

Abstract tratto da www.darioflaccovio.it - Tutti i diritti riservati

Paola Andolina

CUCINA DI SICILIA oggi

*Ricette sfiziose
per tutte le esigenze*

Scheda sul sito >

Dario Flaccovio Editore

Paola Andolina
CUCINA DI SICILIA OGGI
ISBN 978-88-7758-944-6

Prima edizione: novembre 2012

© 2012 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686
www.darioflaccovio.it info@darioflaccovio.it

Andolina, Paola <1948->

Cucina di Sicilia oggi / Paola Andolina. -

Palermo : D. Flaccovio, 2012.

ISBN 978-88-7758-944-6

1. Culinaria – Sicilia.

641.59458 CDD-22

SBN PAL0249555

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Finito di stampare: Priulla s.r.l., Palermo

Le pietanze che qui troverete non indicano per quante persone sono le dosi e la divisione tra primi piatti e secondi riportati nell'indice è volutamente approssimativa. Non può che essere così. I nuovi stili di vita hanno modificato anche gli usi conviviali tradizionali.

Se prima un invito a pranzo significava imbandire con tovaglie di lino e piatti di porcellana la tavola sulla quale, tra conversazioni e divagazioni, venivano consumati regolarmente un antipasto, un primo, un secondo e (almeno) un contorno, per finire immancabilmente con frutta e dolce, oggi ci si incontra per un brunch, per un aperitivo (rinforzato o meno), per un buffet, per un'insalatona al bar sotto l'ufficio, ecc.

Così, la stessa pietanza può essere primo piatto o antipasto (servito possibilmente in bicchierini microscopici), secondo vegetariano o contorno. Per non dire che, essendo molte delle preparazioni proposte abbinamenti di ricette diverse, nessuno vieta di ri-decomporre.

Come leggerete nella prefazione, oggi, più che la consuetudine, prevale il contesto, l'interpretazione soggettiva, la funzione. E a questa attualità si conforma questa proposta di nuove idee di gastronomia siciliana.

Indice

Introduzione	Pag.	11
PRIMI PIATTI		
Bavette al tonno fresco e avocado	«	16
Bucatini allo zafferano	«	17
Bucatini alla Norma destrutturati	«	18
Carbonara alle cozze	«	20
Cous-cous trapanese	«	21
Farfalle vellutate	«	24
Fettuccine al cinghiale nero dei Nebrodi	«	25
Gnocchi di cous-cous in brodo di pesce	«	26
Gnocchi di patate al pistacchio	«	28
Insalata di penne e pesce spada	«	30
Macco al nero di seppia	«	31
Nido del pescatore	«	32
Pasta con i tenerumi	«	34
Pennette ai capperi	«	35
Peperonata in crema	«	36
Rigatoni alla Bellini	«	37
Risotto con pesce spada e carciofi	«	38
Risotto Trinacia	«	39
Spaghetti alla Bartolo di Pantelleria	«	40
Spaghetti con le alici	«	41
Spaghetti con polipetti murati	«	42
Tagliatelle al limone	«	43
Tagliatelle ca' grattina (al gratin)	«	44
Trionfo di riso	«	45
Vellutata di tenerumi e cozze	«	47

SECONDI PIATTI E CONTORNI

Aragosta in salsa di arancia	Pag.	50
Arrosto di maiale con salsa di cipolle	«	51
Arrosto di manzo con crema al limone.....	«	52
Carciofi all'arancia	«	53
Carpaccio di carciofi e mango.....	«	55
Carpaccio eoliano	«	56
Cascavaddu all'argentiere.....	«	57
Coniglio al nero d'Avola e purea di melanzane	«	58
Crema di patate	«	59
Crostini di musso e foglie di salvia fritte	«	60
Gamberoni e ricci	«	62
Gatò di zucca rossa	«	63
Gelatina di zuccina lunga.....	«	64
Insalata di cetrioli	«	66
Insalata di polpo	«	67
Insalata di gelatina di arance e salmone.....	«	68
Lacerto al cioccolato di Modica e carote caramellate .	«	69
Maiale in crosta con crema di cardi.....	«	71
Melanzane alla parmigiana	«	73
Pane con la milza	«	74
Paté di fegatini di pollo con insalata d'arance	«	75
Pesce spada gratinato.....	«	77
Pollo al limone.....	«	78
Pollo del Monsù.....	«	79
Polpette ai capperi.....	«	81
Polpettine di sarde	«	82
Polpettone alle mandorle in crema orientale	«	84
Rollò di tonno	«	86
Soufflé allo sfincione	«	88
Spezzatino di tacchino al topinambur	«	89
Stracciatelle di panelle	«	90
Tortino di cernia e ricotta	«	92
Triglie siciliane alla mamma Rosa	«	94

DOLCI

Bavarese di amarena	Pag.	96
Cake di albicocche	«	97
Cannoli di gelato.....	«	98
Crêpes al limone	«	100
Croccante al cocco.....	«	101
Crostata di fichi	«	103
Crostata rosapesca	«	105
Gelatina di mandarini.....	«	107
Gelatina di mandorle	«	108
Gelo d'arancia con spuma di yogurt	«	109
Mongibello	«	110
Palline dolci di cous-cous	«	113
Parfait di pistacchi di Bronte.....	«	114
Ravioli di zucca rossa	«	116
Semifreddo di pesche di Bivonacon gelatina al limone	«	118
Tiramisù alle fragole di Maletto.....	«	120
Torta al limone e finocchietto.....	«	121
Torta di cous-cous.....	«	123
Torta di mele e cioccolato.....	«	124
Torta mille e una notte	«	125
Torta setteveli	«	130
NOTE	«	135

Introduzione

La cucina siciliana è uno splendido mare in cui navighiamo tra odori, sapori e colori che appagano i cinque sensi in modo sapiente. La sua ricchezza è frutto della storia affascinante, stratificata e complessa dell'isola.

Se i siciliani non sempre sono riusciti a conquistare i loro colonizzatori, come è accaduto con gli arabi e i normanni, o ad amalgamarsi alla loro cultura, come è avvenuto con gli spagnoli, anche dai dominatori meno amati, come i francesi, hanno saputo carpire i segreti dell'arte culinaria e trarne esperienza positiva per migliorare la propria vita quotidiana. Gli isolani, adottando e adattando i nuovi piatti per rinnovare e valorizzare la loro tavola, sebbene spesso sia rimasta povera, hanno fatto in modo che il convivio restasse sempre il momento fondamentale della celebrazione della famiglia e delle relazioni parentali e amicali.

Nel corso dei secoli, la cucina sicula si è evoluta e trasformata per stare al passo con i tempi e con le mutevoli esigenze. Potremmo soffermarci a lungo sull'argomento se non fosse che illustri gastronomi ne hanno già ampiamente trattato ed è a loro che vi rimandiamo.

Qui, invece, ci interessa soffermarci sulla nuova cucina, quella che si gusta ai nostri giorni nell'isola, col proposito di affrontare l'oggi. Se guardiamo nei piatti che ci preparano i nostri amici o che leggiamo nei menu dei ristoranti locali ci accorgiamo che l'offerta attuale è variegata, tra cibi tradizionali, pietanze inedite, rielaborazioni contemporanee e contaminazioni derivanti da mode, metodi di cottura e gusti esotici. Le proposte sono molteplici, personalizzate, singolari, e la loro esecuzione è demandata alla sensibilità e all'esperienza dei bravi cuochi, più che a ricette codificate.

Di fatto, oggi la cucina siciliana si confronta con nuovi paradigmi e ne esce vittoriosa. Chi si cimenta ai fornelli (non soltanto nei ristoranti, ma anche nella preparazione dei piatti di ogni giorno, nelle nostre case) deve rispondere alle diverse e rinnovate aspettative dei commensali. Oltre al gusto e all'estetica, è importante curare le singole esigenze dietetiche che nascono dalla nuova sensibilità verso il *wellness* e non si possono trascurare le idiosincrasie esistenti per le calorie, gli acidi grassi saturi, il glucosio e tanto altro ancora.

Tracciare oggi un percorso della cucina siciliana moderna significa districarsi fra le diverse elaborazioni presentate nei vari contesti gastronomici, i quali includono la cucina *fusion*, la *vegetariana* o anche la più rigida *vegana*, la *dietetica*, la *destrutturata*, l'*ipocalorica*, quella che deve tener conto delle intolleranze alimentari, e via dicendo.

Ecco allora la presentazione delle antiche ricette riproposte in preparazioni o abbinamenti diversificati, oppure eseguite con procedure di cottura semplificate, rese più digeribili, leggere e salutari o, ancora, più allettanti sul piano estetico: insomma, si fa di tutto pur di soddisfare le esigenze dell'ospite, di invogliarlo e di sorprenderlo.

In poche parole, assistiamo a una vera rivoluzione culinaria e culturale che riteniamo costituisca una nuova fase dello sviluppo della storia gastronomica isolana, per la ricchezza degli elemen-

ti introdotti, per l'attenzione alla provenienza e alla freschezza delle materie prime e per le più recenti tecniche di preparazione adottate. Senza temere di esagerare, possiamo considerarla equivalente alla profonda trasformazione che apportarono gli arabi mille anni fa.

Affrontare il cambiamento, però, significa trattare una materia in continua evoluzione che, come tutto ciò che attiene al presente, scivola via veloce tra le dita, inseguendo mode ed esigenze talvolta anche effimere e quindi pronte a sparire per essere rimpiazzate da nuovi gusti e tendenze, perciò è necessaria la massima attenzione per coglierne il senso, le ragioni e le sfumature.

Analizzare il nuovo che si innesta nell'antico o che da esso prende spunto non è un compito facile. E soprattutto non è tra le nostre virtù leggere il futuro con magiche sfere di cristallo per assicurarci di trattare soltanto quei piatti che si preserveranno sulle nostre tavole anche nei prossimi secoli. Sarà la storia futura a dirlo. Con pretese più miti, e mantenendo come riferimento il filo conduttore che ha caratterizzato finora la cucina siciliana tradizionale, seguiremo le tracce della fantasia, della sperimentazione, della valorizzazione dei prodotti agricoli isolani e dell'adeguamento ai gusti regionali dei piatti di diversa provenienza e origine. L'obiettivo è quello di carpire i segreti dei nuovi appetiti dei consumatori, familiari o avventori di trattorie e ristoranti.

Con tali propositi, ci limiteremo a selezionare soltanto le preparazioni che presentano una connessione con la tradizione isolana, ossia le ricette che pongono in relazione due "linguaggi" culinari: quello codificato della nostra cucina regionale e quello multiforme, cangiante e indeterminato dell'oggi gastronomico.

Siamo certi che questo continuo divenire, la costante apertura verso il nuovo e le suggestioni del mondo non distruggeranno l'identità culinaria siciliana? Rispondere a questa domanda, ancora una volta, non è semplice. Ma ripercorrendo a ritroso la storia della nostra isola, con le tante invasioni e le più disparate influenze (i greci, i fenici, i romani, i bizantini, gli arabi, i normanni,

i francesi gli spagnoli, senza dimenticare gli inglesi e per ultimi i piemontesi), mi sento di dire che la nostra gastronomia, nei secoli, ha attinto da tutti indistintamente, rielaborandone i piatti senza snaturare la propria identità regionale, anzi arricchendosi fino a oggi e occupando sempre un posto di rilievo nel panorama culinario mondiale. Detto questo, è possibile pensare che l'attuale globalizzazione inibirà l'identità totemica della nostra cucina?

Io non lo credo. Mi sembra, piuttosto, che si vada verso un ulteriore arricchimento, verso un ennesimo matrimonio felice, e non verso una rottura.

Primi piatti



Bavette al tonno fresco e avocado

- 500 g di bavette
- 600 g di pomodorini di Pachino
- 350 g di tonno fresco
- 80 g di pinoli
- 3 sarde salate (facoltativo)
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di menta
- 1-2 avocado
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva

Soffriggete in una padella capiente (meglio se usate il wok) la cipolla tagliata a pezzetti, aggiungete il pomodoro tagliato a pezzetti, poi il tonno a dadini, la menta, l'acciuga, sale, pepe e date una leggera cottura.

Cuocete le bavette e scolatele al dente. Gettate la pasta nella padella e lasciate insaporire a fuoco alto per pochi minuti.

Aiutandovi con un forchettone adagiate la pasta su un angolo di ciascun piatto e ricopritela con il condimento rimasto sul fondo della padella. Nella parte restante del piatto disponete le fettine di avocado a ventaglio.

Completate con poche gocce d'olio extravergine a decorazione del bordo.

Bucatini allo zafferano

- 400 g di bucatini
- 250 g di ricotta
- 60 g di burro
 - 1 cipolla media
 - 1 bustina di zafferano in pistilli
- 1/2 bicchiere di latte

Tagliate la cipolla a piccoli pezzi, mettetela in una padella con i bordi alti o in un tegame e fatela appassire molto lentamente nel burro, quindi, a fuoco spento versate lo zafferano e mescolate velocemente. Frullate la ricotta con il latte fino a quando non diviene una crema compatta. Riponetela in frigo.

Nel frattempo avrete messo sul fuoco la pentola per cuocere i bucatini. Appena sono al dente, scolateli e versateli nella padella con il soffritto. Riaccendete il fuoco e mescolate velocemente per pochi minuti.

Servite i bucatini in questo modo: divideteli in quattro o più porzioni, arrotolate ciascuna porzione aiutandovi con un forchettone e adagiatela al bordo del piatto (meglio se di ceramica colorata). Prendete dal frigo la crema di ricotta fredda e ponetela attorno alla pasta.

L'accostamento tra il caldo e il freddo sarà un ulteriore motivo di sorpresa per i vostri ospiti.

Bucatini alla Norma destrutturati

- 500 g di bucatini
- 200 g di ricotta salata
- 3 melanzane nostrane (quelle viola lunghe palermitane)
- 3 bicchieri di olio di oliva (o di semi) per friggere
- 1 bicchiere e 1/2 di olio extravergine di oliva
- 1 mazzo di basilico
- 1/2 litro di salsa di pomodoro
- sale e pepe

Tagliate le melanzane a rondelle, ponetele inclinate su un piatto o nello scolapasta dopo averle cosparse di sale e lasciatele gocciolare per almeno 1 ora. Asciugatele e frigatele in olio abbondante, quindi adagiatele sulla carta pane o sulla carta assorbente.

Preparate la salsa di pomodoro (vedi ricetta) o acquistatela già pronta. In questo caso basta sbollentarla con la cipolla soffritta e aggiungere il basilico.

Per la crema al basilico frullate 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva con abbondanti foglie di basilico fino ad ottenere una crema sufficientemente densa di un verde smeraldo.

Cuocete la pasta e quando è al dente scolatela, conditela con un filino di olio extravergine d'oliva, la ricotta salata e pepate. Ponete una fetta di melanzana al centro di ciascun piatto. Avvolgete i bucatini con la forchetta, poneteli sopra la fetta di melanzana e ricoprite con un'altra fetta.

Lungo i bordi del piatto versate (dandogli la forma di due mezzelune) da un lato e dall'altro la salsa di pomodoro e lasciate scivolare sulla fetta di melanzana un cucchiaino di crema di basilico.

Passate velocemente al forno a microonde per riscaldarli

(o in forno elettrico preriscaldato a 120° per pochi minuti; in questo caso utilizzate un piatto adatto).

Prima di servire adagiate su ogni piatto una foglia di basilico fresca.

Per la salsa di pomodoro

- 1 kg di pomodori maturi
(il migliore è noto come “il siccagno di Valledolmo”
che prende il suo nome dalla inusuale tecnica di coltivazione
basata sulla totale assenza d’irrigazione alla fine del ciclo
di produzione)
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di basilico
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

Pulite il pomodoro tagliatelo e fatelo cuocere in una pentola. Quando è cotto, passatelo al passaverdura.

Soffriggete la cipolla in un tegame e quando è dorata gettatevi la passata di pomodoro, aggiungete il basilico, salate e pepate.

Fate cuocere fino a quando non si è ristretta.

Carbonara alle cozze

- 1 kg di cozze di Ganzirri
- 300 g di spaghetti
- 50 g di pancetta
- 70 cc di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1-2 tuorli d'uovo
- 1 mazzetto di prezzemolo

Pulite le cozze e fatele aprire sul fuoco con un mazzetto di prezzemolo e uno spicchio d'aglio.

Appena aperte, sgocciolatele. Sgusciatele e tenetene qualcuna con il guscio per decorare alla fine i piatti. Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte.

In un tegame fate rosolare l'olio con l'aglio pestato e la pancetta tagliata a dadini. Appena è dorata spegnete.

Nel frattempo avrete messo a bollire l'acqua per la pasta. Quando bolle buttate gli spaghetti, salate e, a metà cottura, scolateli. Gettate la pasta nel tegame con la pancetta, aggiungete un poco di acqua delle cozze, le foglie di prezzemolo tritate e mescolate, a fuoco basso. Appena la pasta è al dente, aggiungete i tuorli d'uovo (1 o due secondo il vostro gusto e la grandezza delle uova) e continuate a mescolare facendo attenzione a non farli rapprendere, quindi versatevi le cozze e date un'ultima mescolata.

Servite in piatti singoli e distribuitevi le cozze che avete lasciato con i gusci.

Cous-cous trapanese

- 300 g di cous-cous precotto
- 2 kg di pesce di diverso tipo (spada, scorfano, cernia)
- 300 g di pomodori pelati
- 300 g di fagiolina
- 600 cc di acqua
 - 3 cipolle piccole
 - 2 spicchi di aglio
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - 2 zucchine genovesi piccole
 - 2 carote
 - 2 broccoletti
 - 2 patate
- 1/2 bicchiere di vino bianco
 - un pizzico di cannella
 - prezzemolo, sale e peperoncino

In un tegame ampio soffriggete l'aglio precedentemente schiacciato con la lama del coltello su un tagliere e appena comincia a prendere colore aggiungete il pomodoro tagliato a pezzetti e la cannella (se non amate l'aglio toglietelo prima di versare il pomodoro). Giunto a bollore aggiungete il pesce pulito, il vino, il prezzemolo, il sale e il peperoncino e lasciate cuocere a fuoco medio. Quando il pesce è cotto (i tempi variano secondo la pezzatura) spegnete e lasciate raffreddare.

Nel frattempo avrete lavato la verdura e tagliata a grossi pezzi. Ponete sul fuoco un altro tegame con un poco d'acqua leggermente salata (deve coprire la verdura) e appena bolle versate la verdura. Prima le carote e appena avrà ripreso il bollore, la fagiolina, le cipolle, i broccoletti e dopo qualche minuto le patate e le zucchine. Spegnete a metà cottura e scolate tenendo da parte l'acqua.

Diliscate il pesce e tenetelo in caldo. Filtrate il brodo, rimettete la verdura nel tegame aggiungete il brodo del pesce e allungate con un poco d'acqua di cottura della verdura stessa (quanto basta) per ultimare la cottura.

Cuocete il cous-cous seguendo le istruzioni riportate nella confezione. Normalmente si porta ad ebollizione l'acqua leggermente salata con un cucchiaino di olio e appena bolle si versa a pioggia il cous-cous mescolando in modo da non formare grumi. Quindi si spegne si copre e si lascia riposare 5 minuti.

Mettete il cous-cous e il pesce diliscato al centro di un ampio piatto di portata e sistemate la verdura ai lati. Distribuite un poco di brodo sul cous-cous, senza mescolare. Il condimento che resta tenetelo da parte in una salsiera. Ciascun invitato si servirà dal piatto di portata e irrorerà il suo piatto con il brodo a piacere.

Come si prepara il cous-cous

Mettete la semola, di grana media, in un grande piatto di terracotta (mafaradda). Con le mani bagnate d'acqua 'ncucciatala' (cioè inumiditela e riducetela in granelli grossi come capocchie di spilli) quindi ponetelo su una tovaglia per farlo asciugare.

Prendete la "cuscusiera" (una pentola di terracotta che ne contiene un'altra dal fondo bucherellato; in mancanza di questa potete usare una pentola e uno scolapasta d'acciaio) e riempite la base a metà d'acqua; sul fondo bucherellato dell'altra appoggiate un tovagliolo leggero, in modo che i granellini non cadano attraverso i buchi, e versatevi il cous-cous.

Ponetela sulla pentola con l'acqua, copritela con il coperchio e fate combaciare bene la giunzione tra le due

pentole. Se necessario, fate con la farina e l'acqua una pasta e usatela per rendere ermetica la chiusura. Il cous-cous cuocerà a vapore. Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.

Dopo circa un'ora sarà pronto.

Il cous-cous di pesce è un piatto della tradizione trapanese. Tutto il pesce che veniva pescato andava bene per il brodo. La commistione con le verdure (tipica del cous-cous di carne proprio del Nord Africa) è più attuale e risente sicuramente della forte presenza di immigrati magrebini. Il cous-cous fino a qualche decennio fa non era molto comune nelle altre province siciliane ma da alcuni anni frequentemente si presenta sulle nostre tavole con varie interpretazioni, grazie forse anche al Cous-cous Festival di San Vito Lo Capo che annualmente lo promuove.

P.S. Lo so che i buongustai mi sgrideranno.

Il cous-cous deve essere CUSCUS, cioè 'ncucciattu'.

Per farmi perdonare qui di seguito vi dico come si fa, ma se il tempo è tiranno usate quello precotto senza sensi di colpa.

Farfalle vellutate

- 500 g di farfalline o altro tipo di pasta (pennette)
- 250 g di ricotta
- 50 g di tonno in scatola al naturale
- 1 cucchiaio di capperi dissalati
- 1 sarda salata (facoltativa)

Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema morbida. Quando le farfalle sono al dente scolatele e conditele (se necessario allungate con l'acqua di cottura della pasta).

Questa ricetta è un asso nella manica in caso di ospiti inattesi. Può essere servita calda o fredda. Nel primo caso basta mescolarla sul fuoco. Se poi è seguita da un'insalata e della frutta... il pranzo è servito.

Fettuccine al cinghiale nero dei Nebrodi

- 500 g di tagliatelle all'uovo
- 350 g di tritato di cinghiale nero dei Nebrodi
- 300 g di polpa di pomodoro
- 100 g di parmigiano
- 200 g di nocciole tritate
 - 1 bicchiere di vino
 - 1 rametto di rosmarino
 - 1 spicchio di aglio
- 1/2 bicchiere di olio d'oliva extravergine

Soffriggete l'aglio, quindi aggiungete il tritato di cinghiale e fatelo rosolare leggermente, salate, pepate e allungate con il vino. Lasciate sfumare e spegnete.

Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta e appena bolle gettatevi i pomodori per un minuto, quindi toglieteli con un cucchiaio forato e fateli raffreddare in acqua fredda. Spellateli, affettateli a metà, togliete i semi e tagliateli a pezzetti. Mettete in un frullatore le foglie di rosmarino e il pomodoro e frullate fino a quando le foglie si sono sminuzzate tutte.

Appena la pasta è al dente unitevi la carne, le nocciole tritate e il sugo. Mescolate a fuoco basso.

Servite le tagliatelle spolverate con il parmigiano.

Gnocchi di cous-cous in brodo di pesce

- 2 kg circa di pesce tra scorfani, cernie o altri pesci da brodo
- 400 g di cous-cous precotto misura fine o semolino
- 250 g di pomodori pelati
- 200 g di parmigiano
- 4 uova
- 1 bustina di zafferano
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1/2 litro di latte e 1/2 litro di acqua
- una scorzetta di limone
- un pugno di passolina (uvetta sultanina) e pinoli
- sale

Fate bollire il latte e l'acqua con un pizzico di sale e la scorzetta di mezzo limone, abbassate il fuoco e versate mescolando la semola piano piano senza formare grumi.

Cuocete per pochi minuti, sempre mescolando, quindi spegnete e lasciatela riposare.

Quando ha assorbito tutta l'acqua, aggiungete le uova e il formaggio, fate intiepidire e formate delle palline di circa 3 cm di diametro.

A parte soffriggete la cipolla tagliata a pezzettini e appena è dorata aggiungete i pomodori pelati tagliati a pezzetti. Quando il sugo comincia a bollire aggiungete il pesce, il prezzemolo, lo zafferano e 2 bicchieri di acqua. Coprite e fate cuocere lentamente.

Appena il pesce è cotto spegnete e aggiungete i pinoli e la passolina precedentemente ammollata nell'acqua per circa mezz'ora. Lasciatelo raffreddare, quindi diliscatelo e tenetelo in caldo.

Filtrate il brodo del pesce con un colino.

Mettete le palline di cous-cous in una teglia e infornate per circa 10 minuti a 250°.

Lasciatele dorare, quindi affiancate il pesce e irroratele con il brodo.

È un piatto che bilancia il gusto delicato degli gnocchi con quello più deciso del pesce in brodo. Anche se lo ricorda, ha poco in comune con il tradizionale cous-cous di pesce trapanese. Semmai potremmo definirlo un piatto "national-fusion" dove gli gnocchi romani si sposano alla zuppa di pesce.

Gnocchi di patate al pistacchio

Per gli gnocchi

1/2 kg di patate "vecchie" (ricche di amido)
150 g di farina

Per il condimento

300 g di pistacchi di Bronte sguosciati
150 g di caciotta ragusana
200 cc di olio d'oliva extravergine
1/2 spicchio di aglio (facoltativo)

Mettete a bollire in un pentolino un poco d'acqua e appena bolle gettatevi i pistacchi, spegnete e lasciate riposare qualche minuto.

Quindi scolate i pistacchi, passateli nell'acqua fredda e spellateli. Ancora tiepidi, mettete nel mix i pistacchi con l'olio e l'aglio e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Riducete il formaggio a scaglie (potete aiutarvi con il pelapatate) e tenetelo da parte.

Nel frattempo preparate gli gnocchi. Pelate le patate e fatele bollire in abbondante acqua salata fino a quando non saranno cotte. Scolatele e lasciatele raffreddare un minuto, poi schiacciatele con lo schiacciapatate e alla fine aggiungete poco alla volta la farina. Lavorate l'impasto con le mani fino a quando sarà compatto (se necessario aggiungete un poco di farina, ma non troppa). Quando l'impasto sarà pronto, tagliatelo a fette e lavorate ogni fetta con le mani fino a quando otterrete una rotolo lungo, della dimensione di un dito. Poi tagliate ogni rotolo a pezzettini a forma di gnocco.

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua salata e quando bolle buttateci dentro gli gnocchi: quando sono

cotti salgono in superficie da soli. Scolateli e versateli nuovamente nella pentola, aggiungete la salsa ai pistacchi e fateli mantecare (se occorre allungate con un poco con l'acqua di cottura degli gnocchi).

Quindi disponete il tutto nei piatti e cospargete con le scaglie di formaggio.

Gli gnocchi si possono anche congelare.

Dopo averli tagliati disponeteli su un vassoio precedentemente spolverato di farina, facendo attenzione che non siano troppo attaccati fra di loro, e poi metteteli nel congelatore.

Toglieteli dal congelatore al momento di cucinarli e buttateli direttamente nell'acqua bollente.

Insalata di pennette e pesce spada

- 300 g di pennette lisce
- 400 g di pesce spada
- 500 g di pomodoro non troppo maturo
- 150 g di olive nere snocciolate
- 50 g di pinoli
- 50 g di capperi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere scarso di olio di oliva extravergine
- 1 mazzo di basilico (e/o menta)
- sale e pepe

Tagliate il pescespada a cubetti piccoli, salate e pepate. Dissalate i capperi.

Ponete sul fuoco la pentola con l'acqua per la pasta e quando bolle gettatevi il pomodoro già lavato. Lasciatevelo per qualche minuto quindi toglietelo dall'acqua con un colino. Fatelo raffreddare in acqua fredda per qualche minuto. Spellatelo, tagliatelo a metà, togliete i semi, riducetelo a pezzetti e lasciatelo sgocciolare.

Nel frattempo nell'acqua calda gettate le pennette e salate. Appena sono al dente scolatele e rimettetele nella pentola. Versatevi i cubetti di pescespada e mescolate fino a quando non si sono cotti con il calore della pasta.

Quindi aggiungete l'olio e lasciate raffreddare. Versate il tutto in una ciotola da portata e aggiungete il pomodoro, i capperi, le olive nere e il basilico. Mescolate e servite.