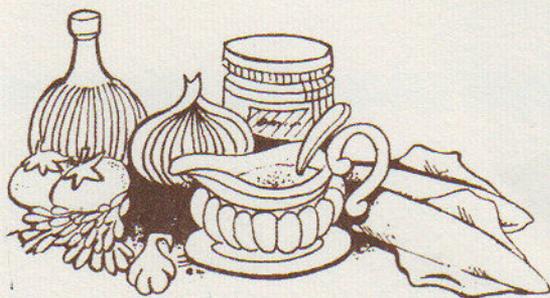


Luigi Barraco

I Sapori della Memoria



Ricette Popolari della cucina Trapanese



Regione Siciliana
Ass. del BB.CC., AA e della PI.



Associazione Socio-Culturale
"MUSICA AMBIENTE E TRADIZIONI"

LUIGI BARRACO

I sapori della Memoria

Ricette popolari della cucina Trapanese

PRESENTAZIONE

La Sicilia, posta strategicamente tra i continenti che videro l'alba delle civiltà, è stata da sempre oggetto di desiderio e di conquista, vero e proprio crocevia di numerosi e diversi popoli che ne hanno forgiato la storia, l'arte e la letteratura, aggiungendo variegate tessere al complesso mosaico della nostra civiltà, osannata e celebrata da numerosi scrittori e poeti.

Anche la cucina, vero caleidoscopio di sapori e odori, riflette, felicemente, questo connubio tra le varie culture. Ognuna di esse ha apportato nuovi sapori e nuove pietanze, ma queste sono state spesso reinterpretate, assecondando una identità culturale autarchica e generando un ricettario particolarmente ricco e unico.

Per la sua particolare posizione geografica, Trapani ha maggiormente risentito, rispetto al resto dell'Isola, delle numerose influenze straniere. La gastronomia trapanese manifesta questi apporti: in essa troviamo rappresentate sia la cucina marinara, con piatti che vanno dal pregiato tonno all'umile **ciaula** (*Maena maena*), sia la cucina più tipica dell'entroterra che, per ovvie ragioni, predilige le verdure, i formaggi, le uova e le carni.

Entrambe, in ogni caso, accomunate dalla prevalenza del piatto unico, sia esso un cuscus, una minestra, una **ghiotta**, spesso saporitissima, ma realizzata sempre con ingredienti poveri.

Tuttavia questo ricco patrimonio, specchio della nostra cultura, rischia di andare perduto, questi umili ma sapidi e salubri piatti sono stati sacrificati sull'altare dell'industrializzazione e della consequenziale standardizzazione del gusto. In poche parole stiamo attraversando un periodo di appiattimento gastronomico dimenticando che il cibo è ed è stato strumento per sottolineare le differenze, tra gruppi, culture, strati sociali. L'alimentazione è infatti uno dei display più importanti per delimitare barriere ideologiche, etniche, politiche, sociali, (basti pensare al termine "*polentone*" usato per indicare le popolazioni del nord Italia) tuttavia è anche uno dei mezzi più adoperati per conoscere le culture "estranee", per mescolare le civiltà, per tentare la via dell'interculturalità; il cibo è quindi un meccanismo rivelatore dell'identità etnica, culturale, sociale.

In questa ottica si inserisce questo agile opuscolo, che non vuole

costituire il compendio della cucina tradizionale trapanese, volutamente sono state tralasciate ricette tipiche della nostra cultura, ormai entrate a pieno titolo in ricettari più blasonati come ad esempio il cuscus di pesci, i cannoli, i *busiati* all'aragosta ecc, per assaggiare questi gustosi manicaretti basta entrare in un qualsiasi buon ristorante. Sono invece state inserite, onde evitare che cadano nell'oblio, ricette di alcune pietanze, spesso umili, che fanno capo alla tradizione contadina o marinara. Ricette nate dall'esigenza di fare di necessità virtù, basate su ingredienti facilmente reperibili, il più delle volte poveri, che hanno accompagnato la vita di fatica dei decenni trascorsi.

Quasi bandite dalle nostre tavole queste pietanze sopravvivono, gelosamente conservate, più che nei ricettari, nelle memorie delle generazioni più anziane. Ricette tramandate da madre in figlia, da generazione in generazione, figlie, spesso, del bisogno e della povertà dei mezzi, ma non per questo meno saporite delle ricercate pietanze dei *monsù* che imbandivano le tavole dei nobili e dei ricchi.

Volutamente non sono state indicate le dosi: una pietanza, così come giustamente afferma Antonino Buttitta, non è mai il risultato meccanico dell'assemblaggio degli ingredienti, ogni ricetta non è un'equazione chimica, se così fosse per diventare grandi cuochi basterebbe seguire pedissequamente quando indicato nei ricettari anziché seguire l'estro e la sensibilità personale.

Per ultimo porgo un sincero ringraziamento a quanti hanno contribuito alla stesura di queste pagine, a mia madre che a messo a disposizione le sue conoscenze e le sue memorie culinarie affinate in 80 anni di esperienza e apprezzate anche al di fuori delle mura domestiche. All'amica Virginia Deplano per i preziosi consigli e per la fattiva collaborazione.

AGGHIA PISTATA

Ingredienti: aglio, pomodori pizzutelli maturi, ciuffetti di basilico, olio extravergine di oliva, sale, pepe, pane raffermo.

Preparazione: Pelare e pulire gli spicchi d'aglio (in genere uno a testa), metterli in un mortaio con un po' di sale, pestarli fino a ottenere una crema ben amalgamata (da qualcuno chiamata burro di *senia*, cioè burro d'orto).

Aggiungere successivamente il basilico e il pomodoro tagliato a pezzettini continuando a sminuzzare ed amalgamare il tutto con il pestello. Alla fine irrorare con un filo di olio extravergine, sale e pepe, travasare quindi in una zuppiera aggiungendo dell'acqua, miscelando il tutto. Versare sulle fette di pane raffermo disposte in un piatto fondo.



LIMIUNI CUNZATU

Ingredienti: limoni, acqua, olio di oliva, sale.

Preparazione: Prendere dei limoni, possibilmente con la buccia spessa, e spremerli in un po' d'acqua. Eliminare poi la sottile buccia gialla, e sminuzzare il frutto così pulito aggiungendolo all'acqua col limone spremuto. Incorporare il sale e l'olio mescolando il tutto. Così facendo è pronta una zuppa dove poter mettere del pane raffermo a mollo.

PANI FRITTU

Ingredienti: pane raffermo, latte, uova, farina, olio di oliva, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione: Sbattere le uova, aggiungere il prezzemolo tritato e il sale. Affettare il pane e immergerlo per pochi istanti nel latte, quindi passarle nella farina e successivamente nelle uova precedentemente sbattute quindi friggerle in abbondante olio caldo.

PANI CUNZATU

Ingredienti: pane fresco, olio, sale, pepe, origano, pecorino grattugiato.

Preparazione: Tagliare il pane caldo appena sfornato a metà, praticare dei tagli nella mollica e versare l'olio schiacciando leggermente le

due parti finché non sia ben inzuppata, cospargere la mollica così unta con pecorino grattugiato, sale e origano.

PURMUNEDDU CU PUMARORU

Ingredienti: *purmuneddu* (ghiandola pancreatica del tonno salata ed essiccata), cipolla, pomodori pelati, olio extra vergine d'oliva, un ciuffo di prezzemolo, sale, pepe.

Preparazione: Lasciare il *purmuneddu* a bagno in acqua fredda per circa mezzora; poi, sgocciolarlo e sminuzzarlo. Affettare finemente la cipolla e farla appassire in un tegame con l'olio; aggiungere il pomodoro a pezzetti, il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe e fate cuocere per una decina minuti. A questo punto, unire il *purmuneddu* e proseguire la cottura per altri 15 minuti.

STRATTU

Ingredienti: pomodoro, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Lavare i pomodori e metterli a cuocere in un tegame, salare e cuocere per circa un'ora a fuoco moderato, scolare e passare a setaccio. La salsa ottenuta viene fatta addensare per esposizione diretta al sole per alcuni giorni su speciali tavole di legno i *maiddi* fino a quando la consistenza sarà divenuta pastosa. A questo punto con le mani unte di olio compattare la pasta di pomodoro e riempire i contenitori di terracotta smaltata, per ultimo coprire con una pezzuola umida e ricoprire con una manciata di sale grosso.

PUMARORU SICCHI

Ingredienti: Pomodori maturi, sale, foglie di alloro, olio d'oliva.

Preparazione: Lavare i pomodori carnosì e ben maturi, tagliarli a metà nel senso della lunghezza, disporli su un asse di legno con la superficie tagliata rivolta verso l'alto e cospargere con un po' di sale. Esporli al sole per tre o quattro giorni ritirandoli la sera per evitare l'umidità serale fin quando saranno secchi ma non completamente disidratati. Disporli a strati in un barattolo di vetro con qualche foglia di alloro e coprire con olio di oliva.

PANI COTTU

Ingredienti: Pane raffermo, aglio, sale, olio, prezzemolo, pepe e pecorino.

Preparazione: soffriggere l'aglio con un po' d'olio, aggiungere il

prezzemolo e l'acqua, portare a bollire e versare il pane raffermo tagliato a pezzi, lasciare sobbollire per un poco. Servire con dell'olio crudo, pecorino grattugiato e pepe.

PASTA CHI PISCI A BRORU

Ingredienti: pesce misto, spaghetti, pomodori, aglio, cipolla, prezzemolo, mandorle pelate, olio d'oliva, peperoncino, sale.

Preparazione: Affettare la cipolla e farla appassire in un tegame con dell'olio, il pomodoro pelato e spezzettato, l'aglio, il trito di mandorle e il prezzemolo, fare insaporire. Aggiungere dell'acqua e, a bollire, i pesci. Alla fine con il brodo condire gli spaghetti opportunamente rotti a misura.



PASTA CHI PISCI SENZA PISCI

Ingredienti: Pasta, cipolla, pomodoro, aglio, mandorle, olio, sale, pepe.

Preparazione: Soffriggere la cipolla finemente tritata in un tegame di terracotta con aggiunta di pomodoro (o *strattu*) facendo cuocere a lungo con olio abbondante. A parte pestare 'nt'ò *muttaru* l'aglio con il sale e successivamente con le mandorle tritate, versare il composto nel tegame e fare isaporire. Cuocere la pasta, tipicamente si usavano gli spaghetti sminuzzati, scolarla e condirla col sugo così preparato.

PASTA CU L'AGGHIA

Ingredienti: Pasta, pomodoro, basilico, aglio, mandorle, olio, sale, pepe.

Preparazione: Pestare 4-6 spicchi d'aglio (in genere uno spicchio a porzione) con il sale fino ad ottenere una crema, aggiungere le foglie di basilico e le mandorle e proseguire fino ad ottenere una pasta a granulometria molto fine. Aggiungere pomodori maturi sminuzzati e mescolarli col pesto già pronto. Versare in tutto una ciotola dove verrà aggiunto olio d'oliva. È pronta così una saporitissima salsa per condire i *busiati*, la tipica pasta fresca fatta a mano, avvolgendo a

spirale attorno allo scapo florale della *disa* (*Ampelodesmos mauritanicus*). Una variante prevede l'uso di mandorle abbrustolite.

PASTA CA BURRANIA (*Borragio officinalis*)

Ingredienti: Pasta, borragine, pecorino grattugiato, sale, olio d'oliva, pepe.

Preparazione: Pulire la borragine eliminando le parti più legnose, sminuzzarla e metterla in acqua salata. A metà cottura aggiungere la pasta. Non scolare servire con il brodo di cottura abbondante e condire con olio d'oliva, pepe e pecorino.

PASTA CHI TINNARUMI

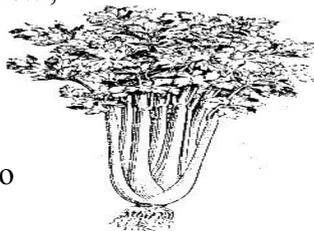
Ingredienti: di tenerumi (germogli delle zucchine lunghe), spaghetti sminuzzati, cipolla, pomodori pelati, sale, pepe.

Preparazione: Lavare bene i tenerumi e lessarli in acqua salata. A metà cottura scolarli e tagliarli. Preparare un soffritto di cipolla, aggiungere i pomodori pelati e successivamente i tenerumi con parte dell'acqua di cottura, aggiustare di sale e pepe. A cottura unire la zuppa agli spaghetti.

PASTA AGGRASSATA

Ingredienti: Pasta, Patate, Cipolla, Prezzemolo, Pomodoro fresco, sale, pepe.

Preparazione: Tagliare le patate a tocchetti, soffriggere la cipolla e dopo aggiungere le patate, il prezzemolo e il pomodoro (facoltativo), salare e pepare. Cuocere a fuoco molto lento aggiungendo eventualmente un po' d'acqua. Condire la pasta con il sugo ottenuto.



PASTA A FROCIA

Ingredienti: Pasta, salsa di pomodoro, aglio, olio.

Preparazione: Per questo piatto viene utilizzata *a pasta arristata*, spaghetti già conditi con la salsa di pomodoro avanzati dal pasto precedente. In pratica la pasta veniva riciclata facendola ben dorare da entrambe le parti fino ad ottenere una tortino compatto e croccante, dopo averla disposta, ben livellata, in una padella con olio caldo. Varianti più ricche prevedono l'uso di sarde salate, pangrattato e anche uovo sbattuto per realizzare una frittata più compatta e saporita.

PASTA CHI FAVI E RICOTTA

Ingredienti: Pasta, fave fresche, ricotta, pecorino, cipolla, olio, sale , pepe.

Preparazione: In una padella mettere la cipolla, le fave private della pellicola esterna e del cappelletto, aggiungere un po' d'acqua, il sale e fare cuocere a fuoco lentissimo aggiungendo eventualmente altra acqua. Cuocere la pasta, scolarla mettendo da parte un po' di brodo di cottura con cui diluire la ricotta, mescolare il tutto in una zuppiera spolverando con pecorino grattugiato e pepe. (Si possono usare anche le fave secche).

CASSATEDDE DI RICOTTA A BRORU

Ingredienti: farina di semola di grano duro formaggio pecorino grattugiato, brodo di carne, prezzemolo, ricotta di pecora, sale, pepe, cannella.

Preparazione: Setacciare la farina fare una fontana, impastare con acqua fino ad ottenere una pasta omogenea. Lasciare riposare per una mezz'oretta. Intanto lavorare la ricotta passata a setaccio con una forchetta, amalgamandovi un poco di pecorino grattugiato, sale, una spolverata di pepe e poco prezzemolo tritato. Stendere la pasta in sfoglie sottili e distribuire sopra la ricotta prima preparata a piccole palline sufficientemente distanziate. Ripiegare le sfoglie sulla farcia e premere sui bordi, quindi con un taglia pasta ricavare le *cassatedde* a semicerchio. A lavoro ultimato fare cuocere nel brodo bollente, servire con brodo di cottura (in genere brodo di gallina) e una spolverata di cannella e formaggio grattugiato.



GNOCCHULI CAVATI, BUSIATI, GNUCCHITTI

Ingredienti: farina, acqua.

Preparazione: Versare a fontana la farina sulla spianatoia e il sale. Aggiungere l'acqua - preferibilmente tiepida - e impastare lavorando la pasta per almeno una decina di minuti per renderla omogenea e lavorabile. Lasciare riposare la pasta per una mezz'ora. La successiva lavorazione dipende dal formato della pasta che si vuole realizzare. Per i *gnocculi cavati* si realizzano dei cilindretti lunghi una quindicina di centimetri e si "cavano" esercitando una modesta pressione e un movimento traslatorio con i polpastrelli delle due mani avvicinate tra loro per dar loro quella particolare forma incavata (da qui l'altro nome di questa pasta: *annetta unghia*, pulisci unghia). In maniera analoga, ma con cilindretti di 3-4 centimetri e utilizzando solo due dita, si realizzano gnocculi più piccolini. Con i polpastrelli di indice e pollice invece si realizzavano i *gnucchitti*, una pasta da cuocere a brodo. Per ottenere i *gnocculi busiati* si crea un filo di pasta dello spessore un po' più piccolo di quello di una matita, quindi si tagliano a spezzoni lunghi una decina di centimetri e si infarinano. Quindi vi si appoggia sopra la *busa* cioè lo scapo fiorale della *disa* (*Ampelodesma mauritanica*) premere leggermente in modo che questo penetri quasi completamente nella pasta. Poggiarvi sopra il palmo della mano e, esercitando una leggera pressione, fare scorrere la *busa* avanti e indietro fino a quando la pasta non vi si sia arrotolata intorno. Sfilare quindi delicatamente il busiato. Dopo una mezz'ora circa di asciugatura, la pasta fresca è pronta per la cottura.

CUSCUS CU BRORU DI PAPARA

Ingredienti: semola di grano duro, cipolla, aglio, prezzemolo, sale pepe, alloro, cannella, pomodori, sedano, anatra.

Preparazione: Nella "*mafarardda*" versare la semola poco alla volta e, con poca acqua, '*nucciarla* lavorandola con le dita, fino a ridurla a piccoli grani. Condire il cuscus con olio, sale, pepe, cannella e prezzemolo. Quindi metterlo nella speciale pentola con i buchi e farlo cuocere a vapore per un'ora e mezza. Nel frattempo in una pentola fare rosolare la carne di anatra tagliata a pezzi, tipicamente si utilizzava il *paparu turcu* (*Chairina moscata*) o i *coddhrivirdi* (*Anas platyrhynchos*) e sfumare con del vino bianco, togliere i pezzi di carne e fare rosolare la cipolla, il sedano le carote. Aggiungere quindi la carne, dei pomodori tagliati a pezzi e coprire il tutto con acqua,

ultimare la cottura a fuoco lento. Quando i cuscus sarà cotto (circa un'ora) *abbivirarlo* (inzupparlo) con il brodo e farlo riposare per mezz'ora.

CUSCUS CA TESTA DI PORCU

Ingredienti: semola di grano duro, cipolla, sedano, prezzemolo, pomodori, testa di maiale, sale, pepe, alloro, salsa di pomodoro, cavolfiore, finocchietto selvatico.

Preparazione: Cuocere la testa del maiale a brodo, scarnificarla e continuare la cottura a stufato con la salsa di pomodoro. Nel frattempo cuocere sia il broccolo che il finocchietto in acqua salata, scolare per bene e soffriggerli. Preparare il cuscus e cuocerlo come di consueto, dopo circa un'ora *abbivirarlo* con la salsa diluita con acqua e mescolandovi un po' della carne e il finocchietto. A cottura ultimata mettere a riposare versandovi altra salsa leggermente allungata e la carne.



FRASCATULI CHI BROCCOLI

Ingredienti: semola di grano duro, un cavolfiore, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Le *frascatuli* sono una variante del cuscus e al posto della zuppa di pesce si usa l'acqua di cottura del cavolfiore. *'Nucciare* la semola di grano duro in grani grossi nella "*mafarradda*" lasciare asciugare per 6-12 ore. Successivamente cuocere le *frascatole* nel brodo del cavolfiore lasciato apposta *'ntiniri* (al dente) per circa 5-7 minuti e condire con olio crudo e pepe.

ATTUPPATEDDI CU L' AGGHIA PISTATA

Ingredienti: lumache disopercolate e già spurgate, pomodoro, olio d'oliva, spicchi d'aglio sale mazzetto di basilico

Preparazione: Per questa ricetta si usano, in genere, le lumache della specie *Helix aperta*, dal caratteristico guscio marroncino, dette *attupateddi* se opercolate o *scazziddi* se raccolte dopo le piogge. Lavare con cura le lumache in abbondante acqua corrente; poi, lessarle per 15 minuti circa. Scolarle e sciacquarle, quindi rimetterle nel tegame con acqua pulita, leggermente salata e ultimare la cottura. A questo punto, dopo averle sgocciolate trasferirle in una casseruola e condirle con un pesto realizzato con pomodoro, aglio, basilico olio.

GHIOTTA DI CRASTUNA

Ingredienti: lumache (*Helix aspersa*) disopercolate e già spurgate, patate, pomodori pelati, prezzemolo, cipolla, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Sciacquare in acqua corrente a lungo le lumache per privarle della maggior parte della bava. Metterle a cuocere in un tegame per una quindicina di minuti in abbondante acqua salata, dopo sgocciolarle e sciacquarle con cura; sbollentatele nuovamente e risciacquatele per essere certi di eliminare gli ultimi residui di bava, quindi rimetterle nella casseruola con acqua pulita e ponete su fiamma moderata, a cottura ultimata scolarle accuratamente. Nel frattempo fare appassire la cipolla tritata con l'olio, aggiungere il pomodoro spezzettato e lasciare insaporire. Unire le patate tagliate a dadi e rosolate. Aggiungere sufficiente acqua e lasciare sobbollire, a metà cottura aggiungere le lumache. A cottura ultimata aggiustare di sale e condire con l'olio d'oliva. Volendo si può aggiungere alle patate della zuccina tagliata anch'essa a dadi.

BABBALUCEDDI A GHIOTTA

Ingredienti: lumachine disopercolate e spurgate, pomodoro, olio d'oliva, spicchi d'aglio, sale, mazzetto di prezzemolo.

Preparazione: Per questa ricetta si usano le lumachine della specie *Theba pisana*. Lavare con cura le lumache in abbondante acqua corrente; poi, lessarle per una decina di minuti circa. Scolarle e sciacquarle, quindi rimetterle nel tegame con acqua pulita, leggermente salata e ultimare la cottura. Nel frattempo preparare un pesto grossolano con il pomodoro, l'aglio, versare in un tegame e cuocere a fuoco moderato fino a quando non si è amalgamato il tutto, in ultimo aggiungere le lumache e farle insaporire a fuoco lento per

una decina di minuti.

CUCUZZA LONGGHA RIPIENA (*Cucurbita maxima lagenaria*)

Ingredienti: zuccina della varietà lunga, uova, mollica, mandorle, uva passa, pinoli, pecorino, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Svuotare la zuccina dopo averla tagliata a tocchi, sbollentarla e riempirla con un ripieno di mollica bianca, pinoli, uva passa, *mennuli atturate* (mandorle abbrustolite) precedentemente tritate, uovo, formaggio pecorino grattugiato. Infarinare i tocchi di zucca ai due poli e friggerle, quindi versarle in un tegame con della salsa di pomodoro e cuocerle a stufato.

CUCUZZA LONGGHA E TINNARUMI

Ingredienti: una zuccina lunga, olio d'oliva, un mazzo di tenerumi, pane raffermo, sale.

Preparazione: Ripulire i *tinnarumi* eliminando le parti più legnose, lavarli accuratamente in acqua corrente, e spezzettarli. Pelare la zuccina e tagliarla a dadini. Mettere il tutto in un tegame con acqua salata, fare cuocere a fuoco moderato fino a cottura. Al termine, distribuite la zuppa nei piatti con il pane raffermo; irrorate con l'olio e se si vuole spolverare con pecorino pepato grattugiato.



MACCU

Ingredienti: fave secche sgusciate, finocchietto selvatico, olio d'oliva extravergine, sale e pepe.

Preparazione: Porre in un tegame le fave preventivamente sgusciate e messe a bagno per una notte, coprire con acqua e cuocere per 1-2 ore a fuoco lento, avendo cura di schiacciare le fave con una forchetta in modo da creare in purea. Versare il *maccu* in una zuppiera e condire con olio d'oliva extravergine crudo e con pepe. Volendo negli ultimi minuti di cottura si può insaporire il tutto aggiungendo del finocchietto tritato. Il *maccu* si può consumare pure fritto, in questo caso, occorre tagliarlo a fette dopo averlo fatto raffreddare.

FAVI PIZZICATI (A CUNIGGHIEDDU)

Ingredienti: Fave secche, aglio, pomodoro, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Bollire delle fave secche già *addintati*, cioè prive di cappelletto e preventivamente messe a mollo la sera prima. A cottura quasi ultimata aggiungere un pesto di aglio, pomodoro, olio d'oliva, sale.

FAVI PIZZICATI CA GIRA

Ingredienti: Fave secche, bietola, aglio, pomodoro, olio d'oliva, sale

Preparazione: Variante della ricetta precedente, prevede l'aggiunta, a metà cottura, di foglie di *gira* (bietola).

FAVI PIZZICATE CA GIRA E PATATI

Ingredienti: Fave secche, bietola, patate, aglio, pomodoro, olio d'oliva, sale.

Preparazione: Variante ancora più ricca della precedente ricetta, oltre alle foglie di *gira* (bietola) vanno aggiunte delle patate tagliate a cubetti.



CICIRI A BRURETTU

Ingredienti: Ceci, pomodori, cipolla, sedano, cannella.

Preparazione: Lasciare ammorbire per un'intera notte, in acqua, con un pizzico di bicarbonato, i ceci. Trasferirli poi in un tegame coprendoli di acqua e farli cuocere a fuoco basso con l'aggiunta di sale, cipolla affettata, pomodori pelati ben maturi tagliati a pezzettini, sedano e cannella. Servire la minestra ben calda.

GIRA AFFUCATA (*Beta vulgaris*)

Ingredienti: mazzi di gira (bietola), olio d'oliva, pomodoro, spicchi d'aglio, sale, peperoncino.

Preparazione: Pulire la verdura eliminando la parte più dura delle coste e lavarla ripetutamente in acqua corrente. Immergerla, quindi, in acqua salata a bollire e lessatela per circa 15 minuti. A questo punto, sgocciolare la gira e trasferirla in una padella con l'aglio, olio d'oliva e un pezzetto di peperoncino. Rimestare e fate insaporire con il coperchio per una ventina di minuti.

PISCI R'OVU

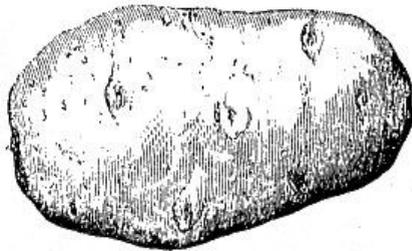
Ingredienti: uova, mollica di pane, prezzemolo, pecorino siciliano stagionato pepato, olio di oliva, sale.

Preparazione: Sgusciare le uova in una terrina e sbatterle con poco sale, aggiungere la mollica, il prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato. Amalgamare bene. Fate scaldare l'olio in una padella e versate la frittata, appena comincia a rapprendersi, con l'aiuto di due forchette arrotolarla, continuando la cottura fino a che non sarà uniformemente dorata.

GHIOTTA R'OVA E PATATI

Ingredienti: Pomodoro, cipolla, uova, olio, sale, pepe.

Preparazione: Prendere dei pomodori, pelarli, tagliarli a pezzettini e metterli in tegame dove si è fatta rosolare la cipolla e le patate fatte a pezzetti. Aggiungere acqua, sale e olio d'oliva e fare cuocere il tutto. Quando si è vicini alla cottura spaccare le uova dentro il tegame e lasciare cuocere ancora un po' fino a quando le uova si induriscono.



PUMARORU CU L'OVU

Ingredienti: pomodoro, uova, olio di oliva, sale, pepe, basilico.

Preparazione: Tagliare il pomodoro pelato a pezzetti e fare appassire nella padella aggiungere sale, pepe e qualche foglia di basilico, quindi aggiungere l'uovo e amalgamare il tutto facendo rapprendere leggermente.

FRITTATA DI FINUCCHIEDDHRU (*Foeniculum vulgare*)

Ingredienti: Finocchietti selvatici, uova, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Privare le cime dei finocchietti delle parte legnose, lessarle in acqua salata, scolarli accuratamente e tritarli, quindi farli insaporire in una padella con un po' d'olio. A parte battere le uova con un pizzico di sale, aggiungere i finocchietti tritati e rimettere tutto in padella dorando da entrambe le parti.

OGGIU A MARI

Ingredienti: anemoni di mare (*Anemonia sulcata*), olio extravergine d'oliva, farina, sale.

Preparazione: Dopo avere staccati con cura gli anemoni dalla roccia (sono urticanti), sciacquarli accuratamente e sbollentarli. Sgocciolarli e immergerli in una pastella di farina, acqua e sale; quindi friggerli in abbondante olio caldo. Con le attinie si può preparare una sorta di frittata, in questo caso dopo averli sbollentati gli anemoni vanno leggermente triturati e mescolati con uova sbattute, prezzemolo triturato, mollica grattata e un po' di pecorino grattugiato, friggere a cucchiaiate.

OVA A BUGGIUNEDDU

Ingredienti: uova, olio d'oliva, un mazzetto di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, sale, pepe, pane raffermo

Preparazione: Pelare l'aglio, schiacciarlo grossolanamente e metterlo in un tegame. Aggiungere il prezzemolo tritato, un po' d'olio, il sale e una spolverata di pepe; versare dell'acqua e lasciare sobbollire per circa 15 minuti. A questo punto rompere le uova nel brodo; quindi, proseguire la cottura fino a farli rassodare. Eliminate l'aglio, condire con l'olio d'oliva e spolverare con il pepe. Distribuire la zuppa nei piatti, versandola sul pane raffermo spezzettato.

MILINCANI CHINI

Ingredienti: melanzane, cipolla, mollica di pane raffermo, uovo, formaggio pecorino, olio d'oliva, prezzemolo, sale, pepe

Preparazione: Svuotare le melanzane tagliate a metà per il lungo ricavandone una sorta di scodella, mettere in acqua salata per un po' di tempo. Scolare e sbollentare il guscio per qualche minuto, a parte fare appassire abbondante cipolla con poca acqua, scolarla e farla soffriggere assieme alla polpa di melanzane tritata. Fare scolare e raffreddare, quindi amalgamare il tutto con la mollica, l'uovo il formaggio e gli aromi ottenendo un impasto facilmente lavorabile con cui riempire le coppette di melanzana. Spolverare con farina e friggere da entrambe le parti.

BROCCULI AFFUCATI

Ingredienti: Cavolfiore, aglio, formaggio pecorino, olio d'oliva, pomodoro, prezzemolo, sale, pepe.

Preparazione: Lavare il cavolfiore, scolarlo e tagliarlo con un coltello

molto affilato a fettine. A parte affettare l'aglio, tritare il prezzemolo, pelare il pomodoro, grattugiare il pecorino a scaglie. Disporre il tutto a strati alternati in un tegame con un po' d'olio e pochissima acqua, aggiungere il sale e il pepe quindi cuocere con coperchio a fuoco lentissimo. Una variante prevede l'aggiunta di pinoli e uva passa

PUPETTI DI FINUCCHIEDDU

Ingredienti: Finocchietto selvatico, mollica di pane, pecorino, uova, olio, sale e pepe, salsa di pomodoro

Preparazione: Pulire i finocchietti eliminando le parti più dure, lavarli e lessarli. Quindi sgocciolarli per bene e tritarli. A parte sbattere le uova, unire la mollica grattugiata, i finocchietti, il pecorino il sale e il pepe. Amalgamare il tutto fino e ricavarne delle polpette da friggere in abbondante olio caldo. Dopo averli dorati ultimare la cottura nella salsa di pomodoro.

PUPETTI DI MILINCANI

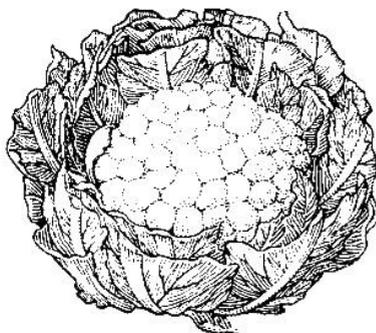
Ingredienti: melanzane viola, spicchi d'aglio, basilico, prezzemolo, uovo, pecorino, mollica, farina, olio, sale, pepe.

Preparazione: Tagliare le melanzane a cubetti metterli in abbondante acqua salata per privarle dell'amaro, dopo un'oretta scolarle e lessarle. Dopo averle lasciate raffreddare schiacciarle con una forchetta fino ad ottenere una sorta di purè. Tritare finemente l'aglio, il basilico ed il prezzemolo, amalgamare il tutto con il pecorino, l'uovo sbattuto, e la mollica grattugiata fino ad ottenere un impasto sufficientemente consistente per realizzare delle piccole polpette da infarinare e friggere fino a doratura.

PUPETTI DI BROCCULU

Ingredienti: cavolfiore, uovo, mollica di pane, farina di grano duro, pecorino, prezzemolo, aglio, sale, pepe, buccia di limone grattugiata.

Preparazione: lessare scolare il cavolfiore, lavorarlo con la forchetta ed amalgamare con la mollica, l'uovo, il pecorino, il prezzemolo, l'aglio tritati, sale, pepe e la buccia di limone



grattugiata. Formare delle polpette schiacciate passarle nel pan<grattato o nella farina e friggerle in abbondante olio.

FAVICA MENTA

Ingredienti: fave fresche tenere, olio, aceto, menta, aglio, sale, pepe.
Preparazione: Preparare un trito molto fine con la menta, l'aglio e miscelarlo assieme all'olio e all'aceto Sgusciare le fave e metterle a macerare con il preparato per un oretta, spolverare di pepe e sale. (una variante prevede la realizzazione di una salsetta con fave cotte pestate, aglio, menta,olio e aceto con cui insaporire le altre fave)

CUCUZZA BAFFA AMMARINATA

Ingredienti: Zucca gialla, cipolla, olio, aceto, zucchero e sale.
Preparazione: Tagliare la zucca a piccoli rettangoli, salarla e friggerla in olio. Far rosolare a parte la cipolla tagliata a fettine quindi versare lo zucchero e, dopo un po', l'aceto. Far cuocere la cipolla finché lo zucchero si fonde. Versare il composto sulla zucca, servire fredda.

CUCUZZA BAFFA LARDIATA

Ingredienti: Zucca gialla, aglio, pomodoro, olio, aceto, sale, pepe.
Preparazione: Tagliare la zucca a fette, salarla e friggerla,disporla in un piatto. Soffriggere l'aglio col pomodoro e l'aceto, versare il composto sulla zucca.

CURATEDDHRA DI AGNEDDHRU

Ingredienti: coratella di agnello o di capretto (polmone, cuore, fegato e rognone) cipolle, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Lavate con cura la coratella; spezzettatela e ponetela in una terrina con acqua e sale per una decina di minuti. Trascorso questo breve tempo, sgocciolatela e asciugatela con carta da cucina. Scaldate, quindi, una padella antiaderente e lasciatevi asciugare le frattaglie (tranne il fegato che va aggiunto per ultimo per no farlo diventare troppo duro), su fiamma dolce, per qualche minuto; poi, aggiungete la cipolla affettata molto sottile e un filo d'olio e rosolate per 5 minuti. Cospargete di sale; irrorate con il vino e fate cuocere per circa 15 minuti.

STIGGHIOLA

Ingredienti: budella di agnello (o capretto), un mazzetto di prezzemolo.

Preparazione: Lavare con cura le budella (preferibilmente di agnellini da latte) in acqua corrente, ripetendo più volte l'operazione fino a quando il budello si presenta uniformemente bianco, quindi strisciarlo tra le dita, in maniera da eliminare qualsiasi residuo all'interno; asciugarle e avvolgerle attorno ai rametti di prezzemolo. Quindi sbollentarle in acqua salata e successivamente ultimare la cottura sulla brace o in padella.

CODDHRU DI ADDHRINA RIPIENO

Ingredienti: Collo di gallina, frattaglie di pollo, mollica, formaggio pecorino grattugiato, uovo, prezzemolo, aglio, pomodoro, origano, aceto, zucchero, pepe, sale.

Preparazione: Dopo aver tirato il collo alla gallina separarlo dal corpo e disossarlo con cura senza rompere la pelle, eliminare al contempo il becco curando di non gettare il sangue coagulato. Preparare un ripieno con le frattaglie del pollo, la mollica di pane, il sangue, l'uovo, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e farcire il collo, quindi cucirlo all'estremità e cuocerlo nel brodo. A cottura ultimata, farlo raffreddare, quindi tagliarlo a fette e rosolarlo in padella. A parte preparare un pesto con aglio, pomodoro, origano, aceto, un pizzico di zucchero, versare sulle fette e lasciare insaporire.

PUPETTI DI UZZU CU SUCU FINTU

Ingredienti: Petto di tacchino, mollica di pane, pecorino grattugiato, uova, zucchero, sale, cannella, olio.

Preparazione: Amalgamare la polpa di tacchino tritata, il formaggio, la mollica, le uova sbattute e il sale. Preparare delle polpettine grosse quanto una ciliegia e friggerle. A parte, in un tegame, fare caramellare dello zucchero e stemperarlo con dell'acqua, quindi versare le polpette e fare insaporire per qualche minuto, spolverare con cannella e servire.

PISCI SICCHI

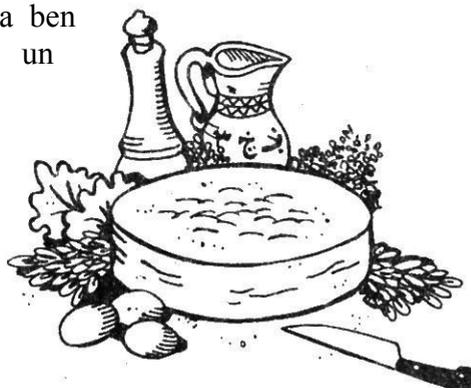
Ingredienti: Pesci di piccole dimensioni, sale marino grosso.

Preparazione: L'essiccazione era un metodo di conservazione del pesce molto usato, venivano usati maggiormente pesci appartenenti alla famiglia dei Centracantidi come *minnuli* (*Maena maena*) *ritunni* (*Maena smaris*) *spigari* (*Maena chrysalis*). Lavare e pulire i pesci, quindi dopo averli sgocciolati e asciugati cospargerli con abbondante sale e sistemarli in un panierino di canna e olivo sotto un piccolo peso. Dopo un paio di giorni circa appendere i pesci per un paio di giorni al sole per completare il processo di essiccazione. A questo punto sono pronti per il consumo, leggermente grigliati e privati della pelle, assieme ad un'insalata di pomodori, capperi e cipolle rosse.

RICOTTA FRITTA

Ingredienti: Ricotta, uova, farina, olio.

Preparazione: Tagliare la ricotta ben scolata (deve riposare almeno un giorno) a fette, infarinarle e passarle nell'uovo sbattuto. Friggere in padella con poco olio e servire ben calde spolverandole a seconda dei gusti con sale o zucchero e cannella.



SCURMI LARDIATI

Ingredienti: sgombri, pomodori maturi, olio, aglio, aceto, origano, sale, pepe.

Preparazione: Pulire e salare gli sgombri. Pestare l'aglio nel mortaio del sale, aggiungere i pomodori pelati e privi dei semi. Amalgamare il tutto con l'olio, aceto, origano. Cuocere gli sgombri sulla griglia bagnandoli di tanto in tanto con il condimento, poi a cottura ultimata adagiarli su di un piatto e coprirli con la restante parte del composto. Una variante può essere fatta in padella, in questo caso prima fare dorare i pesci poi aggiungere il condimento e portare a cottura.

GHIOTTA DI ADDHRI

Ingredienti: molluschi bivalvi carditidi (*Laevicardium sp.*, *Cerastoderma sp.*), aglio, prezzemolo, olio.

Preparazione: fare spurgare per bene i molluschi, poi preparare un soffritto di aglio, prezzemolo e aggiungere i molluschi fino alla completa apertura delle valve, servire con pane raffermo.

STUFATU DI PISCI

Ingredienti: pesci, cipolla, aglio, concentrato di pomodoro, salsa di pomodoro, sale.

Preparazione: Pulire il pesce e soffriggerlo, generalmente si usa *u runcu* (gronco), *a murina* (murena), *u scorfanu* (scorfano nero) *a cipudda* (scorfano rosso) ma anche *scurmi* (sgombri) o *capuna* (lampughe). A parte, in un tegame, fare rosolare l'aglio, la cipolla, quindi versare un po' di *strattu di pumaroru* diluito con dell'acqua calda, aggiungere la salsa di pomodoro, appena ripiglia il bollore aggiungere il pesce, aggiustare di sale e ultimare la cottura.



MAIULINA AFFUCATI

Ingredienti: polpi di piccole dimensioni, pomodori pelati vino bianco, olio, peperoncino, aglio, prezzemolo, sale.

Preparazione: Pulire i polpi, in un tegame soffriggere un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, unite i pomodori spezzettati e fare cuocere una diecina di minuti, quindi sfumare con del vino bianco e aggiungere i polpi e proseguire con coperchio fino a cottura a fuoco

basso aggiungendo eventualmente dell'acqua. Aggiustare di sale e pepe e spolverizzare con prezzemolo tritato.

SARDI A LINGHUATA

Ingredienti: sarde, aceto, farina, olio, sale

Preparazione: Pulire accuratamente le sarde privandole della testa, delle viscere e della lisca centrale, lavarle e asciugarle accuratamente. Quindi, dopo averle salate, disporle in un contenitore basso coprendole con l'aceto. Dopo averle fatte macerare per un'oretta infarinare e friggerle in olio caldo.

'NGHONGHULI E ALAVÒ A BRURETTO

Ingredienti: lumache di mare, prezzemolo, aglio, cipolla, pomodori, olio, sale, pepe.

Preparazione: Per questa preparazione si usano le lumachine delle specie *Monodonta turbinata* e *Littorina punctata* che abbondano nella fascia litoranea. Fare rosolare in un tegame la cipolla affettata, aggiungendo i pomodori a pezzetti, l'aglio, il prezzemolo, sale e pepe. Nel frattempo bollire le lumache scolarle e versarle nel tegame e lasciare insaporire per una decina di minuti. Servire le lumache calde, estraendole dal loro involucro con gli stuzzicadenti.

CARNE AGGRASSATA

Ingredienti: carne di agnello o di manzo, pomodoro, patate, cipolla, prezzemolo, vino ambrato, sale, pepe.

Preparazione: L'aggrassato è un modo di preparare le pietanze in umido con un sughetto denso e gelatinoso. Tagliare in maniera fine la cipolla e farla appassire in un tegame, versare la carne tagliata a pezzi e farla dorare uniformemente. Sfumare con il vino, versare poco pomodoro pelato tagliato a pezzi, il prezzemolo tritato, un po' d'acqua e cuocere con fuoco molto lento. A metà cottura, aggiungere le patate tagliate a dadi e fatte rosolare a parte. Ultimare la cottura a fuoco lentissimo, aggiungendo, eventualmente, altra acqua se il fondo tende a restringersi troppo. Aggiustare di sale e pepe e fare addensare il sughetto che può servire per condire la pasta.

PESCI AMMARINATI

Ingredienti: pesce di piccola taglia, farina di grano duro, cipolla, concentrato di pomodoro, aceto, zucchero.

Preparazione: Infarinare i pesci, e friggerli in abbondante olio di oliva. Rosolare a parte la cipolla, un po' di zucchero e l'aceto, fare cuocere. Versare il composto sui pesci lasciarli marinare per qualche ora. Servire freddi.

PUPETTI DI SARDE

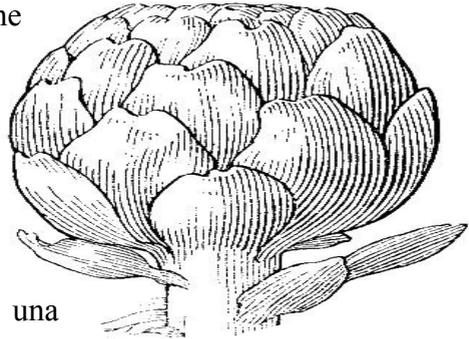
Ingredienti: sarde, uovo, mollica di pane, farina di grano duro, pecorino, prezzemolo, aglio, salsa di pomodoro, sale.

Preparazione: Pulire le sarde e tritarle finemente, amalgamarle con l'uovo il pecorino, la mollica, il prezzemolo (o origano) e l'aglio tritato, realizzare delle polpette allungate, infarinarle e friggerle in olio d'oliva. Unire le polpette al sugo di pomodoro e fare sobbollire per poco tempo.

CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti: Carciofi, mollica di pane fresca, sale, pepe, pecorino grattugiato, tuma, prezzemolo.

Preparazione: Pulire i carciofi ed allargarli con le mani dopo averli battuti. Preparare un composto con la mollica, il pecorino, la tuma e il prezzemolo tritato, e riempire i carciofi. Sistemarli in una casseruola irrorarli d'olio e cuocere.



CUTINA CHINA

Ingredienti: cotenna di maiale, pecorino, mollica grattugiata, prezzemolo, funghi, aglio, uova, sale, pepe

Preparazione: Dopo avere fiammeggiato la cotenna per privarla delle setole; lavarla per bene sotto l'acqua corrente, poi cuocerla in acqua leggermente salata. Da cotta raffreddarla in acqua fredda e con un coltelle sgrassarla ulteriormente. Tagliarla a rettangoli, Amalgamate il tritato con il pecorino, mollica grattugiata, un trito di prezzemolo, funghi e aglio, le uova battute, il sale e il pepe. Stendere la cotenna con la parte esterna esposta e distribuire sopra la farcia preparata; avvolgerla formando un grosso salame e legarla con spago da cucina. Rosolare le estremità in un tegame con l'olio e quindi tuffare il rotolo ottenuto nella salsa bollente.

‘NZALATA DI PURPU

Ingredienti: polpo, sedano, olio, aceto, aglio, prezzemolo, sale, pepe.
Preparazione: Cuocere i polpi in abbondante acqua salata, avendo cura di non farli cuocere eccessivamente, evitando di farli spellare. Farli raffreddare nello stesso liquido di cottura, quindi freddi, tagliarli a pezzetti e mescolare con il sedano, l’aglio e il prezzemolo tritati, a parte emulsionare leggermente l’olio e l’aceto, quindi irrorare il polpo e condire il tutto con il pepe nero macinato.

‘NZALATA DI PURCIDDANA

Ingredienti: portulaca, pomodoro, cipolla rossa, capperi, origano, olio, aceto, sale.

Preparazione: La portulaca (*Portulaca oleracea*) è una pianta erbacea, annua, con fusti prostrato-striscianti rossastri e carnosi con foglie ovali ricche di acidi grassi omega-3, croccanti e dal sapore acidulo. Lavare accuratamente la portulaca ed eliminare i fusti. Mescolarli in una insalatiera assieme ai pomodori tagliati a pezzi, alla cipolla tagliata ad anelli e ai capperi. Salare, cospargere con una manciata di origano, irrorare con olio e una spruzzata di aceto.

PURCIDDANA COTTA

Ingredienti: Portulaca, sarde salate, pecorino, aglio,olio, pepe, sale.
Preparazione: Lavare la portulaca e dopo averne ricavato le foglie sbollentarle in poca acqua. Scolarle per bene, nel frattempo riscaldare in una padella gli spicchi d’aglio assieme alle sarde salate diliscate fino a quando queste non saranno disfatte. Aggiungere la portulaca e lasciare insaporire per una decina di minuti a fuoco vivace, per ultimo aggiungere il pecorino grattugiato, aggiustare di sale e spolverizzare con il pepe nero macinato.



SANGGHUNAZZU

Ingredienti: sangue di maiale fresco, zucchero, uva passa, pinoli, cannella, budello di maiale.

Preparazione: Raccogliere il sangue del maiale al momento dell'uccisione e mescolare continuamente con un cucchiaino di legno per evitare la formazione del coagulo eliminando la fibrina e il fibrinogeno che si attaccano al cucchiaino. Condire con sale, zucchero, pinoli, uva passa e farlo addensare su fiamma bassa. Quindi insaccarlo nel budello preventivamente pulito con acqua e sale. Dopo aver legato l'estremità cuocerlo per alcuni minuti in acqua bollente. Freddo si taglia a fette e lo si frigge in padella con olio e una battuto di cipolla.

VINU COTTO

Ingredienti: Mosto d'uva

Preparazione: Versare il mosto in una pentola (si usavano generalmente quelle di rame) e fare sobbollire a fuoco molto lento fino a quando il volume non sarà ridotto ad un terzo di quello iniziale avendo cura di schiumare frequentemente. Per evitare che il mosto si bruciasse sul fondo venivano messi dei cocci rotti di *ciaramiri* (tegole) che venivano tenuti in movimento con un robusto bastone. Durante la cottura si potevano aggiungere delle scorze di arancia per aromatizzare il tutto.



MUSTAZZOLA DI VINU COTTO

Ingredienti: farina, mosto cotto, miele, zucchero, buccia d'arancia, cannella, sesamo, pepe nero macinato.

Preparazione: Mescolare in un tegame di terracotta a fuoco molto lento il mosto cotto, il miele e lo zucchero in un rapporto in peso di 4:2:1, aggiungere la cannella e la scorza d'arancia grattugiata. Aggiungere la farina a pioggia fino ad ottenere un impasto sufficientemente denso. Versare su uno spianatoio appena spolverato di farina e ricavare dei cilindri di un paio di cm di spessore, che vanno fatti passare sulla **giuggiulena** (semi di sesamo). A questo punto tagliare di sbieco i bastoncini (per la consistenza pastosa rimarranno parzialmente attaccati) e infornare per una decina di minuti. Quindi estrarre i **mustazzola**, dividerli e infornarli nuovamente per altri quindici minuti circa.

PIGNULATA

Ingredienti: farina, miele, zucchero, olio

Preparazione: impastare la farina con l'olio creando una sorta di pasta frolla, ricavarne dei bastoncini grossi quanto una matita da tagliare a tocchetti di 1 cm circa e friggerli in olio. A parte fare fondere in una padella il miele assieme allo zucchero, quindi creare dei mucchietti con la pasta frita e irrorare con il miele e lo zucchero.



CUCCIA

Ingredienti: Frumento scelto e ben lavato, alcune fave e ceci, buccia di arancia, alloro.

Preparazione: Lasciare il grano a bagno per tre giorni cambiando l'acqua ogni giorno, l'ultimo giorno aggiungere un pugno di fave e di ceci l'alloro e la scorza di arancia. Cuocere il tutto in acqua abbondante e a fuoco vivo per due/tre ore avendo cura di cuocere per prima il grano, poi i ceci e d in ultimo le fave. Lasciare raffreddare nello stesso brodo mettendo la pentola quindi scolare e condire con vino cotto (mosto cotto).

TARONCIULI

Ingredienti: tuma, pecorino grattugiato, semola, uova, zucchero, olio.

Preparazione: Usare tuma, pecorino e semola secondo la proporzione 3:2:1, amalgamare il tutto con dell'uova sbattuto in maniera da

ottenere un impasto facilmente lavorabile ma non troppo morbido. Realizzare delle palline di circa due centimetri di diametro, passarle sulla semola e friggerle in abbondante olio caldo. Scolarle per bene e asciugare l'olio in eccesso, spolverare con dello zucchero (omettendo lo zucchero si possono gustare come antipasto).

AMARETTI

Ingredienti: mandorle dolci, mandorle amare e zucchero, uova.
Preparazione: tritare le mandorle con tutta la buccia (il rapporto dolci:amare deve essere di uno a dieci) e mescolarle con una pari quantità di zucchero amalgamando il tutto con le uova intere sbattute fino a raggiungere una consistenza facilmente malleabile. Realizzare delle palline della grossezza di una noce, appiattirle un po' e disporle ben distanziate su una teglia oliata e infarinata. Cuocere a forno moderato fino a colorirle leggermente.

CASSATEDDI

Ingredienti: farina, strutto, zucchero, uova, vino vecchio, ricotta.
Preparazione: Impastare la farina, lo strutto (o anche olio d'oliva) in un rapporto di circa 10:1, un po' di zucchero, del vino e l'uovo, lavorare fino ad ottenere una pasta compatta ma morbida. Tirare una sfoglia abbastanza sottile e ricavare con un piccolo bicchiere tanti dischi, punzecchiarli delicatamente con una forchetta e friggerli in abbondante olio bollente fino a doratura, quindi farli sgocciolare accuratamente. A parte lavorare la ricotta con lo zucchero fino a renderla omogenea ed elastica, farcire le cialde accoppiate a due a due.