



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.

### Spaghetti con calamari e piselli

*Come primo piatto questa settimana vi consigliamo di preparare questi spaghetti davvero sfiziosi perché uniscono nel condimento un prodotto del mare, i calamari, con uno della terra, i piselli. Il nome di questo mollusco deriva dal greco antico “**kalamos**”, cioè “**calamo**”, perché per sfuggire a chi lo insegue emette un liquido nero, come l'inchiostro di un calamaio.*

**Ingredienti: 400 gr. di spaghetti; 4 calamari già puliti; 200 gr. di piselli cotti al vapore; 500 gr. di pomodori; ½ bicchiere di vino bianco; 1 scalogno; 1 spicchio d'aglio; un ciuffo di finocchietto; olio extravergine, sale e pepe q.b. [per 4 persone]**

***Procedimento: Sciacquate i calamari e tagliateli a listarelle. In una casseruola con l'olio e l'aglio soffriggete lo scalogno pelato e tritato, disponete i calamari e i piselli, saltateli per qualche minuto, sfumate con il vino, aggiungete i pomodori ridotti a pezzettini e continuate la cottura per 15' e aggiustate di sale. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata , scolateli al dente, trasferite nella casseruola con il condimento preparato, lasciate insaporire sul fuoco per un paio di minuti e servite nel piatto da portata con il finocchietto e il pepe. [tempo: 30 minuti]***

**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