

Aioli:

Ingredienti:

2,5 dl. di Olio extravergine di oliva
30 g. di aglio già spellato
2 tuorli
Succo filtrato di ½ limone
Un pizzico di sale fino

Esecuzione:

In un mortaio pestare l'aglio sino a ridurlo in poltiglia. Aggiungere i tuorli, il sale ed amalgamare.

Procedere poi come per la maionese.

Salsa di acciughe:

Ingredienti:

2 tuorli d'uovo sodi
6 filetti di acciughe
Olio extravergine di oliva
Aceto
Pepe bianco

Esecuzione:

Amalgamare i tuorli con le acciughe già dissalate e pestate, ottenendone una pasta.
Aggiungere, mescolando, l'olio d'oliva, aceto a gocce ed un pizzico di pepe bianco.

Agliata (Aggiadda):

Ingredienti (per 4 persone):

4 spicchi d'aglio
5 cl. di aceto di vino bianco
70 g. di mollica di pane
2 cl. di vino bianco secco
Sale q.b.

Esecuzione:

Unire l'aceto col vino. Schiacciare nel mortaio l'aglio, unire la mollica, il sale, amalgamare roteando col pestello e far bollire per alcuni minuti. Va servita calda. Nel ponente, e' nata una variante derivata dall' aioli (provenzale). All'aglio pestato nel mortaio, si uniscono 2 tuorli d'uovo, un pizzico di sale e, versando l'olio extravergine d'oliva, si monta come una maionese.

Marò (Pestun de bazann-e):

Ingredienti (per 4 persone):

400 g. di fave fresche
2 spicchi di aglio
4 foglie di menta
Sale grosso
Olio extravergine di oliva q.b.
Pecorino stagionato (opzionale)

Esecuzione:

Pestare nel mortaio l'aglio, unire le fave, il sale, la menta e pestare sino ad ottenere un composto omogeneo. Diluire con l'olio. Successivamente, e' stato aggiunto del pecorino stagionato.

Machetto (Sarsa de sardenn-e):

Ingredienti (per 4 persone):

Sardine pulite
2 spicchi d'aglio
Sale grosso q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

Esecuzione:

Pestare nel mortaio l'aglio e, continuando a pestare, unire le sardine e il sale. Diluire con l'olio.

Salsa di noci (Sarsa de noxi):

Ingredienti (per 4 persone):

300 g. di gherigli di noci
1 spicchio d'aglio
60 g. di mollica bagnata nel latte
1 cucchiaio di prescinseua (cagliata)
Sale grosso q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

Esecuzione:

Immergere i gherigli nell'acqua bollente per alcuni minuti, e toglierli la pellicina.
Pestare nel mortaio l'aglio e, continuando a pestare, aggiungere i gherigli e il sale.
Unire la mollica, la cagliata, amalgamare e diluire con l'olio.

Pesto alla genovese:

Ingredienti (per 4 persone):

8 mazzetti di basilico genovese fresco
2 spicchi di aglio
20 g. di pinoli
40 g. di parmigiano reggiano stagionato 24 mesi grattugiato
1 cucchiaino di pecorino sardo stagionato 16~18 mesi grattugiato
Sale grosso q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

Esecuzione:

Lavare il basilico, farlo asciugare e prelevarne le foglioline. Pestare l'aglio nel mortaio e, continuando a pestare, aggiungere i pinoli. Unire il basilico, il sale grosso e amalgamare, roteando col pestello. Aggiungere i formaggi, amalgamare e diluire con l'olio. Prima di condire, sciogliere il pesto con un cucchiaino d'acqua di cottura della pasta.

Salsa di pinoli:

Ingredienti (per 4 persone):

100 g. di pinoli
2 spicchi di aglio
70 g. di mollica di pane bagnata nel latte e strizzata
2 rametti di maggiorana
1 cucchiaino di prescinseua (cagliata)
Sale grosso q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.

Esecuzione:

Pestare l'aglio nel mortaio e, continuando a pestare, unire prima i pinoli e dopo, la maggiorana e il sale. Aggiungere la mollica, la prescinseua, mescolare e diluire con l'olio.

Pancheutto ...Pan Bollito:

Ingredienti (per 4 persone):

2 spicchi di aglio
Olio extravergine di oliva
Formaggio grattugiato
Origano
Sale q.b.

Esecuzione:

Fate bollire acqua ,sale,olio,origano,due spicchi d'aglio, formaggio grattugiato, e quando l'aglio è cotto, aggiungete il pane rotto a pezzetti, levate subito dal fuoco. Servite con formaggio parmigiano...ed un tocco di olio extra vergine di oliva crudo

Minestrone genovese:

Ingredienti:

100 g. di fagioli borlotti freschi
3 patate
2 melanzane
150 g. di fagiolini in erba
200 g. di zucca o zucchini
300 g. di cavolo
200 g. di verdura di stagione
25g. di funghi secchi
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
200 g. di pasta corta o di riso
2 cucchiaini di pesto
sale.

Esecuzione:

Pulite tutte le verdure e tagliatele a pezzetti , mettete sul fuoco una pentola con acqua salata, quando bolle gettatevi tutte le verdure. Mettete a bagno i funghi secchi, strizzateli, tritateli, e aggiungeteli alla minestra. Cuocete a fuoco basso per almeno un ora. Unite quindi la pasta o il riso e portate a cottura. Togliete dal fuoco ed aggiungete il pesto diluito. Rimestate e servite.

Torta Pasqualina:

Ingredienti:

600 g. di farina
1kg. di bietole
400g. di prescinseua
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
60 g. di parmigiano grattugiato
4 uova
40gr di burro
Maggiorana
Sale e pepe

Esecuzione:

Preparare un impasto amalgamando la farina, due cucchiaini di olio, un pò di acqua ed il sale. Dividetelo in sei pezzi, arrotolarli e porli a riposare coperti per almeno un ora. Lavare le bietole, togliere la parte bianca della costa, tagliarle a strisce e lessarle in acqua salata. Quindi scolarle e premerle con l'aiuto di un canovaccio. Disporre le bietole su un grande piatto, salarle e cospargerle di formaggio ed una presa di maggiorana. Amalgamare la prescinseua con 25 g di farina setacciata ed un pizzico di sale. Dopo avere unto la teglia con l'olio preparare la prima sfoglia sottile ricavata da uno dei pezzi di pasta, stenderla sulla teglia e ungerla d'olio. Procedere così anche per la seguente, per la terza invece di ungerla porre le bietole, distribuirle uniformemente, condire con un filo d'olio e spalmarvi la prescinseua. Su quest'ultimo stato, formare delle fossette con un cucchiaio, ed in ognuna porvi un pezzetto di burro e poi un uovo fresco intero. Condire con olio parmigiano, sale e pepe. Ricoprire con altre tre sfoglie anch'esse oliate come le precedenti. Modellare quindi le sfoglie eccedenti con la larghezza del bordo, arrotolarle verso l'interno per formare un orlo. Quindi ungerle la superficie. Cuocere in forno a fuoco medio per 40-45 minuti.

Capponada:

Ingredienti:

- 2 gallette da marinaio
- 50g. di mosciame di tonno tagliato a fette sottili
- 4 acciughe salate
- 100 g. di tonno sott'olio
- 1 cucchiaio di capperi
- 20 olive nere
- 2 cucchiaini di aceto bianco
- mezzo bicchiere di olio extra vergine di oliva
- un bicchiere di acqua
- sale.

Esecuzione:

Diliscare e sfilettare le acciughe, ridurre i filetti in piccoli pezzi. Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo. Versare in un recipiente l'acqua e mescolare e bagnarvi non troppo le gallette, strizzarle e spezzettarle. In una terrina o vassoio a bordo alto mettere le gallette, spolverare pochissimo con il sale, aggiungere i pezzetti di acciuga, il tonno, il mosciame, i capperi tritati grossolanamente, le olive intere o snocciolate. Condire con l'olio, mescolare e servire dopo qualche tempo.

Buridda:

Ingredienti:

1 kg di ventresca di gronco o di trance di nasello
5 acciughe salate
1 dl. di olio
250 g. di pomodori
1 l. di vino bianco
200 g. di piselli
3 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
Acqua
Sale.

Esecuzione:

Fate soffriggere nell'olio le acciughe spezzate con gli spicchi d'aglio fino a completa doratura. Aggiungete, continuando la cottura, i pomodori ed il prezzemolo tritato, versate il vino, ed una volta ridotto di circa un terzo unite il pesce con i piselli, 1/4 di litro di acqua, controllando il sale. Cuocete a fuoco vivo per circa venti minuti quindi infornate per 5 minuti in forno molto caldo, e servite subito.

Acciughe sotto sale:

Prendete acciughe o sardelle, scapatele e sventratele; prendete poi un alberello, copritene il fondo con uno strato di sale in grana piuttosto minuta; adagiatevi sopra uno strato di acciughe o sardelle disposte testa coda a modo di sfera; gettatevi sopra dell'altro sale e continuate la stessa operazione sino all'ultimo alternando sempre il sale ad ogni strato di pesce; versate in cima molta salamoia fatta come sopra, copritele con una pietra di lavagna, che entri nella bocca dell'alberello, e sovrapponetevi un peso. Ogni tanto la salamoia va rinnovata.

Bianchetti bolliti:

Ingredienti:

500 g. di bianchetti
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
succo di mezzo limone
Sale

Esecuzione:

Pulite scrupolosamente i bianchetti da ogni impurità. Fateli bollire per un minuto scarso in acqua salata. Preparare un'emulsione con l'olio e il succo di limone, a piacere, con l'aggiunta di un pizzico di pepe macinato. Scolate bene i bianchetti e conditeli con l'emulsione. Serviteli caldi il più possibile.

Bottarga con pomodori:

Ingredienti:

120 16 fette sottili di bottarga
4 pomodori da insalata
olio extra vergine di oliva.

Esecuzione:

Tagliare i pomodori a fette abbastanza sottili e disporli su un vassoio. Mettere anche le lamelle di bottarga e condire il tutto con un filo d'olio.

A piacere si possono usare per il condimento della bottarga anche gocce di succo di limone e una spolverata di pepe. Il piatto può essere accompagnato da crostini con burro, da fette di pane toscano abbrustolite, o da fette di polente grigliate. Sul fondo del vassoio possono essere disposte foglie di lattuga.

Stoccafisso accomodato...Stocchefisce accomodou:

Ingredienti:

1 kg. di stoccafisso bagnato
300 g. di patate
20g. di funghi secchi
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla pulita
1 spicchio d'aglio
1 carota
1 costa di sedano
2 acciughe salate
1 cucchiaio di pinoli
1 manciata di olive taggiasche
mezzo bicchiere scarso di olio di oliva
sale e pepe.

Esecuzione:

in un recipiente possibilmente di coccio far rosolare nell'olio i filetti d'acciuga puliti, diliscati, sminuzzati. Tritare insieme la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano ed i funghi fatti precedentemente rinvenire in acqua tiepida. Aggiungere il tutto nella casseruola e far soffriggere per un paio di minuti.

Pulire lo stoccafisso eliminando pelle e lisce (per facilitare la cosa scottarlo in acqua calda) e tagliarlo a pezzi medio grossi. Mettere i pezzi di pesce nella casseruola e fateli insaporire con gli altri ingredienti aggiustando di sale e di pepe. Cuocere a fuoco bassissimo per mezzora circa, rimestando abbastanza frequentemente.

Aggiungere le olive e i pinoli, eventualmente bagnare con qualche cucchiaio di acqua o di brodo e continuare a cuocere almeno per un ora. Aggiungere le patate pulite e tagliate a pezzi e cuocere ancora per mezz'ora circa.

Muscoli alla marinara..a mainaesca:

Ingredienti:

2 kg di muscoli freschissimi
2 spicchi d'aglio sbucciati
1 ciuffo abbondante di prezzemolo
1 bicchiere circa di vino bianco
Peperoncino rosso
Mezzo bicchiere di olio di oliva
Sale

Esecuzione:

Pulire i muscoli senza aprirli, raschiare i gusci e strappare i filamenti. Tritare insieme il prezzemolo, l'aglio ed il peperoncino. Mettere i muscoli in un tegame con l'olio e dopo pochi minuti aggiungere il vino. Quando i gusci si saranno aperti cospargere con il trito e cuocere per 4-5 minuti. Prima di togliere dal fuoco controllare il grado di salatura raggiunto grazie all'acqua contenuta nei muscoli e se necessario aggiungere altro sale.

Lumasse a zemin:

Ingredienti:

4 dozzine di lumache
1 spicchio d'aglio
1 piccola cipolla
4 pomodori maturi
Rosmarino
Prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
Olio
Sale e pepe.

Esecuzione:

Lavate le lumache, mettetele con lo strato calacareo intatto in abbondante acqua fredda. Portate ad ebollizione lasciando bollire per un ora e mezzo. Ritirate subito con l'apposita forchettina i molluschi dalla conchiglia. Lavateli a lungo in acqua caldissima cui avrete aggiunto aceto, fino a che avrete completamente eliminato il viscido. Sgocciolateli. Fate rosolare, in casseruola, per alcuni minuti, con qualche cucchiaio d'olio, l'aglio tritato la cipolla, un pò di rosmarino ed il prezzemolo. Mettetevi le lumache. Regolate sale e pepe. Dopo 5 minuti di cottura aggiungete la polpa ben tritata dei pomodori, versate il vino e lasciate cuocere a rilento per circa un'ora. Servitele ben calde.

Cundijun:

Ingredienti:

- Pomodori
- Peperoni verdi
- Cipolline
- Basilico
- Rucola
- Cetriolo
- Acciughe sott'olio
- Olive taggiasche
- Uova sode
- Origano
- Aglione
- Olio extra vergine
- Sale
- Pane casereccio

Esecuzione:

In una grande terrina tagliate i pomodori, i peperoni verdi a fettine, tritate finemente le cipolline, tagliate le foglie di basilico e di rucola. Aggiungete il cetriolo tagliato a fettine, le acciughe salate fatte a pezzetti, una manciata di olive taggiasche, le uova sode tagliate a fette. Condite il tutto con olio extra vergine, aceto, sale, origano e uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciato intero. Si consiglia di gustarlo accompagnato da fette di pane casereccio.

Ciuppin:

Ingredienti:

1,5 kg di pesce (anguille, boldrò, gronghi, pesce prete, polpi, seppie, scorfani, tremole, ecc.)
1 cipolla affettata finemente
mezza costa di sedano tritata
1 carota tritata
1 ciuffetto di prezzemolo tritato
2 spicchi di aglio tritati
1 pizzico di origano
5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
4 pomodori maturi privati della pelle e dei semi
1 bicchiere di vino bianco
Sale e pepe

Esecuzione:

Pulite i pesci, apriteli per diliscarli e riduceteli in tanti pezzi, conservando la testa e la coda.

Intanto, in un tegame di coccio, soffriggete nell'olio le verdure tritate insieme agli odori; appena rosolate, versate il bicchiere di vino e lasciate asciugare. A questo fondo, aggiungete la polpa dei pomodori frantumata con le dita, mescolate più volte e lasciate bollire a tegame coperto per circa 30 minuti. Ora potete versarvi il pesce a pezzi, regolare di sale e pepe, coprire di nuovo e cuocere adagio per circa due ore: finché la polpa si disfi. Passate il pesce ed il sugo prima nel passaverdura e poi nel colino (chinois) per filtrate; mettete la "crema" liquida ottenuta a bollire in una casseruola, quindi versatela nelle ciotole di coccio monoporzionamento o nelle scodelle, ricoprendo i crostini o cubetti di pane abbrustoliti già collocati sul fondo. Ultima pennellata: pochissimo prezzemolo appena tritato.

Pansoti di magro:

Ingredienti:

Per la pasta:

450 g. di farina
1 bicchiere di vino bianco secco
1 uovo
Sale.

Per il ripieno:

250 g. di borragine
250 g. di bietole
500 g. di "preboggion"(mescolanza di almeno sette erbe selvatiche:tra cicerbita,talegua, pimpinella, dente di cane, cavolo primaticcio o bieta selvatica, prezzemolo, raperonzolo, ortica, pissarella e borragine)
200 g. di ricotta meglio se di pecora perché più liscia; o "prescinseua"
20 g. di burro
50 g. di Parmigiano Reggiano grattugiato
2 uova
noce moscata
Sale.

Per la salsa: Sugo di noci

Esecuzione:

Impastate la farina come al solito, aggiungendo qualche goccia di acqua per avere un impasto compatto e liscio; poi spianate la sfoglia con il matterello, spessa non più di 3 mm, e lasciate riposare, coperta da un canovaccio. Per il ripieno lavate con cura le verdure e lessatele in abbondante acqua bollente, poi strizzate e tritate finemente, mescolatele insieme in una ciotola ampia con le uova, la ricotta passata al setaccio per renderla più cremosa, il formaggio e il burro fuso, profumate di noce moscata e regolate di sale. Riprendete la sfoglia, tagliatela a riquadri di circa 5 cm di lato, al centro dei quali ponete un cucchiaino di ripieno; ripiegate i riquadri a triangolo e saldate i bordi con le dita. Portate a bollore molta acqua, debitamente salata, tuffatevi i pansoti a appena tornano a galla (dopo circa 10 minuti) toglieteli con la schiumarola, adagiateli nel piatto da portata e conditeli con il sugo di noci, spolverizzate con formaggio grattugiato.

Baccalà al verde:

Ingredienti:

1 kg di baccalà ammollato
1 l. di latte
Farina
mezza cipolla tritata
1 carota tritata
mezza costa di sedano tritato
2 spicchi d'aglio tritati
1 mazzo grande di prezzemolo (da pulire e tritare)
5 acciughe (i soli filetti)
20 g. di funghi secchi fatti rinvenire in acqua
1 cucchiaio di capperi sotto sale (da lavare)
1 cucchiaio di pinoli
1 bicchiere di vino bianco secco
400 g. di patate
8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Sale.

Esecuzione:

Tagliate il baccalà (ammollato almeno il giorno prima) a pezzi grandi e metteteli in una terrina, per un paio d'ore ad ingentilirsi nel latte. Intanto in una padella grande scaldate quattro cucchiaini d'olio poi soffriggete il trito di sedano, carota e cipolla, l'aglio, una grande quantità di prezzemolo e, per finire, i filetti di acciughe stemperati con i rebbi di una forchetta.

A parte, pestate nel mortaio (o tritate nel mixer) i capperi, dissalati sotto un getto d'acqua, i pinoli e le fettine di funghi; diluite la pasta con un bicchiere di vino bianco, mescolate più volte, poi unitela al soffritto, lasciando cuocere a fuoco medio per altri 10 minuti. Finalmente aggiungete i pezzi di baccalà, appena infarinati, regolate di sale e proseguite nella cottura (circa 20 minuti). In una pentola, sbollentate in acqua salata le patate; sgrondate, pelatele e tagliatele a fette sottili.

Prendete una teglia da forno, ungetela con 2 cucchiaini di olio, cospargetene il fondo con le fette di patata, condite con un filo di olio e sale, a piacere. Sopra le patate sdraiate i pezzi di baccalà, insaporiti dal sugo di cottura, mettete in forno (180°) e fate dorare. Servirlo caldo, appena sfornato.

Buridda di seppie:

Ingredienti:

1,5 kg seppie
6 pomodori maturi (oppure un cucchiaio di concentrato di pomodoro)
400 g. di piselli freschi
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio
2 cucchiai di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di capperi dissalati
1 bicchiere di vino bianco secco
1 dl di olio extra vergine d'oliva
sale e pepe.

Esecuzione:

Pulite le seppie , privandole del becco, dell'osso, degli occhi e del sacchetto del nero. Lavatele con cura e ritagliatele a listarelle o pezzetti; poi rosolatele in un tegame di coccio, con l'olio e l'aglio tritato. Appena dorate, aggiungete la polpa dei pomodori (o il concentrato diluito nel vino), versate il bicchiere di vino, regolate di sale e pepe, coprite e lasciate cuocere per quasi un'ora a fuoco lento. Se necessario, aggiungete un mestolino di brodo.

A metà cottura unitevi i piselli sgusciati e, pochi minuti prima di servire la buridda, spolverizzate con prezzemolo tritato.

Cima alla genovese (cimma):

Ingredienti:

1 kg. di pancia di vitello
100 g. di polpa di vitello
100 g. di poppa di vitella
50 g. di cervella
40 g. di burro
6 uova
2 cucchiaini di pinoli
parmigiano gratugiato
alcune fette di funghi secchi
maggiorana
uno spicchio d'aglio
40 g. di piselli fini
2 cipolle
1 carota
olio extravergine di oliva
mollica di pane
mezzo bicchiere di latte
mezzo bicchiere di vino bianco
sale.

Esecuzione:

Tritate finemente la polpa, la poppa e la cervella del vitello. Mettete un po' d'olio in una grossa terrina e fate rosolare un trito di cipolle e carota. Unitevi quindi le carni tritate, i piselli sgranati, i funghi i pinoli, l'aglio tritato, la maggiorana, le uova precedentemente sbattute, la mollica di pane bagnata nel latte ed il parmigiano. Mescolate e salate. Unite in vino bianco e fate cuocere fino a che il vino non è evaporato. Riempire la sacca di vitella con il composto appena preparato. Cucite il lato rimasto aperto.

Mettete sul fuoco una grossa pentola piena d'acqua salata con una cipolla intera, una costa di sedano e una carota intera. Quando l'acqua è tiepida immergervi la cima. Fare bollire a fuoco medio facendo cuocere per circa due ore, coprendo a 3/4 la pentola con un tegame. A cottura terminata estrarre la cima e lasciarla raffreddare in un piatto. Coprirla con un'altro piatto. Porre un tagliere sopra il piatto ed eventualmente un altro peso così che la cima con il peso possa far fuoriuscire l'eventuale brodo che ha assorbito durante la cottura. Una volta raffreddata ponete la cima su un tagliere e tagliatela a fette di circa 1 cm. di altezza, pronte a essere degustate da sole o con contorno di verdura.

Coniglio alla sanremese

Ingredienti:

1 Coniglio giovane di circa 1,5 kg
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
2 foglie d'alloro
1 pizzico di timo
1 cipolla tritata grossolanamente
1/2 costa di sedano
1 cucchiaio di foglie di rosmarino
2 cucchiaini di pinoli
2 gherigli di noce
un mestolo di brodo (ottenuto bollendo la testa ed il fegato del coniglio)
2 manciate di olive nere in salamoia
2 bicchieri di vino Rossese di Dolceacqua
sale.

Esecuzione:

Dopo aver pulito il coniglio, togliete la testa e il fegato e metteteli da parte; intanto, tagliate a pezzi il coniglio, lavatelo in acqua corrente e mettetelo a sgocciolare in un colapasta. In un tegame di terracotta versate l'olio e rosolatevi la cipolla, insieme al trito di sedano, pinoli, gherigli di noce, foglie di alloro, rosmarino e timo. Appena hanno preso colore, unite i pezzi di coniglio, regolate di sale e versatevi sopra il vino Rossese. A parte in poca acqua, lessate la testa del coniglio ed il fegato; dopo circa mezz'ora togliete le carni, spolate la testa e tagliuzzate il fegato; questo tritume aggiungetelo al coniglio; ma con il brodo, mentre procede la cottura, bagnatene di tanto in tanto i pezzi, perché rimangano morbidi, senza attaccarsi al fondo del tegame. A metà cottura, disseminate le olive e terminate di cucinare. Servite il coniglio, bagnato dal sugo di cottura e accompagnato dalle olive.

Pesce spada con pinoli, olive e capperi

Ingredienti:

6 fette di pesce spada
1,5 dl di olio extra vergine di oliva
1 bicchiere di vino bianco
2 spicchi d'aglio
20 g. di pinoli
10 g. di capperi
2 pizzichi d'origano
2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato
30 olive nere liguri (in salamoia)
sale e pepe.

Esecuzione:

Tostate i pinoli; a parte, dissalate con cura i capperi sotto un getto di acqua corrente. Dopo aver tolto la pelle alle fette di pesce spada, mettetele in una padella ampia, dove avete già soffritto nell'olio il trito di aglio, per rosolare entrambe i lati. Bagnate con il vino bianco e, asciugatosi in parte, disseminate i pinoli, poi i capperi, il trito di prezzemolo e le olive nere, quindi regolate di sale e pepe. Portate a termine la cottura, dopo circa 5 minuti, e servite le fette calde, ricoperte dal sugo.

Pandolce

Ingredienti:

500 g di farina 00
40 g di pasta da pane già fermentata
1 bicchierino di vino Marsala
120 g di burro
1 cucchiaio di acqua profumata di fiori d'arancio
10 g. di semi di finocchio selvatico pestati
130 g. di zucchero
30 g. di pinoli
30 g. di pistacchi
30 g. di uva passa
30 g. di zucca candita
burro per ungere la placca da forno
farina per infarinare la placca da forno
sale

Esecuzione:

Sbollentate in acqua salata i pistacchi e privateli della pellicina. A parte, in una tazza, ammolate nell'acqua tiepida l'uva passa . Tagliate a dadini la zucca candita. Sulla spianatoia versate metà della farina, aggiungete la pasta da pane, un pizzico di sale, quindi impastate il tutto aiutandovi con pochissima acqua tiepida. Ottenuto un composto liscio e sodo, ponetelo a lievitare in una ciotola grande di vetro, tipo insalatiera, ricoperta di un canovaccio o da una pellicola alimentare; poi lasciatelo riposare per circa un giorno vicino ad una fonte di calore. Il dì appresso, versate la rimanente farina sulla spianatoia, apritela a cratere, versatevi il vino di Marsala, poi il burro precedentemente sciolto, il cucchiaio di acqua di fiori d'arancio, infine lo zucchero. Mescolate tutti gli ingredienti aiutandovi con una forchetta e lavorando circolarmente, per poi aggiungervi l'impasto lievitato e lavorate il tutto, per circa mezz'ora. Aggiungete all'impasto i semi di finocchio, i pinoli, i pistacchi sgusciati, l'uva passa e la dadolata di zucca candita. Lavorato e confezionato come fosse un grande pane rotondo, collocatelo sopra una placca da forno, precedentemente unta con il burro e infarinata, incidete la superficie del pandolce con una lametta, disegnandovi una croce, coprite con un telo e lasciate riposare (e fermentare) per circa 10 ore, nei pressi di una fonte di calore. Scaldate il forno a 180°, quindi mettete a cuocere il dolce, per circa un'ora.

Mesciùà

Ingredienti per 6 persone:

200 g. di ceci
100 g. di grano (ideale l'antico farro)
200 g di fagioli cannellini
200 g di fave
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
pepe nero
sale

Esecuzione:

Mettete le granaglie ad ammollare in acqua con una punta di bicarbonato, separatamente, fin dalla sera prima.

Ma potrete farlo anche in ore diverse, perché i ceci e il grano hanno più bisogno di tempo delle altre granaglie; le fave e i fagioli abbisognano di molto meno ammollo.

Bollite le granaglie, partendo dall'acqua fredda, anche questa volta in pentole separate: i ceci e il grano per 4 ore, i fagioli per 3 ore e le fave, pazientemente spellate, per 45 minuti.

Scolare i ceci e il grano e uniteli ai fagioli, sempre in bollore nella loro acqua, regolate di sale, mescolate più volte e servite la mesciùà nelle singole scodelle, insaporite una dopo l'altra con un cucchiaino di olio e, a piacere, pepe nero pestato nel mortaio o appena macinato.

Trenette al Pesto

Ingredienti:

350 g. di trenette
50 g. di fagiolini
2 patate a pezzetti

Esecuzione:

Procedete lessando i fagiolini e le patate a pezzetti e fate bollire le trenette in acqua calda il tempo necessario perché risultino al dente.

Colate e conditele col pesto - che avrete diluito con un po' d'acqua di cottura unendo le patate, i fagiolini e altro formaggio parmigiano.

La "Piscialandrea"

Ingredienti:

500 g. di farina bianca
25 g. di lievito di birra
mezzo bicchiere di latte
due cipolle
quattro acciughe salate
400 g. di pomodori pelati
una manciata di olive nere
cinque spicchi d'aglio
basilico,origano,olio extra vergine d'oliva e sale.

Esecuzione:

Preparare l'impasto con la farina,il lievito, il latte, un cucchiaino d'olio e sale, lasciando lievitare per almeno due ore,coperto da un canovaccio.
Intanto rosolare con l'olio la cipolla affettata. Aggiungere le acciughe dissalate e spezzettate, pomodori pelati senza semi scolati del loro succo e tagliati grossolanamente, il basilico a pezzetti e salare a piacere. Cuocere per circa 15 min.
Spianare l'impasto in una teglia unta d'olio, all'altezza di 3 cm. Spargervi sopra le olive disossate e tagliate a metà, gli spicchi d'aglio interi con la loro pellicina, quindi l'intingolo preparato e cospargere d'origano.
Cuocere in forno a fuoco medio (180°) per circa trenta minuti.

Lasagne di mare al profumo di basilico

Ingredienti:

Vongole veraci
muscoli di La Spezia
pesce bianco di scoglio (trigliette, gallinelle, scorfani ecc.)
basilico
olio e.v.o.
lasagnette di farina bianca di grano tenero
gamberetti.

Esecuzione:

fare aprire le vongole, cuocere le gallinelle e triglie, dopo averle appena sbollentate prendere il tutto e tritare con il coltello insieme al basilico. Fare passare in padella con l'olio e.v.o. e uno spicchio d'aglio per 5 o 6 minuti.

Tenere a parte l'acqua di cottura del pesce, cuocere le lasagne e stenderle sul piatto. Condire a strati con il sughetto, fatto cuocere 5/6 minuti per amalgamare gli ingredienti.

Ravioli di magro (con il Prebuggiun)

Ingredienti:

Farina e uova per la sfoglia
200 g. di borragine
2 fiori di zucca
220 g. di ricotta
1 uovo
½ spicchio di aglio
1 mazzo di prebuggiun
200 g. di gherigli di noce
mollica di pane bagnata nel latte
pecorino
sale, pepe, noce moscata
maggiorana
basilico

Il Prebuggiun è un "mazzo" di erbe commestibili, la cui composizione è variabile a seconda delle stagioni, e può comprendere, tra le altre: borragine, cerfoglio, erbette, radicchio, pimpinella, dente di cane, papavero, bietola, campanula, soncino, tarassaco, "piascianletto", "talegua".

Esecuzione:

Lessare le verdure in poca acqua salata, scolarle e tritarle.

Preparare un composto con le verdure, l'uovo, 120 g. di ricotta, basilico, aglio tritato, sale e spezie.

Tirare la sfoglia e fare dei piccoli ravioli. Preparare il condimento pestando i gherigli di noce scottati nell'acqua bollente unitamente alla mollica di pane bagnata, aggiungere la ricotta setacciata, maggiorana, basilico, pecorino e olio.

Preparare i Ravioli e servirli con una salsa di pinoli.

Stoccafisso accomodou

Ingredienti:

1/2 kg stoccafisso ragno: il più pregiato
1/2 Kg pomodori pelati maturi
1/2 kg patate
1 cucchiaio pinoli
3 spicchi d'aglio
2 etti olive nere taggiasche
1 dl. olio extra vergine d'oliva delle Riviera Ligure
sale, pepe nero macinato.

Esecuzione:

Dopo aver ammollato lo stoccafisso per 48 ore, cambiando l'acqua varie volte, ridurlo a pezzetti e diliscarlo: Fare rosolare l'aglio con l'olio in un tegame, unire lo stoccafisso, i pomodori a pezzetti con una piccola aggiunta (un cucchiaino) di concentrato di pomodoro disciolto in mezza tazza di acqua tiepida (o salsa di conserva contadina), salare, pepare, unire le olive. Cuocere a fuoco lento per 90 minuti circa col tegame coperto. unire le patate a tocchetti e i pinoli, per una ulteriore cottura sempre a tegame coperto di 30-40 minuti circa.

Stoccafisso e "Bacilli"

Ingredienti per 4 persone:

800 g. di stoccafisso già bagnato
250 g. di "Bacilli" (piccole fave secche)
2 limoni
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale
pepe nero.

Esecuzione:

Mettere le fave a bagno, per una notte, in acqua tiepida. Lessarli in acqua leggermente salata; nel frattempo squamare il pesce e cuocerlo in acqua anch'essa salata. Quando tutto sarà cotto, sistemare lo stoccafisso in un piatto da portata, contornato dai "bacilli".

Preparare l'intingolo: porre in una ciotola un po' di sale e il succo dei due limoni, l'aglio tritato, una macinata di pepe e l'olio sufficiente, emulsionare il tutto battendo a lungo con una forchetta. Irrorare il pesce e le fave; servire caldo

Torta Pasqualina

Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta:

1kg di farina
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva sale

Per il ripieno:

10 mazzi di bietole pari a kg 1,5 di foglie, da privare delle coste
500 g . di quagliata (prescinseua)
80 g. di parmigiano reggiano grattugiato
2 cucchiaini di farina
1 cucchiaino di maggiorana fresca tritata
2 cucchiaini di olio extra vergine di-oliva
Sale

Per la confezione finale:

olio, per ungere la teglia e le sfoglie
12 uova
120 g. di burro
sale e pepe

Esecuzione:

Sul tagliere ponete la farina a cratere, entro la quale versate l'olio, due pizzichi di sale e tanta acqua tiepida, sufficiente per ottenere un impasto morbido e liscio.

Dividetelo in 33 pallottole e lasciate riposare, sopra uno spolvero di farina (perché non attacchino), ricoperte da un canovaccio umido. Nel frattempo, pulite le bietole in acqua corrente, privatele delle coste e le foglie, arrotolate, tagliatele finemente e fatele lessare in acqua bollente salata. Appena pronte, sgocciolate e strizzate. mettetele in una ciotola ampia, per mescolarle a g 60 di formaggio grattugiato e al trito di maggiorana.

A parte, avvolgete in un canovaccio la prescinseua, annodatene gli angoli e appendetela sul lavello a sgocciolare, oppure pressatela con una tavoletta e un peso, per liberarla del siero. Appena sarà asciutta, amalgamatevi 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di olio, 20 g di formaggio grattugiato, quindi regolate di sale e pepe appena macinato.

Prendete una alla volta 13 pallottole di impasto, spianatele con il matterello, per farle il più possibile sottili; ungetevi appena le mani e seguitate a tirare i lembi delle sfoglie, assottigliandole maggiormente, finché siano quasi trasparenti.

Ungete il fondo di una teglia e stendetevi, una dopo l'altra, le 13 sfoglie, ricordando di spennellare con olio (con una piuma o con un ciuffetto di prezzemolo) le superfici, sopra e sotto, esclusa l'ultima. Sopra a questa (non unta di olio) stendete le bietole, irroratevi poco olio e ricoprite con la quagliata; con un cucchiaino ricavate dodici incavi, in ognuno dei quali mettete un uovo sgusciato, senza romperlo, da condire con sale e ricoprire con 10 g di burro (meglio se fuso).

Spianate le altre 20 pallottole, come avevate fatto per le prime 13, e iniziate a posarle sopra la farcia, unte da ambo i lati, cercando di tenerle staccate le une dalle altre soffiandovi sotto aria (aiutatevi con una cannuccia); fate in modo che i bordi combacino e aderiscano tra loro, per arrotolarli su se stessi quel tanto da formarne un bordo.

La tradizione racconta che in ogni casa, per rispetto del capofamiglia, s'usava incidere sull'orlo le sue lettere iniziali. Ultima pennellata di olio e la torta Pasqualina, alta e tonda come una cupola, passerà in forno (a 200°) per circa 50 minuti, fino a dorarsi. La si consuma calda o tiepida; ma è di gran lunga meglio gustata fredda.

Sacripantina

Ingredienti:

200 g. di burro
180 g. di zucchero a velo
1 bicchierino di caffè ristretto
½ bicchierino di liquore secco
25 g. di cacao amaro
500 g. di pan di Spagna
Pellicola trasparente per alimenti
Vino Marsala secco, per inzuppare 4 biscotti secchi 3 amaretti
1 cartone tondo da pasticceri
1 foglio di alluminio per rivestirlo

Esecuzione:

Macinate, o pestate nel mortaio, sia i biscotti che gli amaretti, fino ad ottenerne polvere finissima, che mescolerete a 30 g di zucchero a velo; quindi tenete da parte, ch  questa polvere servir  per terminare la confezione del dolce.

Il pan di Spagna dividetelo in 6 dischi, adoperando un coltello a seghetta fine, grandi e tondi quanto lo stampo da dolci. In una ciotola grande, tipo insalatiera, lavorate il burro con un cucchiaio di legno, per ammorbidirlo uniformemente; al quale aggiungete g 150 di zucchero a velo, setacciandovelo sopra.

Dopo qualche minuto di lavorazione unite il caff , un cucchiaio per volta, quindi il liquore. Ora, dopo aver diviso in due parti uguali la farcia, in una integrate ancora il cacao in polvere, cos  da averla pi  scura e profumata. Prendete lo stampo tondo, rivestitelo con la pellicola alimentare, quindi foderate il fondo con un disco di pan di Spagna, che bagnerete di vino Marsala, aiutandovi con un pennello.

Sopra spalmatevi la crema al cacao, badando di utilizzarne circa un terzo (meno 2 cucchiaini che serviranno in ultimo, per il decoro finale).

Ricoprite con un secondo disco, da spennellare con il Marsala; sopra a questo stendete la crema caff  (circa la met ); ancora un terzo disco (ricordarsi di bagnarlo di Marsala), ancora crema cacao; cos  di seguito, alternando crema cacao a crema caff .

Rivestite con l'alluminio il cartone tondo, poi adagiatelo sull'ultimo disco di pan di Spagna; mettetevi un peso e ponete il dolce in frigo, per circa 3 ore.

Tolto dal frigorifero, rovescietelo sul piatto da portata, spalmatevi tutt'intorno la crema al cacao, spolverizzate con il trito finissimo di biscotti (che avevate messo da parte) e riponete la torta in frigo.

Da togliere soltanto per dividerla a fette e servirla.