



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:'NZALATA DI PURPI E PATATI

Ingredienti per 4 persone:

1,300 Kg di polpi freschi
1 cipolla vecchia
5 patate grosse
mezzo bicchiere di vino rosso
sale
Olio extra-vergine d'oliva
pepe

Preparazione:

Lavare i polpi sotto l'acqua corrente, privare delle parti dure, gli occhi ecc. e tagliare a pezzetti. Affettare la cipolla e far riscaldare in un tegame dell'olio d'oliva. Appena l'olio è ben caldo unire la cipolla fin quando dora. Unire i polpi e le patate.

Coprire subito con il coperchio e far cuocere a fuoco moderato. Se il sughetto si dovesse asciugare unire un bicchiere d'acqua bollente. Continuare la cottura fino a quando le patate si saranno cotte. Sarà più semplice comprenderlo infilzandole con una forchetta.. A fine cottura, poco prima di spegnere il fuoco, versare un po' di vino per profumare

PRIMO: SPAGHETTI AI RICCI

Ingredienti per 4 persone:

250 gr di uova di ricci

Ciuffi di prezzemolo

Sale

Olio extravergine d'oliva

Peperoncino

350 gr di spaghetti

Preparazione:

Preparare una padella antiaderente e versare un velo d'olio. Far surriscaldare aggiungere l'aglio schiacciato il prezzemolo tritato, il peperoncino. Dopo Due minuti tuffare le uova e spegnere la fiamma. Rimescolare e versare sugli spaghetti al dente cotti in acqua salata già scolati.

Le uova di ricci sono ottime anche irrorate di succo di limone spalmate sul pane casereccio.

SECONDO: ZUPPA DI COZZE

Ingredienti:

2,300 Kg di cozze nere;

succo di un limone;

prezzemolo;

350 gr. di polpa di pomodoro;

origano;

olio d'oliva;

mezzo bicchiere di aceto rosso;

peperoncino;

sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare le cozze sotto l'acqua corrente, privarle del bisso e riporle in una casseruola. Fare cuocere a fuoco vivo con il coperchio fino a quando non si saranno aperte. Togliere un po' di liquido di cottura ed aggiungere il succo del limone, un po' di aceto, olio, pepe, pomodoro origano e il prezzemolo fresco appena tritato. Far cuocere per altri 10 minuti e servire.

DOLCE:CROSTATA FICHI E LIMONI

Ingredienti:

fichi sodi 700 g

pasta frolla 200 g

2 limoni non trattati

un cucchiaino di semi di finocchio

una noce di burro.

Preparazione:

Imburrate una tortiera, foderatela con la pasta frolla e bucherellatela sul fondo. Lavate i fichi, asciugateli, tagliateli a metà e distribuiteli sulla pasta, con il lato tagliato verso l'alto e ben vicini l'uno all'altro.

Lavate i limoni, sbucciateli, eliminate dalla scorza la parte bianca e poi tagliatela a listarelle.

Pelate a vivo gli spicchi e distribuiteli tra i fichi.

SBOLLENTATE per un minuto le scorze, sgocciolatele, asciugatele e distribuitele sui fichi.

Cospargete la superficie con i semi di finocchio e cuocete la crostata in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.