Frittelle: bontà della tradizione

Ingredienti

- 500 gr di farina (farina re rano)
- 1 cucchiaino di olio (no cocchiario r'uoglio)
- 40 fiori di zucca (quaranta scurilli re' cocozza)
- acqua
- sale
- pepe

Preparazione

Versare in una terrina la farina, farvi un incavo nel mezzo e unire l'olio, il sale, il pepe e un mezzo litro circa di acqua. Lavorare con una forchetta fino all'ottenimento di un impasto liscio ed omogeneo. Unire i fiori di zucca all'impasto, precedentemente private del pistillo centrale e lavate. In una padella con abbondante olio bollente versare la pastella a cucchiaiate, friggere le frittelle da ambo le parti fino a renderle croccanti. Appena pronte passarle sulla carta assorbente e servirle calde.

Pasta Fresca con il Puleggio



Una pasta semplice

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr di farina di grano duro (farina re rano)
- Pomodorini (pommarulicchi)
- un bicchiere d'acqua tiepida

- peperoncino q.b.
- 150 gr di puleggio (menta piperita)
- filetti di pomodoro (pacchetelle re pommarole)
- 4 spicchi d'aglio (capo r'aglio)
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Per preparare la pasta fresca (i cicatielli) disporre su una spianatoia la farina a fontana, versando l'acqua fino ad ottenere un impasto consistente. Formare dei cilindri tagliandoli con il coltello a lunghezza di 2 cm "cavandoli" con due dita. Per il sugo, preparare in un mortaio un pesto con aglio e puleggio. Versare in una casseruola l'olio d'oliva, il pesto e far soffriggere. A questo punto aggiungere i pomodorini e i filetti di pomodoro e far cuocere per 15 minuti. A metà cottura unite il puleggio a foglie ed eventualmente il peperoncino.

Intanto mettere sul fuoco una pentola con acqua salata, fate lessare i "cicatielli" e scolarli al dente. Condirli con il sugo e servirli caldi.

Cardone



La tradizione in un piatto leggero

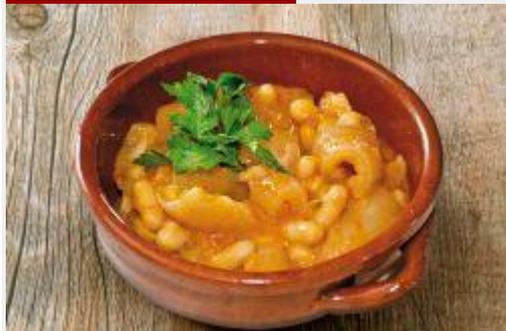
Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr di cardì puliti e tagliati a pezzetti di 1 cm (carduni)
- 1 kg di pollo (pollasto)
- 500 gr di carne macinata (carne ammaccenata)
- Prezzemolo (pritusino)
- Pangrattato q.b. (panerattato)
- 1 cipolla (cepolla)
- 1 costa di sedano (na costa r'accio)
- 1 patata (patana)
- 5 uova (cinco ova)
- 8 cucchiari di parmigiano grattugiato (otto cocchiari re caso rattato)

Preparazione

Lessate i cardì per circa 15 minuti, fino a che non risultino teneri. Preparate delle polpettine unendo la carne macinata con un uovo, pangrattato, un cucchiario di parmigiano, prezzemolo e un pizzico di sale, e ricavandone polpette del diametro di 1 cm. Preparate il brodo mettendo in 4 litri di acqua la costa di sedano, patata, cipolla e i pezzi di pollo. Fate cuocere il tutto per circa un'ora. A fine cottura levate i pezzi di pollo e filtrate. Nella stessa pentola del brodo filtrato mettete a cuocere le polpette per 10 minuti. Unite poi i cardì, del parmigiano e fate insaporire per una ventina di minuti. Sfilettate il pollo e aggiungetelo al brodo e lasciate insaporire per circa mezz'ora a fiamma dolce. Infine unite 4 uova sbattute con 6 cucchiari di parmigiano senza mescolare il tutto. Continuate la cottura ancora per 5 minuti e rimestare energicamente prima di spegnere. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire

Cotiche e Fagioli



La tradizione in tegame, la bontà in un unico piatto.

Ingredienti (per 6 persone)

- 600 gr di fagioli cannellini (fasuli)
- 300 gr di cotiche (coteca)
- Prezzemolo (pritusino)
- Aglio (na capo r'aglio)

- Cipolla (cepolla)
- 300 gr di pomodori pelati (pommarole)

Preparazione

Mantenere a bagno per circa 10 ore i fagioli cannellini. Scolateli e versateli in un tegame capiente possibilmente di coccio. Ricopriteli con acqua tiepida e fateli cuocere per circa due ore a fuoco lento salandoli a piacere a circa venti minuti dal termine della cottura. In una casseruola fate cuocere nella giusta quantità di acqua salata per circa venti minuti le cotiche ben pulite. Scolatele e tagliatele a listarelle. Rimettetetele quindi nel tegame con acqua fredda e fate cuocere per circa un'ora e mezza. In un altro tegame preparate una salsa con una manciata di prezzemolo e aglio, una cipolla di media grandezza tagliata finemente e un cucchiaino di sugna. Fate rosolare per prima la cipolla, aggiungete i pomodori pelati e due mestoli di brodo di carne. Salate e pepate a piacere. Quando la salsa sarà cotta versate il tutto insieme ai fagioli nel tegame di coccio e fate ulteriormente cuocere per altri 15 minuti.

“Mugliatiello”



Un piatto irpino che si scioglie in bocca

Ingredienti

- Intestini di agnello (stintina r'aino)
- interiora di agnello (polmone, cuore, fegato, rete) (permone, core, fegato, zeppa)
- 2 agli interi (doe capo r'aglio sane)
- 1 mazzetto di prezzemolo (no' mazzetto re pretusino)
- Sale
- pepe
- 6 limoni (limuni)

Per la cottura:

- mezza cipolla (mezza cepolla)
- 1 bicchiere di vino bianco (no bicchieri re vino janco)
- 4 cucchiari d'olio (quatto cocchiarri r'uoglio)
- Pepe
- Peperoncino (pipiciello forte)

Preparazione

Con un paio di forbici a punta arrotondata tagliare ed aprire l'intestino di agnello. Lavarlo in acqua fredda più volte fino a quando l'acqua non schiumerà più. Successivamente mettere gli stessi in una terrina capiente con abbondante acqua fredda e 4 limoni spaccati a metà, spremuti e calati nell'acqua.

Lasciarli così in ammollo in frigo per 24 ore. In un'altra terrina mettere la rete dell'agnello con limone, acqua e sale. Il giorno successivo scolare gli intestini, la rete e farli sgocciolare. Mentre questi sgocciolano tagliare a listarelle le interiora dell'agnello. Preparare in una terrina aglio, olio, prezzemolo e pepe e procedere alla preparazione del "mugliatiello". Stendere la rete e mettervi un filetto per ogni interiora, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Avvolgere la rete e continuare con l'intestino formando un involtino. Per la cottura preparare in una padella un soffritto di cipolla con olio extravergine di oliva, e far rosolare i "mugliatielli" ben bene, aggiungere un bicchiere di vino bianco e sfumare.

Aggiungere due mestoli d'acqua calda e portare a cottura per almeno 20 minuti.

Minestra “maritata” nel tegamino



Una minestra calda, buona da leccarsi i baffi.

Ingredienti (per 4 persone)

- Una verza intera (no pere re verza cappoccia)
- alcune foglie verdi di sedano (quacche fronna verde r'accio)
- 4 spicchi di aglio tagliuzzati (capo r'aglio)
- 2 cucchiari di pepe nero macinato (pepe nioro ammacenato)
- 4 cucchiari di formaggio pecorino grattugiato (quatto cocchiari e caso re' pecora rattato)
- alcuni pezzetti di scorza di formaggio pecorino (piezzi re scorza re' caso)
- 1 peperoncino (pipiciello forte)
- 200 gr di carne della testa di maiale o di cotechino (carne re' la capo re' lo puorco o cotichino)
- 1 osso di prosciutto oppure pezzetti di prosciutto crudo (n'uosso re lo prisutto)
- alcuni pezzetti di cotica ben pulita (piezzi re' coteca)
- 50 gr di battuto di lardo con aglio e peperoncino
- 4 cucchiari di olio di oliva extravergine
- tre pomodori pelati
- sale q.b.

Preparazione

Selezionare le foglie della verza, eliminando quelle non perfettamente integre. Tagliare le foglie a quattro parti e lessarle fino a metà

cottura. Farle riposare in una teglia grande per alcune ore in maniera da eliminare il caratteristico cattivo odore delle verze.

Per fare il brodetto, mettere a bollire insieme in abbondante acqua per circa due ore l'olio di oliva extravergine, il battuto di lardo, l'aglio, il pepe nero, qualche pezzettino di scorza di formaggio pecorino, l'osso di prosciutto, la cotica, la carne della testa del maiale (o il cotechino), tre pomodori pelati e il sedano.

Quando è pronto il brodo, in una pentola di coccio più grande unire la verza già lessata e il brodo.

Aggiungere il peperoncino, il formaggio grattugiato e il sale.

Coprire la pentola di coccio con un coperchio e far cuocere il tutto, a fuoco lento, per circa un'ora.

Servire versando la minestra in un piatto fondo in cui già si sono messe le parti molli, senza la crosta, della pizza di granturco.

Scarola Imbottita



La scarola imbottita: una ricetta da leccarsi i baffi

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg Scarola (no pere re scarola)
- 200 gr olive verdi (aulive viridi)
- 50 gr capperi
- 100 gr acciughe (alici salate)
- 150 gr Pinoli e noci (pignuoli e nuci)
- 3 spicchi aglio (capo r'aglio)
- prezzemolo tritato (pritusino)

- 1 dl olio di oliva
- sale e pepe q.b.
- 100 gr pangrattato (pane rattato)

Preparazione

Pulire le scarole e lessarle per alcuni minuti in una pentola con acqua bollente, leggermente salata. Scolatele e strizzatele. In una padella imbiondite l'aglio nell'olio, unite a piacere il pangrattato, le olive snocciolate, i capperi dissalati, le acciughe, le noci, i pinoli e il prezzemolo tritato. Salare e pepare. Ultimare la cottura per alcuni minuti e unire le scarole. Aggiungere un paio di mestoli d'acqua e far cuocere per almeno mezz'ora a coperchio chiuso.

Strutto



Un cibo saporito e molto antico

Ingredienti

- 4 kg di lardello di maiale privo di cotenna (lardo re' puorco scotecato)
- "panno" di strutto (il grasso che riveste il rene del maiale) (panno re 'nzogna)

Preparazione

Far riposare i pezzi di lardello di maiale per una notte in acqua e sale per far scaricare i residui ematici in essi contenuti.

Successivamente ridurli in tocchetti dello spessore di circa due centimetri. Mettere il tutto in una pentola a fuoco moderato e iniziare il rimestaggio. A mano a mano far ridurre il volume dei tocchetti di grasso e mescolare con vigore. Proseguire per circa tre ore. Con uno schiacciapattate, provate a stringere i pezzettini ancora solidi, e se da questa operazione le parti solide escono compatte in un unico pezzo circolare, la sugna e le cigole sono pronte, altrimenti riprovare, sempre rimestando, fino a che non si verifichi questa condizione. Allora spegnere il fuoco e procedere all'operazione di "stringitura" di tutte le cigole. Fatto ciò, lasciare raffreddare il liquido per un'ora, un'ora e mezza, e trasferirlo in dei vasetti di vetro accuratamente lavati e asciugati in precedenza.

Peperoni Ripieni al Vino Cotto



Un cibo "leggero" della tradizione **Ingredienti (per 4 persone)**

- 8 peperoni sottaceto (pipicielli sott'aceto)
- 250 gr di mollica di pane raffermo (mullica re pane siriticcio)
- un trito di prezzemolo (pritusino)
- 2 spicchi d'aglio (doe capo r'agli)
- 50 gr di olive (aolive)
- 25 gr di capperi
- olio d'oliva
- due cucchiaini di vino cotto
- 8 tappi di pane raffermo (otto uppuli re' pane siriticcio)
- origano e sale q.b.

Preparazione

Prendere i peperoni sott'aceto, privarli dei semi ed imbottirli di pane raffermo sbriciolato, impastato con olio d'oliva (ravece DOP), origano, capperi e olive. Chiudere i peperoni con pezzi di scorza di pane (a mò di tappi) e friggere a

fuoco allegro.

Successivamente versarvi sopra del vino cotto e far insaporire il tutto per qualche minuto a fuoco medio.

Note: il vino cotto può essere aggiunto nell'impasto e i peperoni possono essere cotti al forno e non fritti.

Padellata di Verdure



Gli ingredienti sani dell'irpinia in un unico piatto

Ingredienti (per 5 persone)

- 300 gr di patate (patane)
- 300 gr di melanzane (mulignane)
- 300 gr di pomodori (pommarole)
- 300 gr di peperoni (pipicielli o pepaine)
- 100 gr di cipolla (cepolla)
- 1/2 dl di olio di oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavare e pelare le patate e successivamente tagliarle a tocchetti.

Lavare e tagliare le melanzane (senza privarle della buccia) a dadini. Successivamente salarle e metterle in un colapasta affinché perdano un poco del loro amaro. Lavate i peperoni e tagliateli a dadini. Fare un trito di cipolla e farla imbiondire in una padella con l'olio.

Aggiungere le melanzane e i peperoni e fare cuocere per pochi minuti. Unite le patate, i pomodori e aggiustate di sale e pepe necessari. Amalgamare il tutto e fare cuocere a fuoco moderato.

Se necessario, aggiungere un poco d'acqua tiepida (o vino bianco) per completare la cottura.

Pan cotto con i fagioli



Un cibo povero

Ingredienti (per 4 persone)

- Fagioli Cannellini gr 300 (fasuli)
- Pane raffermo gr 400 (pane siriticcio)
- Una cipolla ramata (cepolla)
- Olio extra vergine di oliva gr 60
- Sale e peperoncino q.b. (pipiciello forte)

Preparazione

Lasciare andare la cipolla nell'olio fino a che imbiondisce, aggiungere i fagioli e il peperoncino a piacimento.

Aggiungere uno o due mestoli di acqua di cottura dei legumi e far sobbollire una decina di minuti.

Aggiungere il pane raffermo a pezzetti e far cuocere una decina di minuti ancora allungando con un po' d'acqua di cottura dei legumi se necessario. Aggiustare di sale. Servire caldo con un filo d'olio a crudo.

Fegatelli di Maiale



Il Fegato Co'la Zeppa, un piatto della tradizione

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr di fegato di maiale (fegato re' puorco)
- 200 gr di rete (peritoneo) di maiale (zeppa)
- 2 cl di olio extravergine d'oliva
- 10 foglie di alloro (fronne re' lauro)
- sale e pepe q. b.

Preparazione

Lavare accuratamente in acqua tiepida la rete (attenzione a non romperla) e stenderla sul tavolo.

Tagliare il fegato a pezzetti (di media dimensione) e adagiarli sulla rete, ponendovi sopra una foglia di alloro. Tagliare la rete in modo da

chiudere il pezzo di fegato e la foglia di alloro, arrotolare a mò di fagottini e chiudere con uno stuzzicadenti.

Adagiarli in una padella con olio caldo e farli rosolare a fuoco lento (fare attenzione a non farli cuocere troppo, altrimenti il fegato diventa duro). Aggiustare di sale e pepe.

Baccala' alla Ualanegna



Un piatto a base di pesce tipico

Baccala' alla Ualanegna
(O Alla "Pertecaregna")

Ingredienti

- 4 pezzi di baccalà norvegese
- peperoncini secchi (metà piccanti e metà dolci) (pipicielli seccati, metà fuorti e metà duci)
- olio extravergine d'oliva
- aglio (capo r'aglio)
- sale

Preparazione

Mettere a mollo il baccalà per il tempo necessario, quindi lessarlo. In un tegame a parte, soffriggere l'olio con l'aglio e i peperoncini. Versare il soffritto sul baccalà. Consumare caldo