



LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - DELLA STAGIONE NATALIZIA





**BROCCOLI:**

I broccoli son ortaggi ricchi di sali minerali come, specialmente calcio, ferro, fosforo, e potassio. Contengono anche vitamina C (indispensabile per prevenire diverse patologie che vanno, dalle malattie cardiache all'osteoporosi), vitamina B1 e B2, fibra alimentare (per questo sono indicati in caso di stitichezza) e sulforafano, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene, impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte della cellula) ed esplica un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e del seno. I broccoli combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie. Si tratta di alimenti preziosi, dalle virtù curative straordinarie, compresa quella di ridurre il rischio di cataratta e proteggere dall'ictus.



**CAPPUCCIO:**

Il consumo del cavolo cappuccio apporta numerosi benefici al nostro organismo: possiede capacità anti infiammatorie, è ricco di potenti antiossidanti, di omega 3 e omega 6, di fibre, è capace di regolare l'intestino favorendo la digestione, contiene molta vitamina C e moltissimo ferro, (più ferro per caloria di quello presente in una bistecca) e inoltre contiene calcio di origine vegetale, una tipologia molto più semplice da assimilare rispetto a quello derivante dai latticini.



**CARDI:**

La parte commestibile del *Cynara cardunculus*, nome scientifico del cardo, è rappresentata dai gambi e dalle coste fogliari, simili nell'aspetto a quelle del sedano, ma più lunghe (da 60 a 150 cm), curve e di colore biancastro, in alcuni casi può essere ricoperto di spine, come il carciofo, e viene raccolto e commercializzato nei mesi invernali.

Il cardo tipico delle nostre zone è il cardo selvatico, specialmente il cardo alato pieno di spine, tipico delle zone umide ed erbose.

Dal punto di vista nutrizionale, il cardo è costituito per la maggior parte da acqua (circa 94 grammi su 100g di prodotto), mentre fra i macronutrienti, i più abbondanti sono i carboidrati (1,7 g), seguiti dalle proteine (0,6 g) e dai lipidi (0,1 g). Il contenuto di fibra è buono, pari a circa 1,5 g. Molto ricco di minerali (potassio, sodio, calcio, in primis, ma anche ferro e fosforo), il cardo presenta anche un prezioso contenuto di vitamine del gruppo B e vitamina C.



### **CAROTE:**

Per quanto riguarda le proprietà nutritive, la carota si configura come vera e propria miniera di minerali: ferro, calcio, magnesio, rame, zinco. Ma non solo: la carota apporta pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di beta-carotene, trasformato in vitamina A dall'organismo in caso di bisogno. Basti pensare, infatti, che 200-300 grammi di carote apportano una quantità di beta-carotene pari a circa 5-10 volte il fabbisogno giornaliero raccomandato (20-25 mg a fronte di un fabbisogno stimato in 2-4 mg/die).



### **CAVOLFIORE:**

I cavolfiori sono ricchi di minerali e vitamine, in particolare vitamina C. Sono, inoltre, alimenti antiossidanti e antinfiammatori.

Sono indicati in caso di diabete in quanto contribuiscono, con la loro azione, al controllo della glicemia. Alcuni recenti studi scientifici attribuiscono loro proprietà anticancro.

Il centrifugato di cavolfiori è un valido rimedio naturale contro il raffreddore. I cavolfiori, inoltre, aiutano a regolare il battito cardiaco e a tenere sotto controllo la pressione arteriosa; stimolano il funzionamento della tiroide e sono utili nell'alimentazione di chi soffre di colite ulcerosa. Un vero toccasana!



### **FINOCCHI:**

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.

Il finocchio ha, inoltre, proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue. Ha, inoltre, potere antinfiammatorio.

È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il potassio; contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di flavonoidi. Apporta pochissime calorie.



### **SEDANO:**

Contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Il sedano è composto per circa il 90% da acqua; per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina, un antiossidante protettivo nei confronti del cervello.

Il sedano è un valido alleato anche contro l'ernia iatale. Il consumo regolare di sedano è utile in chi soffre di ipertensione arteriosa, in quanto può aiutare a ridurne i valori. Il succo di sedano, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi.

Ha pochissime calorie e può offrire quindi un ottimo espediente per dare sapore a salse e sughi senza aumentarne quasi per niente il potere calorico. Dal sedano

si ricava un prezioso olio essenziale con spiccate proprietà antiossidanti.



#### **SPINACI:**

Gli spinaci contengono ferro, ma è errata la convinzione secondo cui ne apportino un quantitativo elevato all'organismo. Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è consigliabile consumare gli spinaci conditi con limone; la vitamina C contenuta nell'agrume aiuta, infatti, ad assorbire il ferro.

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A e di acido folico. Sono inoltre ricchi di nitrato, una sostanza oggetto di recenti ricerche in quanto pare aiuti ad aumentare la forza dei muscoli.

Contengono, inoltre luteina, utile per la salute della retina e quindi degli occhi. Sono efficaci in caso di stitichezza.

#### **ZUCCA:**

La zucca è un alimento a basso contenuto di calorie. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A e che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Contiene, inoltre, molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E. Contiene, inoltre, una buona quota di aminoacidi e una discreta quantità di fibre.

Alla zucca vengono riconosciute proprietà diuretiche e calmanti. La polpa può essere utilizzata per lenire infiammazioni della pelle.

I semi di zucca contengono cucurbitina, una sostanza che aiuta a proteggere la prostata e a contrastare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile; aiutano, infatti, anche a prevenire la cistite. I semi di zucca sono inoltre ricchi di proteine.



## **PRODOTTI DEL SOTTOBOSCO**

#### **TARTUFO:**

Il Tartufo nei Monti Lepini è una tipologia di produzione a rischio di estinzione, il periodo di produzione varia a secondo della specie, si raccolgono da gennaio a marzo il Tuber brumale (brumale); da febbraio a marzo per il Tuber muschatum (moscato) ed il Tuber albidum (bianchetto o marzullo); da maggio a settembre il Tuber aestivum (scorzone estivo); da novembre fino al mese di marzo il Tuber melosporum (nero pregiato invernale).

Le piante le cui radici sono parassitate dal tartufo dei Monti Lepini sono il leccio, il faggio, la quercia e la rovello. Il colore sia interno che esterno al tartufo è un elemento distintivo per quanto riguarda:





**Tuber brumale**  
(brumale)



**Tuber muschatum**  
(moscato)



**Tuber albidum**  
(bianchetto o marzuolo)



**Tuber melosporum**  
(nero pregiato invernale)



**Tuber aestivum**  
(scorsone estivo)

- il **Tuber brumale** (brumale) presenta colore della corteccia rosso scuro che diventa nera a maturazione mentre all'interno (gleba) il colore è grigio nerastro con venature bianche;
- il **Tuber muschatum** (moscato) presenta colore della gleba è scuro con larghe venature bianche;
- il **Tuber albidum** (bianchetto o marzuolo) presenta colore esterno biancastro nei giovani esemplari ma può diventare grigio tendente anche al fulvo, il colore interno folvo rossastro con venature bianche o rossastre;
- il **Tuber melosporum** (nero pregiato invernale) presenta colore esterno bruno nerastro con macchie di colore ruggine e colore interno (gleba) nerastro con venature biancastre nocciola;
- il **Tuber aestivum** (scorsone estivo) presenta colore esterno nero e colore interno nocciola.

Questi tartufi, bianchi o neri, sono composti di acqua per circa l'80,00% del loro volume, contengono poi una percentuale (intorno al 4,5%) di proteine di buona qualità, ricche di aminoacidi essenziali e dall'alta digeribilità. I lipidi sono presenti in percentuale minore (intorno al 2%), ma sono comunque ricchi di acidi grassi insaturi. Buono anche l'apporto di minerali, tra i quali potassio, sodio, calcio e ferro; infine, è molto consistente la presenza di fibre alimentari, presenti nel tartufo in quantità superiori all'8,0%.

### IL MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI



Popolazione segnalata fin dal medioevo. Storicamente si è a conoscenza dell'importazione nel 1500 di un suino nero dalla Cina da parte della famiglia Caetani ed una successiva importazione di un suino a mantello rosso a cute nera che fu incrociato con i precedenti soggetti incrociati. Nel 1556 negli "Statuti ed ordinanze della terra di Carpineto" vi sono vari capitoli dedicati alla gestione di tali animali.

La terra dei Monti Lepini, situato tra Roma, Latina e Frosinone è una zona montuosa dove vengono allevati allo stato brado.

Grazie a questi animali vengono realizzati prodotti di prima qualità soprattutto per le particolarità di queste carni. I prodotti realizzati grazie al suino nero dei Monti Lepini sono frutto di una complessa ed evoluta lavorazione artigianale, legata all'utilizzo di antiche tecniche.

Il maiale nero dei Monti Lepini viene ancora allevato allo stato brado e dal punto di vista alimentare mantiene la pregiata caratteristica della marezatura, un'abbondante tessuto connettivo in grado di rendere le carni morbide e particolarmente gustose.

Il maiale nero è di taglia piccola e non è adatto all'allevamento intensivo. Possiede una carne decisamente più grassa, peculiarità che rende pregiati, teneri, unici e saporiti tutti i prodotti che vengono realizzati da questo animale. I grassi di questa tipologia di maiale sono verosimili ai grassi dell'olio extravergine d'oliva, caratteristica che denomina un'eccellente qualità della materia prima.

L'altissima presenza di grassi insaturi e la presenza discreta di acidi che regolano il colesterolo "buono", rendono questa carne un alimento ottimale per la nostra salute.

### PRODOTTI GASTRONOMICI NATALIZZI PROVENIENTI DAL MAIALE NERO



#### ZAMPONE:

Lo zampone fresco necessita una cottura molto lunga, da effettuare in acqua fredda o in pentola a pressione; possiede un valore gastronomico decisamente superiore a quello dello zampone precotto che, d'altro canto, si avvale di una maggiore praticità al consumo (minori tempi di cottura).

Lo zampone va servito con contorni dal gusto deciso, ricchi e tendenzialmente cotti; si prestano notevolmente il purè di patate e le lenticchie stufate. L'abbinamento cibo-vino più adatto allo zampone è senz'altro quello con vini rossi, corposi e dotati di un forte potere sgrassante.



#### COTECHINO:

Il cotechino fresco deve essere cotto lungamente, in "acqua fredda" o in pentola a pressione; quello precotto, al contrario, ha una maggiore praticità di consumo (minori tempi di cottura). Il cotechino, come lo zampone, va servito con contorni impegnativi, ad esempio: purè di patate e le lenticchie stufate. L'abbinamento cibo-vino più adatto al cotechino è senz'altro quello con vini rossi locali, corposi e sgrassanti.

## CAPRETTO DEI MONTI LEPINI



Tra le specie autoctone di questa area si individuano anche tre razze caprine: la capra Bianca Monticella, la capra Grigia Ciociara e la capra Capestrina. Il latte di questi animali viene utilizzato per la realizzazione di un ottimo formaggio conosciuto con il nome di "Marzolina", protetto da un apposito presidio Slow Food. Il formaggio nei tempi passati, veniva realizzato nel primo periodo di lattazione della capra, nel mese di marzo; da qui appunto, la derivazione del nome del prodotto.

L'allevamento della capra è anche finalizzato alla produzione di carne, in particolare molto pregiata è quella del capretto Capestrino. L'allevamento di questo capretto, grazie alle forti caratteristiche di rusticità del territorio, viene effettuato allo stato brado nei mesi primaverili, estivi e autunnali. Mentre nel periodo invernale, l'allevamento si trasforma in un sistema semibrado, in cui l'integrazione alimentare viene effettuata al pascolo, ma con rilevanti integrazioni di fieno e cereali.

## ASINI



Razza di asini autoctona del Lazio (Monti Lepini, a cavallo tra la province di Latina e Roma). Questa razza di asini sui Monti Lepini è allevata allo stato brado.

Oggi questo animali in via di estinzione, ma una volta era numerosa la presenza che veniva sia utilizzata per scopi di carne nei giorni di festa (uno dei piatti più tipici sarà stato sicuramente i ravioli in brodo con farcia di sella d'asino dei Monti Lepini) che come forza lavoro di trasporto.

Essendo oggi un animale in via di estinzione è tutelato dal Registro Volontario Regionale delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario a rischio di erosione (Legge Regionale 1 marzo 2000 n. 15), non viene più considerato come animale da carne, ma soltanto come forza da lavoro da trasporto.

## LE FESTE DI UNA VOLTA

### ANTIPASTI

#### MELANZANE GRIGLIATE

**Ingredienti:**

- 500 g di melanzane
- Aglio
- Alloro
- Aneto
- Menta romana
- Sale
- Olio evo

Lavare le melanzane, sbuccatele e tagliatele a fette non troppo sottili, ponetele su una leccarda e salatele. Il sale servirà per fargli perdere la parte acquosa tipica della melanzana, lasciatele sotto sale per mezz'ora e risciacquatele sempre sotto acqua corrente tamponatele bene con carta da cucina, arrostitole su ambo i lati e preparate una guarnizione di trito fino di alloro, aneto e menta romana, copritele con abbondante olio. Conditele con un po' di sale e saranno pronte per essere degustate.

#### GIRELLE DI PIZZA CON PROSCIUTTO DI MAIALE NERO E RICOTTA DI PECORA E CAPRA

**Ingredienti:**

- 1 panetto di impasto di pizza
- 6 fettine di prosciutto crudo dei Monti Lepini
- 1 ricotta di pecora e capra tagliata in fettine sottili (ne bastano circa 8)

Per preparare le girelle di pizza con prosciutto e formaggio stendete il panetto di pizza di circa 100 g, formate una sfoglia sottile, spalmate sulla sfoglia la ricotta di pecora e capra e ponetegli sopra le fettine di prosciutto, poi rotolatelo su se stesso (in questo modo si faranno più giri) fino a formare un rotolo lungo.

Tagliate il rotolo in fette dello spessore di circa 1 cm e mezzo.

Sistamate le girelle su una teglia rivestita con della carta forno e infornatele in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti, o fin quando non le vedrete ben dorate.

Quando sono pronte sfornate le vostre girelle di pizza prosciutto crudo dei Monti Lepini e ricotta di pecora e capra e lasciatele intiepidire prima di servirle.

#### FRITTELLE DI CAVOLFIORE

**Ingredienti:**

- 250 g di farina 00
- 200 g di acqua frizzante
- 1 albume dell'uovo
- 250 g di cavolfiore lessato
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale q.b.

Come prima cosa tagliate e sciacquate il cavolfiore e dividetelo in rosette, ovvero in piccoli alberelli. Lessatelo in acqua bollente e salata per 10 minuti.

Una volta cotto scolatelo e fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio in modo da stopparne la cottura ed evitare che ingiallisca.

**Nel frattempo preparate la pastella:**

in una ciotola capiente mettete la farina, l'acqua frizzante insieme allo zucchero e l'albume di un uovo, con l'aiuto di una frusta a mano amalgamate il tutto fino a ottenere una pastella liscia e omogenea.

Sigillate la ciotola con della pellicola trasparente e lasciatelo riposare fino al raddoppio del volume in un luogo tiepido.

Trascorso il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto, inzuppategli gli alberelli, nel frattempo ponete sul fuoco una pentola capiente, meglio se dai bordi alti, con abbondante olio di semi.

Non appena l'olio sarà alla giusta temperatura iniziate con il friggere le vostre frittelle di cavolfiore.

Rigiratele spesso e non appena saranno ben gonfie e dorate, scolatele su carta assorbente e tamponatele leggermente per eliminare l'olio in eccesso.

Servite le vostre frittelle di cavolfiore belle calde e ricordatevi di salarle solo alla fine per evitare che si ammollino al momento di servirle.

## TARTINE DI POLENTA

### Ingredienti:

#### per la polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

#### per la guarnizione:

- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 4 cipollotti freschi
- 50 g di noci
- 100 g di salsiccia di maiale nero dei Monti Lepini
- 100 g di pancetta tesa di maiale nero dei Monti Lepini

### Preparazione della polenta:

in un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 50 minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e fatela raffreddare, dovrà essere una volta fredda ben densa.

#### Per la guarnizione:

Una volta raffreddata, con l'aiuto di un coppa pasta o di un bicchiere, ricavate tanti cerchi.

Intanto occupatevi delle diverse guarnizioni. Lavate e mondate i cipollotti freschi parte bianca, fatelo a piccoli pezzi e saltateli in padella con una noce di burro. Salate e portate a brasatura.

Sbriciolate la salsiccia e fatela cuocere in una padella, senza olio, per 5 minuti.

Fate rosolare e "croccantizzare" la pancetta in una padella.

Una volta pronti gli ingredienti procedete con la composizione delle tartine. Su ogni cerchio di polenta mettete il Squarquaglione dei Monti Lepini e alternando gli ingredienti componete le tartine.

Su una teglia da forno mettete la carta forno e poggiate le vostre tartine e infornatele per 5 minuti a 180° in modalità grill.

La presenza di omega 3 nelle noci è un importanti antiossidanti, conferendogli una buona proprietà antitumorale, mentre l'acido oleico, un grasso monoinsaturo presente anche nell'olio di oliva, risulta efficace nella riduzione del colesterolo, con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e conseguente prevenzione di malattie come arteriosclerosi, infarto e ictus.

## PATATE DUCHESSA

### Ingredienti:

- 500 g di patate
- alloro
- aneto
- bacche di ginepro
- 2 albumi
- 50 g di burro
- 50 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio
- Sale

Preparare le patate duchessa è un'operazione davvero alla portata di tutti, facile e veloce.

Come per prima cosa lavorate le patate lavandole sotto acqua corrente, togliendo qualsiasi impurità, lessatele in abbondante acqua fredda e salata fino a quando non saranno morbide, ma non sfatte.

Prendete a questo punto sia un schiacciapatate sia un setaccio a maglia fine, per prima cosa schiacciate le patate nello schiaccia patate e poi passatele nel setaccio a maglia fine modo tale che qualsiasi pezzettino di buccia di patate venga eliminato.

A questo punto raccogliete la purea in una ciotola e aggiungete i 2 albumi; i 50 g di burro fuso; qualche bacche di ginepro schiacciate; un trito di alloro e aneto; i 50 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata ed infine il sale.

Mescolate bene questo composto fino ad ottenere una crema omogenea e il più liscia possibile, a questo punto prendete una sac a poche con la bocchetta a stella, non prendetela troppo piccola altrimenti si potrebbe ostruire.

Prendete una leccarda da forno bassa e larga e foderatela con la carta da forno. E cominciate a questo punto a preparare le duchesse premendo la pancia della sac a poche, questi ciuffetti devono essere larghi circa 5 centimetri e ben distanziati tra loro, facendogli fare un ciuffo su se stessi.

Cuocete le vostre patate duchessa per 15-20 minuti in forno già caldo a 200°C. E servitele ben calde!

## FRITTATA GRIGLIATA ALLE CIPOLLE

### Ingredienti:

- 4 uova
- 1 cipolla
- ginepro
- 2 cucchiaini di Caciotta Ovi-Caprina de Lazio.
- sale
- burro
- olio evo
- tartufo Tuber melosporum

Per preparare la frittata con le cipolle cominciate tagliando la cipolla a fette sottili 2 o 3 millimetri. Lasciatela brasare in una pentola con tre cucchiaini di olio evo, si dovranno ammorbidire ma non bruciare.

Nel frattempo in una ciotola rompete le uova, e sbattetele non troppo a lungo. Salatele, conditele con bacche di ginepro, aggiungete un cucchiaino di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

Quando le cipolle si saranno raffreddate unitele alle uova e ponete il composto sul fuoco, in una pentola antiaderente in cui avrete sciolto una noce di burro. Distribuite bene la cipolla in caso non fosse uniformemente stesa.

Dopo cotta passatela su una graticola e grigliatela su fuoco, una volta grigliata tagliatela a specchietti e guarnitela con il lardo di maiale nero dei Monti Lepini e una tagliata di tartufo nero.

## PRIMO PIATTO

### ZUPPA DI CECI E CASTAGNE DELLA VIGILIA

### Ingredienti:

- 150 g di ceci secchi
- 1 cipolla bionda piccola
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- alloro
- salvia fresca
- ginepro
- finocchietto selvatico
- basilico
- rosmarino
- olio evo
- sale

Iniziate la preparazione della zuppa della Vigilia mettendo a mollo i ceci in acqua fredda per 12 ore, con una foglia di alloro e salvia fresca.

Pelate e tritate finemente le verdure: carota, cipolla e sedano. Fate soffriggere in una casseruola con un giro e mezzo di olio evo, mettendo anche qualche bacca di ginepro senza esagerare salate e cuocete il tutto affinché si ammorbidiscano le verdure e lasciatele raffreddare.

Unite a questo punto i ceci scolati e sciacquati, versate acqua fredda fino a coprirli di 2 dita sopra il livello di posa dei ceci e cuoceteli coperti su fiamma moderata per un'ora e mezza.

Nel frattempo preparate il fondo vegetale con finocchietto selvatico e basilico e rosmarino, portate a ebollizione e lasciate cuocere per un'oretta, ricordandovi di salare a metà ebollizione modo tale da regolare il gusto, dopo passata quest'oretta di infusione passatela al colino e versatela in quattro piatti fondi dove andrete anche mettere sia le castagne sia una fetta di pane bruschettato che i ceci cotti, servite la zuppa di ceci e castagne della vigilia in tavola!!!

### RECCHIE DE PRETE CON ZUCCA, LENTICCHIE E PROSCIUTTO DI MAIALE NERO

### Ingredienti:

- 320 g di recchie de prete
- 1 zucca gialla
- 100 g di lenticchie secche
- 4 fette di prosciutto crudo di maiale nero dei Monti Lepini
- sale

Dopo avere realizzato le recchie de prete, come spiegato nel precedente raccolta di ricette tradizionali, passiamo alla preparazione delle lenticchie con un ammollo di 30 minuti, a secondo della qualità scelta, una volta ammolate trasferitele in una pentola con acqua, portate a ebollizione e cuocetele per 30 minuti circa, secondo della qualità scelta. Tagliate le fette di prosciutto crudo a listarelle e mettetele in forno ventilato, su una placca foderata con l'apposita carta, a 70° per un'ora.

Quando il prosciutto sarà pronto e croccante, ritiratelo e tenetelo da parte. Lavate molto bene la zucca, asciugatela e tagliatela a metà. Svuotatela da semi e filamenti quindi tagliatela a pezzettoni. Disponeteli su una teglia foderata di carta forno e cuocetela a 220° per 45 minuti circa.

Nel aspettare la cottura della zucca, lessate le recchie de prete, scolatele al dente.

Sfornate la zucca eliminate la buccia e passatela nel pelapatate e schiacciatela in una ciotola, a questo punto schiacciate con una

forchetta la polpa e mantecate, se necessario, con un cucchiaino o due di acqua di cottura della pasta. Aggiustate di sale.

Realizzate i piatti unendo alle recchie de prete il prosciutto di maiale nero dei Monti Lepini croccante la purea di zucca e le lenticchie.

## RAVIOLI IN BRODO CON FARCIA DI SELLA D'ASINO DEI MONTI LEPINI

### Ingredienti:

#### per la pasta all'uovo:

- 500 g di farina 00
- 5 uova intere
- un pizzico di sale

#### per il fondo vegetale:

- 1 lt d'acqua
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla oro
- 2 foglie di alloro
- 1 foglia di salvia

#### per lo stufato d'asino (ripieno):

- 800 g di carne di sella di asino dei Monti Lepini
- Olio evo
- burro
- ½ Cipolla oro
- 2 Carota
- 1 Sedano
- 400 ml di vino rosso
- 2 foglie d'Alloro
- 1 ramo di Aneto
- 2 foglie di Menta Romana
- 1 foglia di Salvia
- Sale

#### Per il ripieno:

- la carne d'asino stufata
- 50 g di pane grattugiato rafferma di 24 ore
- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 2 uova intere per legare l'impasto.

#### Per guarnizione:

- Una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio (facoltativa).

### Marinatura dell'asino:

Marinate la carne d'asino con rosmarino, salvia, alloro, sale grosso, vino e aceto (vino e aceto in parti uguali), lasciate marinare per 48 ore.

### Preparate il fondo vegetale:

Prendete una tegame alta versategli l'acqua, le carote, la costa di sedano, la cipolla oro, foglie di alloro e una foglia di salvia e portate ad ebollizione.

### Preparazione dello stufato d'Asino:

In una tegame alta mettete un po' di olio e burro; la carne della sella d'asino (marinata e asciugata tamponandola); la carota; il sedano; le foglie d'alloro; l'aneto; menta romana; salvia e sale, aggiungete il vino e fate cuocere a fuoco basso per circa 2 ore, unendo se necessario un mestolo di brodo caldo. Lasciate raffreddare il tutto poi togliete la carne dal condimento. Questo condimento vi servirà in seguito per bagnare il pane grattugiato per il ripieno.

A questo punto che avete cotto la carne di asino, macinatela e mettetela in una ciotola dove andrete ad aggiungere lo Squarquaglione dei Monti Lepini, le 2 uova intere, il pane rafferma del giorno precedente essiccatelo in forno e tritatelo a coltello finemente poi bagnatelo con un po' di fondo di cottura della preparazione dello stufato d'asino, in fine aggiungete il sale e mescolate e amalgamate bene il tutto.

### Preparate la pasta all'uovo:

setacciate la farina sulla spianatoia, aggiungete il pizzico di sale, poi formate al centro un incavo dove sgusciare le uova e sbatterle con una forchetta incorporando man mano la farina dai bordi della fontana, in modo da fare incorporare anche l'aria. Quando l'impasto diventerà consistente iniziate a lavorarlo con le mani fino a che risulti liscio ed omogeneo.

Ora formate un panetto copritelo con la pellicola e fatelo riposare per mezz'ora in frigo, quando lo lavorerete ricordatevi di coprirlo con una ciotola capovolta ogni volta che togliete una fetta dall'impasto per stenderla.

A questo punto procedete a stendere l'impasto con il mattarello e fate le sfoglie sulle quali andrete a mettere la farcia ripiegate la sfoglia su di essa e formate i ravioli, ricordando di passare l'albume vicino al ripieno dello stracotto, chiudete i lembi con l'ausilio di una forchetta.

Fate cuocere i ravioli di stufato in acqua con una leggera ebollizione, il tempo di cottura varia in base alle spessore della pasta, ultimata la cottura scolate e versateli in piatti fondi versando sopra anche un po' di fondo vegetale, precedentemente preparato, fate per ogni piatto una leggera grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio.

## CODE DE SORECA AL TARTUFO NERO INVERNALE PREGIATO DEI MONTI LEPINI

### Ingredienti:

- 1 Kg di gnocchetti a coda de soreca

### per il condimento:

- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 50 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 60 g di burro
- Salvia
- 1 tartufo nero invernale pregiato dei Monti Lepini
- sale

### Per guarnizione:

- Una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio (facoltativa).

Dopo avere realizzato le code de soreca, come spiegato nel precedente raccolta di ricette tradizionali, passiamo alla preparazione del condimento.

### Preparate la crema di tartufo:

Prendete una padella, fate sciogliere a fuoco basso il burro mettendogli 2 foglie di salvia e una volta sciolto il burro mettete una tagliata di tartufo nero invernale pregiato dei Monti Lepini, fatelo appassire modo tale che tutti i suoi liquidi vadano ad insaporire il burro e salvia (la salvia andrà tolta mentre il tartufo si sta ammorbidendo), una volta che il tartufo avrà perso la sua consistenza e prima che si bruci toglietelo dal fuoco e versate il tutto in una insalatiera.

A questo punto nell'insalatiera oltre al burro e tartufo aggiungete lo Squarquaglione e la Caciotta Ovi-Caprina grattugiata e impastate il tutto, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura che avrete già preparato per cuocere le code de soreca. Una volta amalgamato il tutto condite le code de soreca che ormai saranno cotte. E guarnitele con una grattugiata a proprio piacere di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio.

## LASAGNA CON RAGÙ DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI

### Ingredienti:

#### per 500 g di lasagne:

- 350 g di farina 00
- 150 g di farina di semola dura
- 5 uova
- Olio evo
- Sale

#### per la besciamella:

- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 1 lt di latte
- noce moscata (facoltativo)

#### per il ragù di maiale nero:

- 1 kg di polpa di maiale nero dei Monti Lepini macinata
- ½ cipolla oro
- ½ costa di sedano
- ½ carota
- 75 ml di vino bianco
- 500 g di passata di pomodoro
- Olio evo
- Sale
- Bacche di ginepro tostate e macinate al momento

### preparazione per le sfoglie della lasagna:

Prendete le farine e setacciatele insieme, modo tale da fare incorporare aria, una volta setacciate prendete una spianatoia sulla quale andrete a formare una fontana, versate al centro le uova e con una forchetta cominciate a romperle andando dall'esterno verso l'interno, cominciate ad ammassare la farina con le uova e una volta concluso avrete un panetto liscio e omogeneo, il quale dovrà essere avvolto da pellicola e fatto riposare in frigorifero per 30 minuti.

Infarinare al termine del tempo di riposo il tagliere o spianatoia con poca semola, la semola avrà il compito di asciugare l'eventuale eccessiva umidità presente nell'impasto per tanto non esagerate, ma mettetela la giusta necessità per non farla attaccare al tagliere. Una volta messa la farina stendete il panetto in varie sfoglie le quali dovranno avere lo stesso spessore all'incirca di un millimetro, come direbbero tanti si deve vedere tramite la sfoglia la sagoma di una mano! Ritagliate queste sfoglie a seconda della grandezza della propria teglia, nella quale andrete a comporre la lasagna e adagiatele sul piano o su dei teli da cucina spolverizzati con la semola (come detto precedentemente questa farina a la proprietà di staccante), uno accanto all'altro e senza sovrapporli.

Lessatele le vostre lasagne in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poche alla volta; per non farle attaccare versate nell'acqua un cucchiaio di olio evo. Toglietele dall'acqua e passatele in acqua e ghiaccio, modo tale da bloccare la cottura della pasta, una volta fredde componete la vostra lasagna, prima preparate il ragù di maiale.

### Preparazione della besciamella:

Prendete una noce di burro, fatelo sciogliere e versate a pioggia la farina mescolate una volta che la farina si è unita con il burro versate il latte, se volete a vostro piacimento grattugiate un po' di noce moscata.

### Preparazione del ragù di maiale:

Tritate finemente a coltello sedano, carota e cipolla. Prendete una casseruola e versategli un giro e mezzo di olio evo e aggiungete le

verdure tritate e fatele appassire lentamente.

Una volta appassite aggiungete la polpa macinata di maiale nero dei Monti Lepini. Rosolate a fiamma alta mescolando continuamente sgranando la carne, una volta rosolata versategli il vino e fatelo sfumare, una volta sfumato aggiungete la passata di pomodoro a questo punto aggiungete il sale e le bacche di ginepro, fate cuocere per un'oretta. Quanto sarà cotto guarnite la vostra lasagna sia con il ragù che con la besciamella.

Infornata la lasagna farcita in forno a 180°C per mezz'ora, quando si sarà fatta la famosa crosticina superficiale la lasagna sarà pronta per essere mangiata.

## CANNELLONI CON RAGÙ

### Ingredienti:

#### Preparazione dei cannelloni all'uovo:

- 350 g di farina 00
- 150 g di farina di semola dura
- 5 uova
- Sale

#### Preparazione del condimento per i cannelloni all'uovo:

- 500 g di macinato di maiale nero dei Monti Lepini
- ½ costa di sedano
- ½ carota
- ½ cipolla oro
- bacche di ginepro
- 1 foglia di menta romana
- 150 ml di vino rosso
- 150 ml latte vaccino
- 500 g di passata di pomodoro
- 250 ml di besciamella (vedi la ricetta riportata per le lasagne)
- Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata
- olio evo
- sale

### Preparazione dei cannoli all'uovo:

Preparare la pasta base per l'involucro dei cannoli è davvero semplice. Impastare la farina insieme alle uova e proseguire i stessi passaggi previsti per la realizzazione delle lasagne, escludendo l'uso dell'olio evo. Una volta realizzato il panetto fatelo riposare per 30 minuti, coperto da un panno bianco leggermente umido.

Nel frattempo preparate il contenuto per il ripieno e il necessario per il condimento finale.

#### Preparazione del condimento:

Prendete una tegame dove andrete a versare un giro e mezzo di olio evo, facendogli appassire: il sedano, la carota e la cipolla tritati; aggiungendo anche il ginepro e una foglia di menta romana per equilibrare il sapore. Unite la carne e fatela rosolare, quando avrà cambiato colore e sarà diventata un marroncino chiaro rosato, è il momento di aggiungere il vino fatelo sfumare e lasciate evaporare le note alcoliche. Una volta evaporato aggiungetevi il latte e fatelo assorbire.

Unite a questo punto della preparazione la passata di pomodoro e mescolate. Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per quasi 2 ore, stufandola ovvero coperchiando la tegame. A metà cottura assaggiate il ragù e regolate di sale.

Nel frattempo preparate la besciamella seguendo la preparazione riportata per la lasagna con ragù di maiale nero dei Monti Lepini.

Quando ragù e besciamella saranno intiepiditi mescolateli in una ciotola con la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata.

A questo punto prendete il panetto di pasta all'uovo fate le sfoglie e ricavate almeno 16 rettangoli i quali all'estremità del lato di chiusura passate un po' di albume modo tale da sigillare il tubo di pasta all'uovo, sbollentateli in più riprese i cannelloni in acqua salata per 1 minuto, scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare su un telo, una volta asciutti farcite i cannelloni con il ragù aiutandovi con una sac-à-poche.

Una volta che avrete riempito tutti i cannelloni con il ragù e besciamella, metteteli in una pirofila da forno affiancandoli l'uno vicino all'altro. Ricopriteli con altro ragù mescolato alla besciamella, e con un po' di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata sopra. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti.

Sfornate i cannelloni di carne, lasciateli assestare per qualche minuto e servite in tavola.

## STRACCIATELLA

### Ingredienti:

- 1,5 lt di brodo di gallina
- 4 uova intere
- 8 cucchiaini di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- Bacche di ginepro macinato
- Buccia di un limone grattugiata
- sale

Filtrate il brodo di gallina in una casseruola e fatelo bollire a fuoco basso, preparate da parte la stracciata ovvero: sbattere le uova con una forchetta insieme alla buccia grattata di 1 limone, al sale, alla caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata e alle bacche di ginepro macinate. Una volta che il brodo filtrato bolle versategli questo composto e con una frusta a mano mescolate velocemente mescolare in modo che si formino i classici grumi leggeri che iniziano a salire. Tempo due minuti e la stracciatella è pronta per essere mangiata.

## SECONDI PIATTI

### COTECHINO DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI CON LENTICCHIE

### Ingredienti:

- 1 cotechino di 600 g di maiale nero dei Monti Lepini
- 400 g di lenticchie
- ½ cipolla oro
- 1 costa di sedano
- 20 g di burro
- 2 cucchiaini di olio evo
- Bacche di ginepro
- sale

Il cotechino e lenticchie si prepara in pochi passaggi. Punzecchiate il cotechino e poi avvolgetelo in carta d'alluminio. Immergetelo in acqua fredda, lasciatelo sobbollire piano circa due ore. Nello stesso tempo in un'altra pentola, in abbondante acqua fredda, mettete le lenticchie, un quarto di cipolla oro, mezza costa di sedano, un pizzico di sale e qualche bacca di ginepro, portate a bollore poi fate sobbollire un'ora scarsa. In un tegame scaldate olio e burro, insaporitevi la cipolla e sedano restanti, aggiungete le lenticchie sgocciolate e insaporite a fuoco basso, regolando di sale. Sgocciolate il cotechino e spellatelo ancora caldo, tagliatelo a fette. Passate le lenticchie su un piatto da portata e sopra disponetevi le fettine di cotechino.

### ZAMPONE DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI CON LENTICCHIE

### Ingredienti:

- 1 zampone da 1 kg
- 250 g di lenticchie
- 500 g di polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 foglia di salvia
- olio
- sale
- bacche di ginepro

Lasciate le lenticchie in ammollo per 3 ore. Eliminate quelle venute a galla, sgocciolate le restanti lenticchie e lessatele per 1 ora e 30 minuti circa in acqua pochissimo salata. Con un grosso ago praticate sulla cotenna dello zampone numerosi fori. Avvolgetelo in una garza o nella carta d'alluminio, immergetelo in una pentola d'acqua fredda, ponete sul fuoco, portate a bollore, poi lasciate sobbollire piano e a recipiente coperto per 3 ore abbondanti. In un tegame scaldate due cucchiaini d'olio, insaporitevi la foglia di salvia, carota, sedano e cipolla tutti ben tritati, mescolate. Dopo 10 minuti aggiungete pomodoro, sale e bacche di ginepro e cuocete per almeno 15 minuti. Sgocciolate le lenticchie e aggiungetele nel tegame della salsa, mescolate, fate insaporire per 10 minuti. Ritirate lo zampone, lasciatelo riposare 10 minuti nella sua acqua, sgocciolatelo e tagliatelo a fettine, disponetele sul piatto da portata e intorno distribuite le lenticchie in umido. Servite ben caldo.

## CAPRETTO ALLA ROMANA CON POLENTA

### Ingredienti:

#### preparazione della polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

#### Preparazione dell'abbacchio alla romana:

- 1 cosciotto da 1 kg di capretto a pezzi
- 3 acciughe sotto sale
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- mezzo bicchiere di aceto di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- salvia
- rosmarino
- 3 acciughe diliscate
- 3 cucchiaini di olio
- sale
- farina

#### preparazione della polenta:

in un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 50 minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e sopra distribuite il sugo e una spolverata di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

#### preparazione del capretto alla romana:

Tagliate a pezzi il cosciotto stando molto attenti ad andare sulle giunture della cartilagine altrimenti le ossa si scheggeranno e sarà pericoloso mangiarlo, se pensate che è una procedura molto difficile fatelo fare dal macellaio di fiducia. Una volta tagliati infarinateli, versateli in una grande teglia con un giro di olio e fateli rosolare per 10 minuti poi salatelo. Una volta salato versate il vino bianco, fatelo sfumare e una volta che le note alcoliche sono svanite. Aggiungete un mestolo di brodo vegetale, insieme alla salvia e rosmarino e mettete in forno preriscaldato a 180° per mezz'ora abbondante.

Mentre il capretto finisce di cuocere, trasferite due o tre cucchiaini del suo sugo di cottura in un tegamino e stemperatevi a fuoco basso tre acciughe diliscate. Quando sono completamente sciolte, mescolate bene e versate la salsa sulla carne. Lasciate insaporire per un momento. Passate l'abbacchio alla romana sulla polenta e servite la portata, questo piatto può essere anche considerato come piatto unico.

## CONTORNI

### BROCCOLI CON IL POMODORO

### Ingredienti:

- 1 kg di broccoli
- 4 acciughe
- 8 pomodori
- ½ spicchio d'aglio
- olio evo
- sale

Lavate e tagliate i broccoli, in piccoli alberelli, lessateli in una tegame in acqua salata per 5 minuti, una volta lessati passateli in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Prendete una padella e fate soffriggere l'aglio, quindi adesso aggiungete le acciughe, una volta sciolte aggiungete i pomodori lavati e mondati a metà e fateli cuocere per 15 minuti, quindi aggiungete i broccoli, salate quanto basta. Finite la cottura per ulteriori 15 minuti.

### PUNTARELLE CON ALICI ALLA ROMANA

### Ingredienti:

- 1 Kg di puntarelle
- 5 filetti di acciughe salate
- 1 spicchio d'aglio
- olio
- aceto
- sale

Le puntarelle vanno lavate dopo che avrete tolto la parte esterna, conditele con olio, aceto, sale, aglio tritato e le acciughe fatte a pezzetti. Mescolate il tutto l'insalata di puntarelle alla romana è fatta.

## PANGIALLO o PAMPEPATO ROMANO AL CIOCCOLATO

**Ingredienti:****per l'impasto**

- 400 g di noci
- 400 g di nocciole pelate
- 300 g di pinoli
- 200 g di farina
- 200 g di miele di castagno
- 150 g di cioccolato
- buccia di una arancia e di un limone grattata

**per la glassa**

- 2 cucchiaini di farina
- 2 cucchiaini di olio
- acqua q.b.

**preparazione del panetto:**

Per prima cosa riscaldare il miele in un pentolino fino a renderlo liquido, unendo la buccia dell'arancio e del limone grattate.

Tritate grossolanamente la frutta secca e riunitela in una ciotola con il cioccolato fondente tritato.

Aggiungete il miele precedentemente sciolto e aromatizzato e mescolate. Quindi aggiungete la farina a poco a poco e mescolate bene fino a far diventare il tutto compatto.

Con le mani infarinate formate con il composto quattro panetti e metteteli su una placca da forno a riposare per un paio d'ore.

Preparate la glassa mettendo in un pentolino a scaldare la farina con l'olio, aggiungendo l'acqua in modo da formare una pastella fluida con cui spennellare i panetti.

Infernate a 180° per 40 minuti fino a quando non si sarà formata una crosticina sopra il panetto.

Potete rendere il pangiallo ancora più ricco aggiungendo all'impasto anche fichi secchi e pistacchi. In questo caso equilibrate le dosi diminuendo le quantità della frutta secca, nel pangiallo romano tradizionale alcuni ci mettono anche l'uva passa e i canditi.

## PANGIALLO o PAMPEPATO ROMANO BIANCO

**Ingredienti:**

- 360 g di noci
- 360 g di mandorle
- 360 g di nocciole
- 100 g di pinoli
- 150 g di miele di castagno
- 10 g di ginepro
- 175 g di Farina 00

Sminuzzate le noci, le mandorle, le nocciole e riuniteli in una ciotola grande ed aggiungetevi il ginepro.

Scaldare il miele in un pentolino e, appena caldo, unirlo alla frutta secca e ginepro e amalgamatelo bene.

A questo punto, unite, poca per volta, la farina setacciata mescolando per rendere il composto omogeneo.

Realizzate, con il composto ottenuto, quattro panetti e cuoceteli in forno a 180°C per 40 minuti.

Sfornate il panpepato e lasciatelo raffreddare.

Il panpepato migliorerà il sapore con il passare dei giorni, quindi potrete gustarlo al meglio dopo un paio di giorni di riposo.

Alcuni aggiungono al pangiallo o al panpepato romano bianco come quello al cioccolato i canditi e l'uva passa e altri ingredienti.

## TORTA CON LE CASTAGNE

**Ingredienti:****per la torta di castagne:**

- 1 kg di castagne
- 4 foglie di menta romana
- 250 ml di latte
- 125 gr di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 4 albumi d'uovo
- 70 gr di gocce di cioccolato

**per la decorazione:**

- 150 g di cioccolato
- noci

**Per la torta di castagne:**

Fate bollire le castagne incidendo la buccia per circa 45 minuti in abbondante acqua con 4 foglie di menta romana. Scolatele e sbucciatele quando sono ancora tiepide e tritatele a coltello finemente.

Mettete il trito fine di castagne in una pentola abbastanza capiente, insieme al latte, allo zucchero e alla vanillina, a fuoco basso per circa 15 minuti e lasciate raffreddare.

In questo tempo di riposo montate a neve gli albumi, dal basso verso l'alto sempre mantenendo costante sia la velocità che il movimento di sbattitura, un trucco è quello di aggiungere un po' di zucchero a velo modo tale da fare prima e non sbagliare. Quindi una volta montate le bianche dell'uovo continuando sempre con lo stesso movimento aggiungete il composto di castagne precedentemente preparato, infine

aggiungete anche le gocce di cioccolato, amalgamate e versate tutto in uno stampo per zuccotto o ciambellone o plum-cake imburato e infarinato. Cuocete in forno statico per 45 minuti a 180 °C, a secondo della resistenza del forno.

**per la guarnizione:**

Sfornate, lasciate raffreddare la torta di castagne, una volta freddo capovolgetelo su un piatto da portata.

Decorate con il cioccolato fondente temperato e sciolto a bagnomaria, e con granelle di noci tritate.

## BISCOTTI BACI DI DAMA CON CREMA DI CASTAGNE

**Ingredienti:**

**marmellata di castagne:**

- 2 kg di castagne
- 1 kg di zucchero
- 2 fogli d'alloro
- 200 ml di rum
- sale grosso

**per i biscotti di castagna:**

- 400 g di Farina di castagne
- 200 g di burro
- 100 g di zucchero
- 1 uovo

**Per la marmellata di castagne:**

Prendete le castagne e mettele in una pentola e versategli l'acqua, copritele a filo, aggiungete un cucchiaio grosso di sale e 2 foglie di alloro e portate a ebollizione. Una volta bollite, scolatele, eliminate la buccia e passatele al setaccio aiutandovi con un tarocco.

Raccogliete il composto in una casseruola, aggiungete 1/4 del suo volume d'acqua e lo zucchero, ponete sul fuoco. Continuate la cottura a calore medio per circa 30-40 minuti sempre mescolando e aggiungendo poca acqua calda alla volta nel caso dovesse asciugarsi troppo. Circa 10 minuti prima di ritirare dal fuoco aggiungete il rum e fate evaporare girando con cura, la marmellata deve risultare asciutta e densa.

**Preparazione dei biscotti:**

Prendete il burro freddo di frigo e tagliatelo a pezzetti, unite lo zucchero e lavorate velocemente con la punta delle dita, unite la farina di castagne e l'uovo e continuate a lavorare l'impasto molto velocemente fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo e avvolgetelo con la pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Una volta che avete fatto riposare la pasta frolla alle castagne togliete la pellicola e stendetela tra due fogli di carta forno con un matterello e fate uno spessore di 8 millimetri circa.

Con delle formine ricavate dei biscotti e cuoceteli in forno ventilato a 180 °C per 15 minuti fino a che inizieranno a diventare dorati.

Sfornate i biscotti alle castagne e lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dalla teglia, una volta freddi accoppiateli passandogli un po' di marmellata di castagne e serviteli con un liquore come dessert.

## FRITELLE DOLCI DI CAVOLFIORE

**Ingredienti:**

**marmellata di castagne:**

- 500 g di cavolfiore
- 150 g di farina 00
- Un uovo
- Un cucchiaio di zucchero
- Un pizzico di sale
- Scorza grattugiata di un limone
- Mezza bustina di lievito per dolci
- Olio di semi per friggere
- Zucchero semolato

Per preparare le frittelle di cavolfiore dolci, per prima cosa sbollentate il cavolfiore e scolatelo. Schiacciate il cavolfiore con un schiacciapate o con una forchetta a secondo dei gusti, se volete sentire in bocca qualche pezzo grossolano optate per la forchetta altrimenti con lo schiacciapate. Unite al cavolfiore la farina, l'uovo, lo zucchero, il sale, la scorza grattugiata di un limone, il lievito e mescolate, fino ad ottenere un composto omogeneo, senza grumi e poco denso.

In una padella fate scaldare dell'olio di semi e, con l'aiuto di un cucchiaio, prelevate un po' di composto e mettetelo a friggere in padella, appiattendolo leggermente se dovesse risultare troppo alto.

Cotte le frittelle da un lato giratele dall'altro quando saranno pronte adagiatele su della carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Passate le frittelle dolci di cavolfiore nello zucchero semolato. Mangiatele sono una delizia!!!

## CROCCANTE ALLE NOCCIOLE

### Ingredienti:

#### marmellata di castagne:

- 200 g di nocciole
- 200 g di zucchero semolato
- 20 ml di succo di limone (facoltativo)

Per preparare il croccante alle nocciole iniziate accendendo il forno, impostando la temperatura a 180°C. A temperatura raggiunta, infornate le nocciole per circa quattro minuti, controllando che non arrivino a tostatura. In una padella preparate il caramello, ponendo su fiamma media il succo di limone e lo zucchero semolato.

Attendete che il caramello arrivi a 170°C per aggiungere le mandorle calde in padella, mescolate accuratamente facendo molta attenzione alle alte temperature, pericolo ustione.

Versate il composto su una superficie antiaderente, come un tappetino di silicone o su un piano di marmo unto di olio di semi o rivestito di carta forno come si faceva una volta. Stendete velocemente il croccante formando uno strato omogeneo. Una volta cristallizzato, con un coltello a lama liscia, tagliate delle sezioni rettangolari.

Eventualmente potete anche servire il croccante alle mandorle riducendolo in piccoli quadratini.

## FRITTELLE DOLCI DI NATALE

### Ingredienti:

#### pastella:

- 500 g di farina 00
- 150 ml di acqua frizzante
- 100 ml di acqua calda
- cubetto di lievito di birra
- 10 g di sale
- Olio extra-vergine d'oliva

#### Ripieno:

- 150 g di uvetta sultanina

#### Friggere:

- Olio di semi
- Carta per fritti o carta paglia
- Zucchero semolato

### Per la pastella:

Sciogliere il lievito di birra in 100 ml di acqua calda, prendete una ciotola grande e versategli la farina, una volta versati 500 g di farina 00, fate una fontana al centro della farina e versate il lievito sciolto, iniziate ad impastare mano a mano versate l'acqua frizzante, il sale a metà preparazione lontano dal lievito di birra, continuate a versare l'acqua frizzante fino a che l'impasto non diventi morbido ovvero una pastella, la quantità di acqua frizzante va regolata secondo l'umidità della farina.

Versate un giro e mezzo di olio extra-vergine d'oliva, coprite l'insalatiera con la pellicola alimentare, o con un panno completamente bianco. Fate lievitare per 3-4 ore.

### Ripieno:

Dopo le 3-4 ore di lievitazione della pastella, mettete l'uvetta in ammollo per 10-12 minuti, fino a quando non si riprende. Prendetela e strizzatela e aggiungetele alla pastella, mescolate delicatamente il tutto dal basso verso l'alto mantenendo lo stesso andamento fino a quanto non si sarà ben mescolato il tutto.

### Frittura:

usate una padella a bordi alti preferibilmente una wok e versategli sufficiente olio di semi per la frittura, quando l'olio sarà arrivato alla temperatura di 175°C, prendete due cucchiari e prendete un po' di impasto e frigetelo. Friggete le crespelle per qualche minuto per lato e non appena avranno raggiunto un bel colore, ritiratele e scolatele su carta per fritti o carta paglia. Appena avranno colato l'olio di frittura fatele scivolare all'interno di un vassoio precedentemente preparato cosparso di zucchero semolato in modo che lo zucchero si attacchi per bene alle crespelle, continuate così fino al completo esaurimento della pastella, portatele a tavola. È un dolce molto tipico e caratteristico dell'intero territorio del Basso Lazio, delle zone Monti-Lepini e Ciociaria.



EVENTO GASTRONOMICO  
FESTE NATALIZIE, 2020  
PROMOZIONE DEI PRODOTTI LOCALI



**LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME**

Realizzata dallo Chef Matteo GALANTI

In collaborazione con i coordinatori della **Feste Natalizie Montelanichesesi 2020**





**Nella notte di Natale  
(Umberto Saba)**

**Io scrivo nella mia dolce stanzetta,  
d'una candela al tenue chiarore,  
ed una forza indomita d'amore  
muove la stanca mano che si affretta.  
Come debole e dolce il suon dell'ore!  
Forse il bene invocato oggi m'aspetta.  
Una serenità quasi perfetta  
calma i battiti ardenti del mio cuore.  
Notte fredda e stellata di Natale,  
sai tu dirmi la fonte onde zampilla  
Improvvisa la mia speranza buona?  
È forse il sogno di Gesù che brilla  
nell'anima dolente ed immortale  
del giovane che ama, che perdona?**

