



di **ANGELO GIANFRATE**

La Puglia conquista con i sapori genuini

La cucina pugliese si caratterizza soprattutto per il rilievo dato alla materia prima, sia di terra che di mare, e per il fatto che tutti gli ingredienti sono appunto finalizzati ad esaltare e a non alterare i sapori base dei prodotti usati. Pertanto si troveranno tutte le verdure di stagione, dalla cima di rapa al cavolo verde, al cardo, ai peperoni, alle melanzane, ai carciofi, tutti i legumi, dai fagioli alle lenticchie alle cicerchie e alle fave, e tutti i prodotti del mare, in particolare dell'Adriatico; questi ultimi hanno una particolare caratteristica che li distingue, in conseguenza della particolare pastura che si rinviene lungo le sue coste, e dalle bolle di acqua dolce che si scaricano in mare, e che servono ad attutire il salmastro, ma non ad alterarne il profumo. Inoltre, anche se vi sono dei piatti comuni, le ricette variano da provincia a provincia, e talvolta, da città a città, così per esempio, le ricette tipiche delle province di Taranto, Brindisi e Bari, adagate sul mare, non sono uguali a quelle praticate nella provincia di Foggia, più collinosa, e di Lecce, più terragna.

Crocchette di patate ripiene

Ingredienti: 1 kg. Di patate; 200 gr. di pecorino grattugiato; 70 gr. di prosciutto cotto; 4 uova; 2 mozzarelle; farina e pangrattato; olio, slae e pepe q.b.

Procedimento: Lessate le patate con la buccia, scolatele, sbucciatele e schiacciatele in una terrina condite con sale e pepe. Aggiungete le uova e il pecorino amalgamando per bene. Quindi preparate delle piccole crocchette incavandole un po' in maniera da introdurre in ciascuna qualche dadino di mozzarella e di prosciutto. Sbattete le rimanenti

***uova e salatele, quindi passtae le crocchette nella farina, nell'uovo e nel pangrattato.
Friggete in abbondante olio caldo.***

Normal 0 14 false false false IT X-NONE X-NONE

/* Style Definitions */

```
table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Tabella normale"; mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-priority:99; mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin-top:0cm; mso-para-margin-right:0cm;
mso-para-margin-bottom:10.0pt; mso-para-margin-left:0cm; line-height:115%;
mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri","sans-serif";
mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri;
mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}
```

Crocchette di patate ripiene

Ingredienti: 1 kg. Di patate; 200 gr. di pecorino grattugiato; 70 gr. di prosciutto cotto; 4 uova; 2 mozzarelle; farina e pangrattato; olio, sale e pepe q.b.

Procedimento: Lessate le patate con la buccia, scolatele, sbucciatele e schiacciatele in una terrina condite con sale e pepe. Aggiungete le uova e il pecorino amalgamando per bene. Quindi preparate delle piccole crocchette incavandole un po' in maniera da introdurre in ciascuna qualche dadino di mozzarella e di prosciutto. Sbattete le rimanenti uova e salatele, quindi passate le crocchette nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Friggete in abbondante olio caldo.

Normal 0 14 false false false IT X-NONE X-NONE