

Tore Fiori



Il FINOCCHIETTO e la PESCATRICE

La cucina siciliana
di San Vito Lo Capo







Tore Fiori

Il FINOCCHIETTO e la PESCATRICE

La cucina siciliana di San Vito Lo Capo

Tore Fiori

Il finocchietto e la pescatrice

La cucina siciliana di San Vito Lo Capo

Coordinamento di redazione: Andrea Amoroso

Impaginazione e grafica: Valeria Castiglione

Stampa: Litotipografia Abate Michele - Paceco (Tp)

Proprietà artistica e letteraria riservata.

È vietata la riproduzione anche parziale con qualsiasi mezzo.

L'Editore resta a disposizione degli aventi diritto che non è stato possibile raggiungere.

© 2011 Edizioni Meeting Point

Via San Giuseppe, 3 - 91016 Erice (Tp)

Tel/fax: 0923.869123

e-mail: monsdomini@libero.it

Lu cùscusu di me mà

Quannu u suli si schiarisci,
a 'u portu arrivanu li varchi,
tanti pisci 'nta panchina e ssi subito a la cucina.

“ ‘Opi, sardi, scurmi!

Maria SS. di Trapani, cu sti 'opi beddi grassi
lu cùscusu ci facissi”.

'Ncùcciatu 'nto tavuleri e non 'nta 'a mafaradda
pari chi cumminanu 'na parda.

Lu cùscusu, chi bontà,
lu fazzu comu lu faccia me mà,

quasi nenti ci mittia

ma quannu lu faccia

tutti diciamu:

Viva la mamma mia!!!

Presentazione

Niente stimola i sensi più della buona e sana cucina e quella siciliana segue questa regola.

Alcuni piatti suscitano emozioni e allegria; altri sono fonte di consolazione, come quando, davanti a certe delizie, lo spirito si risollewa.

La cucina siciliana può essere elegante e semplice, perché i sapori dei formaggi, degli ortaggi, del pesce, della pasta fatta in casa e del cous cous si sposano perfettamente con la ricca voluttuosità dell'olio e del vino, creando una serie infinita di combinazioni.

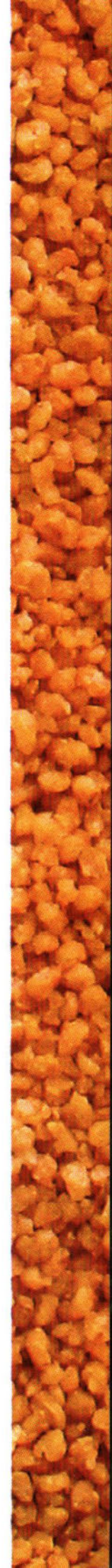
Per coloro che amano mangiare, come anche per quelli che amano lavorare in cucina, è una grande gioia riuscire a soddisfare la voglia di gustare la buona e sana cucina.

Questo libro si propone con delle ricette siciliane semplici e creative, con grande varietà di colori, sapori e stuzzicanti profumi.

Questa prima pubblicazione vuole intanto presentare alcuni aspetti della nostra cucina regionale; dei dolci, fonte di delizia e golosità, ne ripareremo alla prossima.

Le ricette sono studiate appositamente per garantire la riuscita dei piatti soprattutto alle casalinghe o a quelli che, come me, non sono considerati cuochi. Perciò dedico il presente ai non professionisti, casalinghe e cuochi senza titolo, con i quali condivido l'amore per il buon cibo.

l'A.





Ricordi... saperi... sapori...

Nel 1958, in un paese di pescatori, San Vito Lo Capo, in una famiglia umile ma onesta, settimo di otto figli, sono nato io, Salvatore, conosciuto come “Tore Fiori”, così come anche mi chiamava mio padre. La passione per la cucina nasce in me sin da bambino (già da allora una buona forchetta!).

Ricordo i profumi del finocchietto selvatico raccolto da zia Ciccìa, il profumo sublime della zuppa di pescatrice che faceva mio padre, i piatti della cucina povera che preparava mia madre. Ed è proprio da lei che ho imparato ad amare ed apprezzare la nostra cucina. Coltivando la passione del sapere sulla nostra cucina tradizionale, ho maturato nel tempo la decisione di scrivere tutte le ricette che mia madre mi aveva insegnato. Sono diversi i motivi che mi hanno invogliato a pubblicarle: certamente per rendere omaggio a mia madre; per soddisfazione personale; per far conoscere parte della cucina del nostro territorio – popolare ma in verità mai povera; e infine, soprattutto, perchè mi piace mangiare.

La cucina siciliana, come la nostra terra, è piena di storia. Le dominazioni che vi si sono succedute – latini, greci, arabi, normanni, tedeschi, francesi, aragonesi, spagnoli, austriaci, borboni e infine piemontesi – ci hanno lasciato usanze e costumi, sapori e profumi. Essi si sono incontrati e adattati alla cultura locale, confluendo nelle tipiche espressioni che rendono la cucina siciliana famosa nel mondo.

Il modo di cucinare è stato adattato nelle varie zone della Sicilia: nell'entroterra con l'elaborazione di piatti con verdure, legumi e carni di ogni genere; sulle coste con piatti a base di pesce.

Oggi i giovani cuochi si sforzano di proporre una *nouvelle cousine* siciliana, in cui i sapori tipici tradizionali seguono le tendenze dei nostri giorni. Senza sconvolgerne il gusto, piuttosto accentuandolo, si fondono sapori di pesce e verdure, carne e pesce, carne e verdure, per proporre una cucina siciliana moderna ma fortemente ancorata nel solco della sua grande tradizione.

Ritorno perciò ai ricordi...

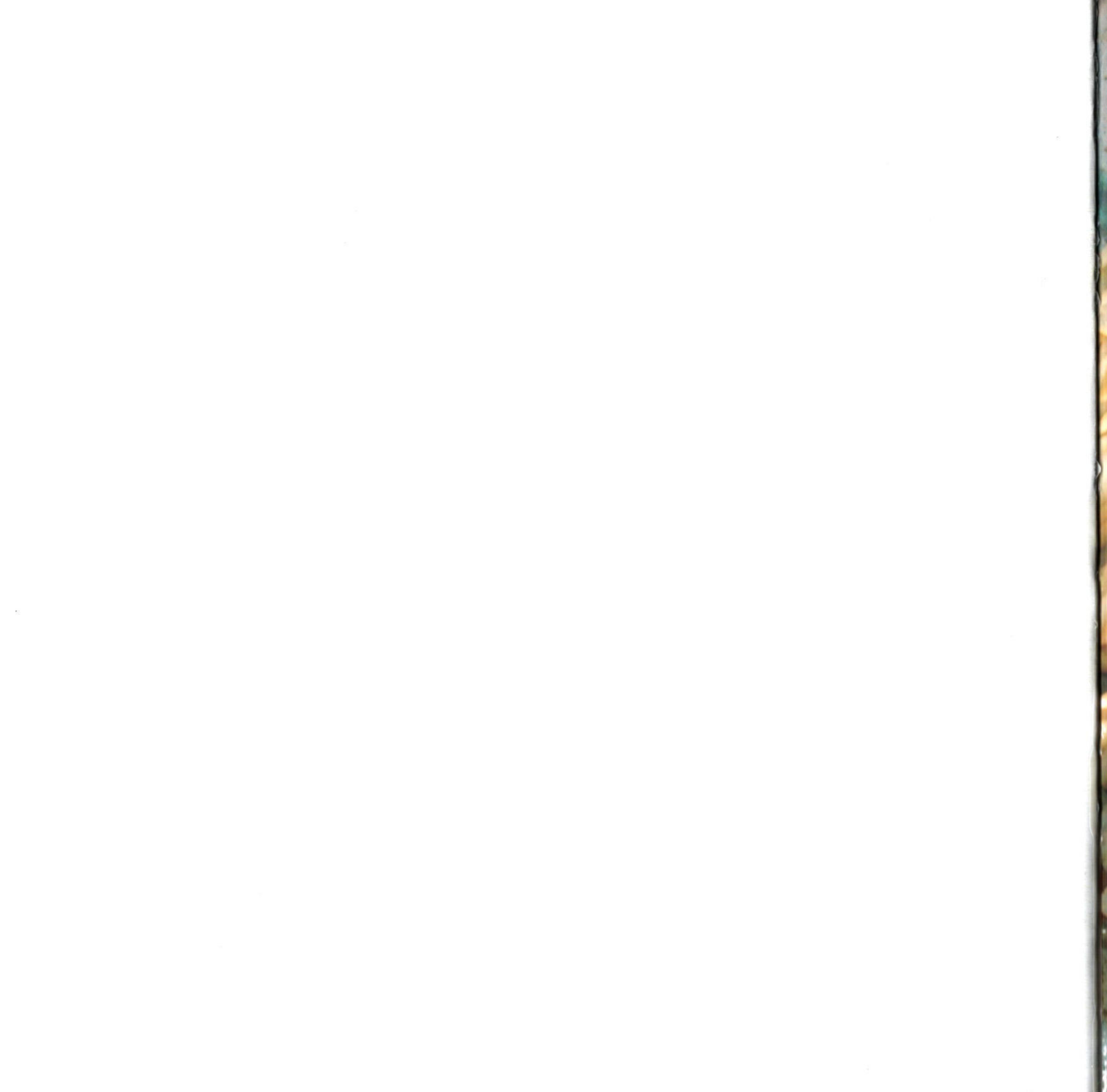
Intorno agli anni '40-50 San Vito Lo Capo era un piccolo paese dove si viveva di sola pesca, di pastorizia e d'agricoltura. Nel periodo delle feste, i pochi macellai del paese, tra cui il più famoso era *mastru Nittu Talianu*, prendevano il vitello, il maiale o gli agnelli addobbati a festa con nastri, campane e ghirlande di fiori e li portavano in giro per il paese mentre i banditori (*'u zu Niculau, Bettu di Bella*) gridavano la classica *abbanniata*: "*dumani 'nni Nittu Talianu carni di vaccina e cosi 'i nintra*". Allo stesso modo si *abbanniavano* anche i film al cinema: "*Stasira, 'nni mastru Liddu, Via Col Vento, 30 liri*". Sono usanze che io sentivo raccontare da mia madre e dalle mie sorelle maggiori...

E si raccontava anche di matrimoni per procura tra lo sposo in America e la sposa a San Vito, e delle feste di nozze nella "*stadda du Santu*" o presso qualche parente che aveva la casa più grande. Si preparava "*u macararu*" con fiori di carta (molto brava *Vitina Pustera*), asparago e gli specchi degli armadi (anche quello di casa nostra). Poi venne "*a sala di Vitu Beddu cu l'antipastu di cosi 'i nintra*".

Ed è così che voglio iniziare questo libro...

E ora buona cucinata...







Riccette

Sarde ripiene

Ingredienti

Per 4 persone

- 20 sarde
- 1 cespo di indivia
- 2 grosse patate
- 30g di mollica di pane raffermo
- 50g di pangrattato
- 80ml di olio extravergine d'oliva
- 15 olive nere infornate
- 5g di peperoncino rosso
- 2 spicchi d'aglio
- sale q.b.

Preparazione

Pulite le sarde: apritele, diliscatele e asciugatele.

Lavate e spezzettate le foglie di indivia.

Sbucciate le patate e tagliatele a fettine sottili.

Scaldate tre cucchiaini d'olio in una padella e aggiungete due spicchi d'aglio puliti e tagliati grossolanamente, il peperoncino in polvere, l'indivia e le patate lasciando cuocere a fuoco medio per quindici minuti circa.

Aggiungete un cucchiaino d'olio, la mollica e le olive tagliate grossolanamente. Salate.

Foderate un terrina con carta da forno, disponete metà delle sarde con la pelle verso il fondo.

Farcitele con il composto precedentemente preparato e chiudete con il resto delle sarde.

Cospargete con poco olio e il pangrattato.

Fate cuocere in forno a 180° per circa 10-12 minuti.

Servitele tiepide.



Involtini di carne in ragù trapanese

Ingredienti

Per 6 Persone

- 800g di bistecchine di manzo sottili
- 150g di mortadella con pistacchi
- 150g di caciocavallo in scaglie
- 200ml di vino rosso
- 100g di concentrato di pomodoro
- 600g di passata di pomodoro
- 150ml di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- 1 grossa cipolla
- 1 ciuffo di basilico
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 500g di mollica bianca di pane raffermo
- 1 noce moscata
- 50g di uva passa di Pantelleria
- 50g di pinoli
- 3 uova sode

Preparazione

Lessate le uova, lasciate freddare e tagliatele singolarmente in quattro parti. Mescolate in una insalatiera la mollica di pane, il prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio tritato finemente, un quarto di cipolla tritata, le scaglie di caciocavallo, l'uva passa, i pinoli e la noce moscata grattugiata, sale, pepe e un filo d'olio. Stendete su un tagliere le fettine di carne, copritele con la mortadella, un quarto di uovo sodo e un cucchiaino di impasto. Chiudete gli involtini con l'aiuto di stuzzicadenti.

Mettete in un tegame un filo d'olio, l'aglio schiacciato, la cipolla rimanente tagliata a lamelle sottili e fate rosolare per poco tempo. Aggiungete gli involtini, fateli dorare su tutti i lati per circa cinque minuti e sfumate col vino bianco. Togliete gli involtini dal tegame e conservateli al caldo. Versate il concentrato di pomodoro nello stesso tegame e aggiungete un bicchiere d'acqua mescolando per bene. Aggiungete la passata di pomodoro e il peperoncino tritato. Fate cuocere ben coperto per 90 minuti mescolando di tanto in tanto, aggiungendo acqua se necessario. Il sugo deve essere di color rosso brillante e denso (*n.b.* con il sugo ottenuto è possibile condire le busiate fresche).



Busiate con vongole e ricci

Ingredienti

Per 4 persone

- 500g di busiate fresche
- 500g di vongole
- 200g di pomodorino ciliegino
- 400g di tenerume già pulito
- 400g di polpa di ricci di mare
- 5 foglie di basilico
- 2 spicchi d'aglio di Nubia
- 50ml di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Lavate e spurgate le vongole per circa due ore.

Soffriggete l'aglio in camicia in una padella con olio.

Unite i pomodori tagliati grossolanamente e i tenerumi, salate e pepate.

Fate cuocere per circa dieci minuti.

Aggiungete le vongole e fatele scoppiare a fuoco vivace.

Togliete dal fuoco, prelevate e sgusciate le vongole.

Cuocete le busiate lasciandole un po' al dente, scolatele e unitele al sugo e proseguite la cottura per circa dieci minuti.

Aggiungete le vongole, la polpa dei ricci e il basilico.

Servite su un piatto da portata e decorate con le vongole.



Cavatelli con sarde e finocchietto selvatico

Ingredienti

Per 4 Persone

- 500g di cavatelli freschi
- 20 sarde
- 50g di gherigli di noci
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 60ml di olio extravergine d'oliva
- 500g di finocchietto selvatico
- 2 spicchi d'aglio
- 5 pomodorini di Pachino
- sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Pulite e deliscate le sarde, tritate l'aglio e le noci e sbollentate il finocchietto, nella cui acqua di ebollizione cuocete i cavatelli scolandoli al dente.

Contemporaneamente fate soffriggere in una padella l'aglio a fuoco basso e aggiungete le sarde, le noci tritate grossolanamente, il finocchietto e i pomodorini.

Scolate la pasta unendola al sugo in padella e procedete nella cottura aggiungendo sale, pepe e prezzemolo tritato.

Serviteli ben caldi.



Pomodori secchi al tonno

Ingredienti

Per 6 persone

- 500g di pomodori secchi
- 300g di tonno sott'olio
- 50g di capperi
- 1 cipolla
- 1 peperoncino secco
- olio extravergine d'oliva
- 250ml di aceto di vino bianco
- 10 foglie di menta fresca
- 5 pomodorini
- sale

Preparazione

Scaldate l'aceto in un tegame, immergete i pomodori per ammorbidirli, scolateli dopo circa dieci minuti e asciugate per bene.

Sgocciolate il tonno dall'olio, aggiungete nel mixer insieme al tonno tutti gli altri ingredienti e frullate fino ad ottenere una crema liscia e morbida.

Riempite i pomodori e fermate il ripieno con uno stecchino.

Decorate il piatto da portata con menta e pomodorini.

Serviteli freddi.



Spiedini di pesce spada e zucchini

Ingredienti

Per 6 persone

- 500g di pesce spada a fettine molto sottili
- 2 zucchini
- 10 foglie di salvia fresca
- 150ml di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate e tagliate le zucchini.

Grigliatele e condite con sale, pepe e un filo d'olio.

Arrotolate su sei spiedini un primo strato di fettine di pesce spada cosparso da un trito di salvia, alternate con le zucchini grigliate e ancora una fettina di spada e ancora zucchini.

Infine fate cuocere in forno a 200° per circa venti minuti.

Serviteli caldi.



Busiate al pesto trapanese

Ingredienti

Per 6 persone

- 700g di busiate fresche
- 1 melanzana
- 2 zucchine
- 3 patate
- 8 pomodorini maturi
- 6 spicchi d'aglio
- 10 foglie di basilico
- 10 mandorle
- olio extravergine, sale e pepe q.b.

Preparazione

Pelate le patate, le zucchine e la melanzana, tagliatele a tocchetti e friggetele in olio ben caldo.

In un mortaio, mettete l'aglio, le mandorle, il basilico, il sale e tritate il tutto.

Aggiungete il pomodoro, l'olio e il pepe.

Cuocete le busiate in acqua bollente, scolate e aggiungete il sugo freddo e le verdure precedentemente fritte. Condite con una manciata di pecorino.



Couscous di pesce

Ingredienti

Per 6 persone

- 500g di semola di grano duro
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1kg di pesce per zuppa
- 200g di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di estratto di pomodoro
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio rosso di Nubia
- sale, pepe e olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Incocciate il cous cous con acqua, condite con cipolla tritata, prezzemolo, curcuma, sale, pepe e olio extravergine. Fate cuocere a vapore per circa due ore.

Per la zuppa: in un tegame, rosolate la cipolla ben colorata, aggiungete il concentrato di pomodoro, l'estratto di pomodoro e due litri di acqua.

Lasciate cuocere fino ad ebollizione.

Squamate e sventrate il pesce.

Tritate il prezzemolo e l'aglio e aggiungeteli alla zuppa in ebollizione insieme al pesce.

Correggete di sale e pepe.

Togliete dal fuoco il cous cous e bagnatelo con la zuppa ben calda.

Lasciate riposare per circa un'ora.

Servitelo come piatto unico.





Indice

Presentazione	7
Ricordi... saperi... sapori...	9
Sarde ripiene	14
Polpette di carne alla sanvitese	16
Polpette di melanzane	18
Polpette di finocchietto e patate	20
Pizza fritta con insalata "vastasa"	22
"Tagghiarina" con fave e ricotta	24
Agnello all'agrodolce con cipolle	26
Involtini di carne in ragù trapanese	28
Busiate con vongole e ricci	30
Cavatelli con sarde e finocchietto selvatico	32
Caponata di tonno e melanzane	34
Insalata di Cous cous	36
Frittata di ortiche	38
Tortino di spatola alla "trice"	40

—————	Bruschette con ricotta e bottarga	42
—————	Pomodori secchi al tonno	44
—————	Polpette di alici	46
—————	Carpaccio di orata con cipolle rosse di Tropea e peperoni	48
—————	Spiedino di pesce spada e zucchine	50
—————	Pesce spada gratinato ai pistacchi con ricotta e miele	52
—————	Zuppa di zucchine e gamberi	54
—————	Saccottini con spada e melanzane	56
—————	Carpaccio di pescatrice	58
—————	Pancotto al pesto trapanese	60
—————	Rotolini di cernia croccanti	62
—————	Busiate al pesto trapanese	64
—————	Cous cous di pesce	66
—————	Cous cous di verdure	68
—————	Cous cous di maiale e broccoli	70
—————	Cous cous di gamberi e peperoni	72







TP 623 D

A.T.



Si ringraziano
per la gentile collaborazione:

Peppe Gandolfo

Andrea Spada

Rosanna Graziano

Ristorante "Sapori di Sicilia"



EDIZIONI
 **MEETING
POINT**

€ 10,00

IVA assolta editore
(art. 74/C.D.P.R. 633 del 26/10/1972)

ISBN 978-88-95699-23-3



9 788895 699233