



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: CANNOLI DI TUMA

INGREDIENTI:

400 gr. di tuma fresca
300 gr. di carne di vitello a tocco
Noce moscata
1/2 cipolla
1 cucchiaino di salsina
200 gr. di farina
200 gr. di pangrattato
2 uova
1/2 bicchiere di vino bianco
Olio, Sale e Pepe

PREPARAZIONE:

I cannoli di tuma sono un tipico piatto della cucina siciliana serviti generalmente come antipasti e in alcuni casi anche come primo piatto dato che gli ingredienti sono più sostanziosi.

Passiamo adesso alla preparazione dei buonissimi cannoli di tuma.

Soffriggete il tocco di vitello con la cipolla grattugiata e la salsina. Condite con sale e pepe e sfumate con il vino bianco.

Aggiungete un bicchiere di acqua e lasciate cucinare per un ora circa a fiamma bassa.

Appena la carne sarà ben cotta, toglietela dal tegame e tagliatela a pezzi, conditela con il proprio sugo (che sia ben stretto). Legate con qualche cucchiaino di farina e abbondante noce

moscata grattugiata.

Nel frattempo tagliate il formaggio a fette quadrate di spessore medio e immergete ogni fetta nell'acqua bollente per ammorbidirla.

Con la fette formate quindi dei cannelloni che riempirete con la carne, prestate attenzione ai bordi che siano ben chiusi per evitare che il ripieno esca.

Passate le fette ottenute sulla farina, uova sbattute, pangrattato e friggete in olio caldo.

Serviteli ancora caldi.

PRIMO: SPAGHETTI CHITARRA CON ZUCCA E NOCI

Ingredienti : 300 g di pasta fresca, formato spaghetti alla chitarra

150 g di salsiccia

un cucchiaino di semi di finocchio

un quarto di cipolla

uno spicchio d'aglio

100 ml scarsi di marsala semi secco

40 g di gherigli di noci

un cucchiaio di salsa di pomodoro

200 g di polpa di zucca

2 foglie d'alloro

100 ml di panna fresca

pepe

sale

noce moscata

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Tagliate a dadini la zucca e lessatela in acqua salata per una decina di minuti. Scolatela e mettetela da parte. In una padella soffriggete nell'olio l'aglio e la cipolla tritati, aggiungete 3 cucchiaini d'acqua della cottura della zucca, fate appassire; aggiungete i semi di finocchio, unite la salsiccia spellata e sminuzzata, fate rosolare per 3-4 minuti, aggiungete il marsala e fate avaporare a fiamma alta. Abbassate la fiamma, unite la salsa di pomodoro e ancora un mestolino d'acqua della cottura della zucca, pepate, aggiungete una grattata di noce moscata e l'alloro. Aggiungete la zucca e fate cuocere il rag per una decina di minuti, aggiungendo la solita acqua di zucca se il sugo si dovesse stringere troppo. Tritate grossolanamente le noci e aggiungetele al sugo, versate la panna e amalgamate al rag. portate a bollore abbondante acqua salata, versate la pasta e poi saltatela in padella con il sugo.

SECONDO: CALAMARI RIPIENI ALLE VERDURE

4 CALAMARI PULITI

60 g DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

1 UOVO
1 COSTA DI SEDANO
1 CAROTA
1 CIPOLLA
1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
1 GROSSO CIUFFO DI PREZZEMOLO
NOCE MOSCATA
1 CUCCHIAIO DI PINOLI
6 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA
4-5 CUCCHIAI DI PANE GRATTUGIATO
SALE e PEPE q.b.

Preparazione

Prendiamo i tentacoli dei calamari e tritateli finemente, pulite il sedano, la carota, e la cipolla, tritateli finemente e rosolateli a fuoco dolce in un tegame con 4 cucchiaini di olio.. unite i tentacoli tritati e i pinoli un pizzico di sale e dopo qualche minuto versate il vino bianco e cuocere coperto per qualche minuto...togliamo dal fuoco e lasciamo raffreddare..

in una ciotola mettiamo il pane grattugiato con il prezzemolo tritato e mescoliamo, aggiungiamo il formaggio, l'uovo, una grattata di noce moscata, sale e pepe amalgamiamo il tutto aggiungiamo il nostro soffritto di verdure con i tentacoli e mescoliamo bene al composto del pane grattugiato..

prendiamo i nostri calamari e andiamo a farcire con il nostro ripieno di verdure cercando di non riempirli eccessivamente altrimenti in cottura potrebbero scoppiare chiudiamo l'apertura con stuzzicadenti, e andiamoli a posizionare in una teglia unta con l'olio rimasto e due spicchi d'aglio in camicia e andiamo a cuocere in forno caldo a 180-200 per circa 15-20 minuti a fine cottura lasciate riposare per qualche minuto prima di servire a tavola tagliati a fette.

DOLCE:TORTA CON RICOTTA Ingredienti:

500 gr di ricotta
4 cucchiaini di farina bianca
5 cucchiaini di zucchero
4 tuorli d'uova, 2 albumi
La buccia grattugiata di un limone
100 gr di cioccolato fondente
Poco burro

Come fare:

Lavorare la ricotta a mano con un cucchiaio di legno, unire la farina, lo zucchero e i tuorli. Aggiungere la buccia di un limone, cioccolato a pezzettini. Mescolare il tutto. Battere a neve 2 albumi e unire al composto ottenuto. Imburrare una tortiera, infarinare e versare l'impasto. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno a 180 per 50 minuti. Togliere il foglio di alluminio e proseguire la cottura per altri 10 - 15 minuti. Lasciare intiepidire e servire. Si può accompagnare la torta con del cioccolato fondente fuso.