



Salve, ben ritrovati all' appuntamento con la rubrica culinaria "Le ricette di Tano". Anche oggi lo chef Gaetano Costanza propone un menù completo, dall'antipasto al dolce, per portare a tavola i più buoni piatti della nostra tradizione.

ANTIPASTO:FUAZZA (focaccine) con le sarde)

INGREDIENTI:4 Persone,500 g di di farina tipo 0,25 g di lievito di birra,30 g di strutto,300 g di formaggio primo sale,4 sarde sotto sale,4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva,origano,sale,pepe.

PREPARAZIONE:Setacciate la farina sulla spianatoia; trasferitene 100 g in una ciotola e amalgamatela con il lievito sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida.Lasciate, quindi, lievitare la pastella per circa 1 ora.

Trascorso il tempo necessario, impastate la farina rimasta con lo strutto, una presa di sale e l'acqua necessaria per ottenere una pasta soda; incorporate il composto lievitato e lavorate a lungo il preparato, fino a renderlo soffice ed elastico.Ponetelo in una terrina infarinata, copritelo con un canovaccio e lasciatelo lievitare ancora per 1 ora in luogo tiepido e asciutto.

Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in pagnottelle rotonde e ponetele a lievitare per 1 ora; poi, infornatele a 220° per 20-25 minuti.Tagliatele ancora calde a metà e farcitele con le sarde, dissalate, diliscate e spezzettate, il primo sale a fettine, una presa di origano, l'olio e una

spolverata di pepe.

PRIMI: LASAGNI CACATE (LASAGNE A PEZZO)

INGREDIENTI: 6 Persone, 500 grammi di farina bianca, 4 uova intere, 300 grammi di ragù (di concentrato di pomodoro, salsiccia e cotenna di maiale), 250 grammi di ricotta fresca setacciata, 50 grammi di pecorino grattugiato.

PREPARAZIONE:

La farina va impastata con le uova intere ed un pizzico di sale sciolto in acqua tiepida; la pasta così ottenuta va stesa sullo spianatoio e tagliata in listarelle di tre-quattro centimetri di larghezza da lessare in acqua moderatamente salata.

Intanto si prepara il ragù utilizzando un chilo e duecento grammi di carne di maiale o di vitello, 300 grammi di estratto di pomodoro, 1 cipolla, 100 grammi di strutto, vino rosso e sale. La carne va legata con lo spago e rosolata nello strutto finché non raggiunge una perfetta doratura. La carne va riposta da parte e nel grasso ottenuto durante la sua cottura va soffritta la cipolla tritata.

Al soffritto così ottenuto va aggiunto l'estratto sciolto in poca acqua ed il tutto si lascia amalgamare un pò.

Successivamente si aggiunge un litro d'acqua circa e si aggiunge la carne. Il tutto va cotto per circa due ore e mezza a fuoco lento aggiungendo, a metà cottura, un bicchiere di vino rosso e sale.

A fine cottura, il pezzo di carne va separato dalla salsa così ottenuta. In molti casi, tale ricetta prevede che la carne sia tagliata a fette, condita con tale salsa e servita.

In questo caso, il ragù occorre per condire le lasagne. In effetti, una volta che le lasagne sono state lessate, occorre immergerle nel tegame del ragù e condite col formaggio, cosparse di ricotta ed insaporite con pepe nero appena macinato.

SECONDO: 'MPANATA DI PISCI SPATA (Pescespada impanato)

INGREDIENTI: 500 gr di farina, 150 gr di strutto (o margarina), 1 cucchiaino di zucchero, 3 uova, 1 kg di pesce spada a fette, 400 gr di pomodori pelati, 1 cipolla, 100 gr di olive nere snocciolate, 1

cucchiaino di capperi, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE: Amalgamate la farina con lo strutto, 2 uova, 1 tuorlo, lo zucchero e una presa di sale e lavorate velocemente tutto, incorporando l'acqua necessaria per ottenere un impasto omogeneo; poi, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per mezz'ora. Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con 3 cucchiaini d'olio; unite i pomodori sminuzzati, il prezzemolo tritato, le olive, i capperi, una presa di sale e un pizzico di pepe e lasciate brevemente insaporire. Unite, quindi, il pesce spada e cuccete per una decina di minuti, rigirando le fette a metà cottura. Spianate la pasta in due sfoglie e stendetene una su una teglia rivestita di carta oleata, ricoprendo il fondo e i bordi. Riempite con l'intingolo preparato, ben sgocciolato e chiudete tutto con il secondo disco, sigillando bene i bordi. Spennellate la superficie con l'albume e cuccete in forno a 200° per circa 35-40 minuti.

DOLCE: SFINCI DI NATALE SICILIANI

INGREDIENTI: 4 Persone: 1 kg di farina, 500 g di patate lesse setacciate, 5 cucchiaini di vanillina, 2 cucchiaini d'anice (facoltativa), sale, 50 g di lievito di birra, latte, acqua, olio di semi, zucchero semolato, cannella.

PREPARAZIONE: Setacciate la farina e raccoglietela in una terrina; aggiungete, quindi, la purea di patate, il lievito sciolto in 1 tazza di latte, il Marsala, la vanillina, una presa di sale e, se lo gradite, i semi d'anice. Lavorate con cura il composto, incorporando l'acqua necessaria per ottenere una pastella molle, che impasterete energicamente fino a quando sarà quasi filante; poi, copritela e lasciatela lievitare per 2 ore. Trascorso questo tempo, prelevatene poca per volta e, inserendo il pollice al centro delle ciambelline, friggetele in abbondante olio caldo; sgocciolatele e ponetele a perdere l'unto su carta assorbente. Servite gli sfinci spolverizzati di zucchero, mescolato con la cannella.