

IL BACCALÀ IN UMIDO CON POMODORI E OLIVE

INGREDIENTI

Baccalà dissalato 500 g
Cipolla 200 g
Farina 00 100 g
Passata di pomodoro 600 g
Olio extravergine d'oliva 40 g
Capperi sotto sale (dissalate) 30 g
Olive taggiasche 60 g
Origano secco 1 cucchiaio
Vino bianco 40 g
Pepe nero q.b.
Sale fino q.b.
Prezzemolo q.b.

COME PREPARARE IL BACCALÀ IN UMIDO

Assicuratevi che non ci siano lische nella polpa del pesce. Passando le dita sulla carne dovrete sentirle, perciò se dovessero esserci rimuovetele con l'aiuto di una pinza

- 1.** Dopodiché tagliate il pezzo di baccalà in 4 pezzi della grandezza di circa 3 cm ciascuno mantenendo la pelle, servirà a tenere compatto il pesce durante la cottura
- 2.** Mondate e affettate sottilmente la cipolla
- 3** Mettete sul fornello una casseruola. Dentro versate prima l'olio e poi le cipolle e fate rosolare queste ultime a fuoco dolce mescolando di tanto in tanto per una circa 4-5 minuti
- 4.** Non appena saranno ammorbidite mettete da parte le cipolle facendo attenzione a non raccogliere anche l'olio
- 5** infarinate velocemente i pezzi di baccalà. Ricordate di eliminare la farina in eccesso
- 6.** Alzate la temperatura e poi versate i pezzi di baccalà
- 7** 1-2 minuti per lato, quindi rigirate non appena saranno dorati
- 8.** Sfumate con il vino bianco
- 9.** non appena l'alcol evapora abbassate un po' la temperatura e aggiungete la passata di pomodoro

- 10.** Ricongiungete le cipolle al condimento
- 11.** Unite olive e capperi dissalati
- 12.** profumate con l'origano
- 13** Infine insaporite con un pizzico di sale e pepe
- 14** Date una mescolata delicata
- 15.** Coprite con il coperchio
- 16** fate cuocere per circa 40 minuti a fuoco dolce
- 17.** Ecco pronto il vostro baccalà in umido, non vi resta che aggiungere a piacere del prezzemolo fresco e gustarlo accompagnandolo con delle fette di pane o polenta

CONSIGLIO

Tenete il sugo un po' più liquido ricreando una sorta di zuppetta. Se invece volete dare un po' di piccantezza al piatto aggiungete 1 peperoncino sminuzzato al sugo.

CALCIONETTI con CECI E MOSTO COTTO.

Per chi non fosse abruzzese, I calcionetti con ceci e mosto cotto sono una sorta di ravioli dolci, farciti con marmellata d'uva, castagne lesse oppure ceci lessi.

Si friggono in padella e si mangiano specialmente a Natale.

Un dolce davvero unico, che non ho mangiato da nessun'altra parte di Italia, soltanto in Abruzzo.

Se non si sapesse, non ci si renderebbe conto che il ripieno è fatto di ceci.

Come tutti i cibi legati alla tradizione queste piccole delizie hanno bisogno del proprio tempo ma non sono difficile a farlo.

CALCIONETTI: (cavaciune in dialetto abruzzese.)

PER LA PASTA:

200 ml di olio vegetale o olive

200 ml di vino bianco

1 cucchiaio colmo di zucchero

600 g farina normale o qb per una frolla non troppo dura

Mettete tutti gli ingredienti, **TRANNE IL VINO**, nell'impastatrice o su una spianatoia.

Iniziate ad impastare e aggiungete il vino poco alla volta, fino ad ottenere la giusta consistenza dell'impasto.

Impastate finché la pasta non diventa liscia e soda.

Formate un panetto e avvolgetelo nella pellicola trasparente.

Fate riposare la pasta per almeno un'ora.

E' essenziale che la pasta non prenda aria e sia ben sigillata perchè tende a seccarsi facilmente.

PER IL RIPIENO

nel frattempo, mischiate in una ciotola:

400g di ceci precedentemente lessati e macinati (i barotolo vanno bene)

100 gr di zucchero

50gr cacao amaro

Arancia o limone 1 solo scorza grattugiata

100 ml di mosto cotto preferibilmente o l'alternativa il miele,

50gr di noci macinati crudi.

mischiate del tutto, il composto deve essere sodo.

A questo punto fate delle sfoglie con il matterelloio lo faccio con la macchinetta della pasta, e dopo di che proseguite come se state facendo dei ravioli a mano normalmente. Le forme sono a mezza luna, ma quadrati, o rotondi di 8 cm di diametro va bene ,

Stendete la pasta in una sfoglia sottilissima (con il matterello o con la macchinetta della pasta.

Con l'ausilio di un bicchiere, ritagliate dei dischi (circa 8 cm di diametro ognuno).

Mettete su ciascun disco un po' di ripieno.

Ripiegate la sfoglia su se stessa, come se faceste i ravioli, premendo per bene i bordi, in modo che i calcionetti non si aprano durante la fase di frittura.

Friggeteli in olio di semi

A questo punto friggete i calcionetti in olio ben caldo, senza farli colorire (devono rimanere piuttosto "anemici"). Per controllare che l'olio abbia raggiunto la giusta temperatura, mettete nell'olio un pezzetto di pasta: se sale subito in superficie con tante bollicine è il momento di friggere

Trasferite i "calcionetti" su un piatto da portata e spolverateli con zucchero semolato o a vello (a piacere) Senza congelare si possono consumare caldi, tiepidi o freddi ma non si conservano a lungo (max un paio di giorni).

"Queste sono tradizioni che da piccolina o imparato dalla nonna paterna Filomena che ne faccio tesoro ,cresciuta con lei in un casale di campagna nella provincia di Chieti mentre i miei genitori ,nonno e zii lavoravano i campi

il suo compito era portare avanti la famiglia e mi faceva salire su uno sgabello facendomi partecipare su tutto quello che lei impastava sul tavolone .a 22 anni venuta in Australia con mio marito e il nostro primo bambino portandomi con me una valigia di ricordi sono nati altri due figli ,e 3 bellissimi nipoti ormai giovani , cerco di passargli queste tradizioni ma ...sono maschi chi lo sa.

In ricordo alla mia nonna. "

Filomena D'Ancona