



LE RICETTE DEI BORGHI MARINARI

Nelle escursioni tra i Borghi marinari di Sicilia abbiamo cercato, tra tanti menu, la chiave di lettura senza la quale non si può entrare nella civiltà e nella cultura a tavola dei singoli posti per capirne il senso e le dimensioni. Ci sono state fornite ricette in cui, come noterete, ogni chef si è preoccupato di esaltare le specialità del posto, spesso attingendo alle ricette delle nonne o delle madri, senza cedimenti di campanile.

Da parte nostra non abbiamo voluto raccogliere ricette, ma citare certi piatti esemplari salvati, speriamo, dalla trascuratezza e dall'oblio.

E' l'offerta più importante di questi nostri Borghi marinari che ci invitano, con i loro piatti, a ricordarci ancestrali comportamenti alimentari e il rifiuto a scopiazzare i cibi degli altri oggi tanto di moda.

I nostri Borghi mantengono intatta la loro personalità: non si assomigliano per nulla se non per il fatto di avere il mare davanti e la terra alle spalle e le coste martoriate per secoli da pirati turchi o esattori bizantini. Sovente insediamenti antichissimi abitati da pescatori e contadini uniti da antiche miserie e quotidiane fatiche. Ecco perché si sposano sarde con passolina e pinoli, capperi e acciughe, fave e novellame, alici e mandarini, mandorle e latte, finocchietto, menta e frutti di mare. Ogni posto si esprime correttamente con il suo specifico in cucina. E pure in quei vini che, per brevità, abbiamo trascurato appellandoci al vostro buon senso che vi porterà a scegliere, certamente, quelli prodotti nel territorio.

Queste pagine nascono con il duplice intento di mantenere desto nella memoria collettiva un pezzo di identità culturale e, nel contempo, rendere omaggio alle donne che ci hanno preceduto nella travagliata storia della nostra Isola. Sono state loro che con fantasia, intelligenza e fatica, mettendo assieme ingredienti spesso miserabili, sono riuscite a tramandarci piccoli capolavori gastronomici.

CEFALU' (Pa)
Chef Roberto Bonvissuto
Cefalù

Pasta con le sarde alla moda di Palermo

Gr. 600 bucatini
Gr. 600 sarde fresche diliscate e senza coda
5 mazzetti di finocchietto di montagna
Gr. 80 passolina e pinoli
3 mazzetti di scalogno
Gr. 80 sarde salate oppure pasta d'acciughe
2 bustine di zafferano a fili
2 spicchi aglio rosa
Un bicchiere di vino bianco secco
Olio d'oliva extra vergine, sale e pepe q. b.

Rosolare l'aglio e lo scalogno (o cipolla) tritati finemente, bagnare con il vino bianco aggiungendo passolina e pinoli. Cuocere il finocchietto ben pulito in acqua bollente (ricordate di conservare l'acqua di cottura), scolarlo e tritarlo finemente sul tagliere. Quindi unirlo al fondo preparato e brasare per 30 secondi; aggiungere un mestolo d'acqua e continuare a fare cuocere per 5 minuti. Unire le sarde, lo zafferano sciolto precedentemente in acqua calda e la pasta d'acciughe. Appena la salsa sarà pronta, cuocere la pasta nell'acqua del finocchietto, scolare e maneggiare con una piccola parte della salsa preparata. Sistemare sul piatto di portata aggiungendo il resto della salsa.
Fare riposare 3 o 4 minuti prima di servire.

Acciughine marinate come si fa a Cefalù

Gr. 800 acciughine freschissime diliscate
5/6 mandarini freschi
2 spicchi d'aglio
Un mazzetto di prezzemolo
Olio d'oliva extravergine, origano, sale e pepe bianco q.b.

Immergere per un'ora le acciughine nel succo dei mandarini. Quando la carne sarà bianca, togliere il succo e disporre a raggiera in un piatto aggiungendo l'olio, l'aglio tritato, il prezzemolo tritato, l'origano e un pizzico di sale e pepe.
Decorare con le bucce del mandarino assieme a ciuffetti di prezzemolo e servire.

Turruncini delle Madonie

Gr. 800 zucchero di canna
Gr. 300 farina per dolci
Gr. 800 mandorle abbrustolite e pestate

Cannella q.b.

Mettere in uno spianatoio zucchero, mandorle e cannella; quindi impastare con acqua fredda e fare un impasto duro. Dividerlo in pezzetti e porli in una teglia unta di olio e poi infornare a 120°.

Simpatico menu creato da uno chef palermitano che con la pasta con le sarde, in edizione classica palermitana, rende omaggio alle sardine e alla buona cucina marinara di una volta. Fu questo il primo piatto “mari e monti” della storia. Il secondo piatto con le acciughine marinate con il succo del mandarino è una vera chicca: sapori indimenticabili che ci riportano alle nostre coste, ricche, un tempo, di agrumeti che godevano delle brezze marine. Il finale è degno di menzione con il ricordo di un tipico dolce povero madonita: un omaggio, quindi alle Madonie che a Cefalù fanno da corona.

PORTO PALO DI MENFI (Ag)

Chef Liborio Bivona

Menfi

Lumache di mare al sapore di Porto Palo

Gr. 700 lumachine di mare

Gr. 500 pomodori pelati

1 spicchio d'aglio

5 foglie d'alloro

Un mazzetto di prezzemolo

Mezzo bicchiere di vino bianco secco

Un cucchiaino di peperoncino tritato finemente

Olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Soffriggere l'aglio aggiungendo la metà del peperoncino e le lumache bagnando con il vino bianco; aggiustare di sale e pepe, aggiungere l'alloro allungando la salsa con acqua quanto basta. Far cuocere per 10 minuti assicurandosi che la salsa non si restringa troppo, quindi mettere il pomodoro pelato frullato, e lasciare cuocere a fiamma bassa finché la salsa non addensa. Servire con ciuffetti di prezzemolo.

Triglie marinate alla Piazzetta

4 triglie di scoglio medie

2 mazzetti di finocchietto selvatico

Un pizzico di peperoncino tritato

Olio d'oliva extravergine, sale e pepe bianco q.b.

Mettere in acqua e sale per 20 minuti i filetti di triglia di scoglio. In un piatto capiente mettere l'olio d'oliva, l'aceto, sale, pepe, il succo del limone e il finocchietto tagliato finemente. Lasciare riposare per 24 ore prima di servire.

Sformato di spigola alla Giada

4 spigole da 300 grammi cadauna
Gr. 300 gamberetti sgusciati
Gr. 100 zucchine genovesi
Gr. 200 funghi porcini surgelati
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
Mezzo bicchiere di vino bianco secco
Olio extravergine d'olivo, sale e pepe bianco q.b.

Sfilettare le orate, condire con sale e pepe, facendo soffriggere in padella, con due cucchiari d'olio, uno spicchio d'aglio. Appena imbiondito aggiungere zucchine e gamberetti tritati e i funghi porcini affettati e mezzo filetto di orata bagnando con il vino bianco. Quindi mettere a scolare il composto conservando il sughetto. In una formina d'alluminio imburata sistemare l'altro filetto aggiungendo il composto precedentemente preparato: chiudere, quindi, con carta alluminio e mettere a forno per 15 minuti. Togliere dal formino insaporendo con il sughetto rimasto.

Lo chef ha esibito il buon pesce della zona cominciando con le dimenticate lumachine di mare con cui una volta i pescatori ci facevano cena: il sughetto è fatto apposta per fare scarpetta con il buon pane di casa. Triglie di scoglio in edizione riveduta e corretta con il finocchietto e quel peperoncino che non fece mai parte della tradizione gastronomica siciliana: omaggio, certamente, al gran parlare che se ne fa in tivvù?

Come ogni artista che si rispetti anche lui, artista dei fornelli, ha dedicato un piatto di spigole a Giada, sua figlia nata un mese fa. E noi tutti brindiamo a lei: prosit!!

MAZARA DEL VALLO (TP)

Chef Pietro Garziano
Mazara del Vallo

Agghiotta del pescatore

Gr. 300 spaghetti
Gr. 300 scorfano
Gr. 300 tracina

Gr. 600 tra gattuccio, pescatrice e cocchio
Gr. 200 pomodoro maturo
Gr. 300 patate
Gr. 100 fave sbucciate
Una cipolla
Tre spicchi d'aglio
Un ciuffetto di prezzemolo
Un ciuffetto di basilico
Dl 1 olio d'oliva extravergine
Sale e pepe q.b.

Rosolare gli aromi, aggiungere il pomodoro e un poco di acqua e lasciar cuocere per 15 minuti. Aggiungere adesso il pesce e lasciar cuocere per 10 minuti aggiustando di sale e pepe. Lasciare riposare per 30 minuti: quindi uscire il pesce, scolare il brodo e aggiungere le fave, le patate tagliate a pezzi minuti e gli spaghetti. A cottura ultimata servire aggiungendo il pesce. Spolverare con il prezzemolo tritato finemente.

Boghe ripiene con l'ammogghiu

4 boghe da 250/300 grammi cadauna
Mollica di pane raffermo
Un ciuffetto di prezzemolo
Un mazzetto di menta freschissima
Uno spicchio d'aglio
Olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Al momento di pulire il pesce togliere la lisca solo dalla parte superiore in modo da lasciare intera la pancia. Salare e farcire con la mollica condita, chiudendo con l'aiuto di stuzzicadenti. Passare il pesce alla gratella e servire con l'ammogghiu fatto di olio, sale, pepe, menta, prezzemolo e aglio.

Muccunetta del monastero

Per la pasta reale: gr. 1000 mandorle sgusciate, gr. 800 zucchero, un pizzico di vaniglia e latte fresco q.b.
Per il ripieno: gr. 1000 zucca bianca, gr. 500 zucchero, gr. 100 mandorle sgusciate, vaniglia e scorza di limone.

Preparazione pasta reale: raffinare zucchero e mandorle, scorze di limone e un pizzico di vaniglia impastando con il latte in modo da arrivare alla consistenza di una pasta frolla.

Preparazione zuccata: pulire la zucca e tagliarla a piccoli pezzi, aggiungere lo zucchero, la scorza di limone, la vaniglia e passare sul fuoco fino a ottenere la consistenza dei canditi.

A ripieno raffreddato aggiungere un poco di mandorle tritate.

Preparazione del muccunetto che dovrà avere la dimensione di una polpettina di carne: prendere un poco di pasta reale allargandola come se fosse un'arancia, mettere la zuccata e chiudere; quindi passerà in teglia al forno. Infornare a 180° per 20 minuti.

Affettuoso omaggio ai pescatori della zona che avevano diritto "all'agghiotta", cioè alla quota di spartizione di quei pescetti che finivano nel coppo delle reti e che erano invendibili al mercato. Il termine viene dal basso latino "iutta" che sta per zuppa. Non c'entra per nulla la ghiottoneria. Le economiche boghe (vuope per noi siciliani) servono a dimostrare che anche con pesce di scarso valore economico si può fare un buon piatto. Per chiudere i "muccunetta" dolci monacali di un tempo che fu.

MILAZZO (ME)

Chef: Andrea Scibilia e Franco Cafeo

Milazzo

Tonno fresco alla menta con melanzane alla quaglia

Gr. 800 tonno fresco

2 melanzane

Peperoncino

Origano

Un mazzetto di menta fresca

Aceto di vino bianco

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Bollire il tonno per 30 minuti, scolarlo, raffreddarlo e condirlo, quindi, con olio, aceto, sale, menta e peperoncino. Tagliare le melanzane a spicchi lasciandole bollire per 10 minuti in acqua acidula e salata. Scolarle, farle raffreddare e condire come il tonno.

Linguine al Piccolo Casale

Gr. 350 linguine

Gr. 400 acciughine freschissime sfilettate

Gr. 400 asparagi selvatici

Gr. 40 mandorle a sfoglie

2 filettini di acciughe salate sott'olio

ml. 100 succo d'arancia
mezzo bicchiere di vino bianco secco
aglio, prezzemolo, peperoncino e olio d'oliva q.b.

Rosolare in padella l'aglio con i filetti d'acciuga, aggiungere le acciughe fresche sfumando con un vino bianco secco. Quindi aggiungere il succo d'arancia. Unire gli asparagi già lessati. Far saltare la pasta cotta in padella unendoci prezzemolo e peperoncino. Si serve con una spolverata di graniglia di mandorle tostate.

Tagliata di pesce spada alle erbe aromatiche

Gr. 800 pesce spada intero
Rosmarino
Salvia
Prezzemolo
Origano
Coriandolo
Sale e pepe q.b.

Passare il pesce spada nell'olio e poi nel trito di erbe aromatiche. Passare alla griglia facendo attenzione alla cottura.
Si consiglia di accompagnarlo con una caponata di melanzane

Stracciatella di ricotta con zabaione al marsala

Gr. 600 ricotta di pecora freschissima
Gr. 250 cioccolato fondente
Gr. 125 zucchero a velo vanigliato

Per lo zabaione: 3 uova fresche, gr. 40 zucchero semolato, 3 cucchiaini di marsala superiore. Montare le uova a bagnomaria con lo zucchero aggiungendo il marsala poco alla volta fino a ottenere un composto denso.

Per la stracciatella: sbattere con la frusta ricotta e zucchero a velo aggiungendo il cioccolato fondente tagliato a scaglette.

Menu regale con il tonno accoppiato alla melanzana in un abbinamento "mare-orto" che fa riflettere, prima di passare alle linguine, finalmente al posto degli spaghetti, in una salsa che profuma di mare e di arance. Il piccolo casale, naturalmente, è il nome del ristorante. E finalmente il pesce spada, che da sempre si pesca nel mare che sta di fronte, servito in maniera delicata ai mille profumi delle Eolie.

Finale scoppiettante con una stracciatella che rende omaggio alla nostra buona ricotta di pecora ed al più nobile dei nostri vini, il marsala.

PORTOPALO di Capo Passaro (SR)

Chef Giovanni Morittu

Portopalo

Pomodori ripieni

4 grossi pomodori

Gr. 500 gamberetti

Gr. 50 olive verdi

Un sedano

Una cipolla

Un mazzetto di prezzemolo

Un limone freschissimo

Olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Lessare i gamberetti con il guscio assieme alla cipolla, mezzo gambo di sedano e sale. Svotate i pomodori tagliati a metà e salati, tenuti capovolti in modo che perdano acqua. Sgusciare i gamberetti tranne 8 che serviranno per guarnire: tagliuzzateli assieme alle olive, prezzemolo, sedano condendo con sale, pepe olio e un poco di succo di limone.

Tutto questo sarà messo nelle metà dei pomodori che saranno presentati guarniti dei gamberetti interi. E' consigliabile lasciarli riposare un'ora in frigo prima di servire.

Spaghetti con le acciughe

Gr. 400 spaghetti

Gr. 400 acciughe freschissime diliscate

2 spicchi d'aglio

prezzemolo, sale e pepe q.b.

In casseruola rosolare le acciughe con due spicchi d'aglio e un poco di prezzemolo tritato aggiustando di sale, pepe, lasciando cuocere con mezzo bicchiere d'acqua, a fuoco lento, con coperchio. Gli spaghetti già cotti saranno ricoperti dalla salsa. Potete anche spolverare con il pecorino. Sempre che vi piaccia.

Involtini di pesce spada

4 fette sottili di pesce spada

Gr. 100 pesca spada a pezzetti

Gr. 100 provolone piccante

Gr. 100 pangrattato

Un uovo

Cipolla, prezzemolo, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Fare appassire in padella la cipolla tagliata finemente con il prezzemolo tritato, unire quindi il pangrattato e quando avrà preso colore, i pezzetti di pesce. Aggiustare di sale e pepe lasciando cuocere a fuoco lento per 5 minuti. A questo punto passare la salsa al setaccio facendo cadere la purea in una terrina dove si mescolerà al provolone a dadini e all'uovo. Allargare le fette di pesce con il batticarne e spalmare la purea avendo cura di arrotolare per formare l'involentino tenuto con stuzzicadenti.

Gli involtini si lasceranno cuocere alla gratella rigirando.

Si comincia ricordando che da queste parti il pomodoro è di casa: Pachino è a due passi. Servire quello bello grosso ripieno di profumi è un modo simpatico per iniziare. Glorificati, finalmente, gli spaghetti dei giorni di festa della gente di mare: la salsa si faceva con quattro soldi, ma il sapore resta memorabile. Non vi azzardate a metterci il pecorino che distruggerebbe la delicatezza e il profumo di mare del piatto!

Gli involtini di pesce spada sono un classico anche se in edizione riveduta, ancora una volta con l'aggiunta di formaggio, provolone questa volta, che potrebbe essere servito più dignitosamente a fine pasto. Il pesce deve ricordarci il sapore del mare. Quello che piaceva alla gente di mare e poco, invece, a pecorai e contadini.

BROLO (ME)

Chef Salvatore Cuticchia

Brolo

Alicette marinate

Gr. 400 alici diliscate

Aceto di vino bianco

Un mazzetto di prezzemolo

Olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino q.b.

Lasciare marinare le alici in aceto per un'ora, quindi scolarle e condirle a strati con un salmoriglio fatto di olio, sale, peperoncino e prezzemolo. Lasciare riposare per un'ora prima di servire.

Spaghetti al nero di seppia

Gr. 400 spaghetti

Gr. 500 seppie

Gr. 500 pomodoro
1 cipolla
Un mazzetto di finocchietto selvatico
1 spicchio d'aglio rosa
Mezzo bicchiere di vino bianco secco.
Sale e pepe bianco q.b.

Pulire le seppie mettendo da parte il sacchetto con il nero. Rosolare cipolla e aglio in olio d'oliva e aggiungere poi la seppia tagliata a piccoli pezzi. Sfumare con il vino bianco e aggiungere il pomodoro pelato e passato e quindi il finocchietto tritato finemente, lasciando cuocere a fuoco lento per un'ora. A questo punto aggiungere il nero e far cuocere ancora per 15 minuti. Condire gli spaghetti al dente spolverando con il prezzemolo e poco pepe bianco.

Pesce spada alla brolese

4 fette di pesce spada
2 spicchi d'aglio
Un mazzetto di prezzemolo
Un mazzetto di menta
Pangrattato, olio, sale e limone q.b.

Fare un salmoriglio con olio, limone, aglio, menta e prezzemolo e immergerci le fette di pesce per un'ora. Impanare con pangrattato, sale, origano e passare in forno per 10 minuti. A discrezione si può mettere del formaggio grana nell'impanatura.

Bella l'idea di servire le alicette marinate con l'aceto: ricordo di un piatto da poveracci che sapevano mangiare. E poi gli spaghetti al nero di seppia serviti con la sfrontatezza di chi non ha paura di fare le solite cose che si fanno dovunque, ma forse qui le seppie fanno un nero che più nero non si può: non resta che assaggiare. Finalmente l'omaggio a Brolo che in siciliano (bbrolu) sta per "orto, verziere": un pesce spada con tutti i sapori e odori dell'orto. Evviva!

MARSALA (TP)
Chef Enzo Gambicchia
Marsala

Busiate alla moda di Capo Boeo

Gr. 500 busiate fatte a mano
2 spicchi aglio rosa, meglio se di Nubia

Una cipolla
Gr. 250 pomodorini rotondi
Un mazzetto di menta
Pangrattato, olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

Con gli ingredienti fare un pesto ben amalgamato che metterete sulla pasta cotta al dente.

Pesce spada al salmoriglio

Una ruota di pesce spada alta 10/12 centimetri
2 spicchi d'aglio rosa
Succo di 2 limoni freschissimi
Gr. 100 pomodorini rotondi
Un mazzetto di prezzemolo
Origano, olio d'oliva extravergine, sale e pepe bianco q.b.

Passare al forno la ruota di pesce spada e, a cottura ultimata e a vostro piacimento, aggiungere il salmoriglio con gli ingredienti sopra citati.

Spagnoletta di ricotta

Gr. 300 farina tipo 00
Gr. 300 ricotta fresca di pecora
2 uova
gr. 150 zucchero
una bustina di cannella in polvere
cioccolato in gocce

Una volta fatta la pasta si facciano dei tondi in cui si metterà il ripieno. Chiudere in modo da ottenere delle mezzelune che si passeranno in forno.

Lo chef ha nel suo repertorio grandi piatti di pesce: gliene rendiamo merito anche se per noi ha voluto ricordare la città come borgo marinaro con le sue tradizioni a tavola. Ottimo l'inizio con la pasta busiata delle nostre nonne servita con una salsa a crudo dove gli odori la fanno da padrone; lo stesso si può dire per il pesce spada profumato al salmoriglio. Roba facile da farsi e buona da mettere in tavola per i giorni di festa. Si chiude con le spagnolette di ricotta: peccato che ci abbia fatto pervenire gli ingredienti dimenticando le preparazioni. Può succedere.

LICATA (AG)
Ricette di Paola Andolina

Catania

Spaghetti al tonno fresco

Gr. 500 spaghetti
Gr. 300 tonno fresco
Gr. 400 pomodori pelati
4 spicchi aglio
Mezzo bicchiere d'olio d'oliva extravergine
Un mazzetto di prezzemolo
Un mazzetto di basilico
Sale e pepe q.b.

Soffriggete l'aglio e aggiungetegli il pomodoro a pezzetti minuti, quindi prezzemolo e basilico tritati. Lasciare restringere aggiustando di sale e pepe. In un padellino a parte fate soffriggere il tonno a pezzettini e aggiungetelo al pomodoro, lasciare insaporire e spegnere. Versare sugli spaghetti al dente. Spolverare con prezzemolo al momento di servire.

Polipetti in tegame

Kg. 1 piccoli polpi freschissimi
Gr. 400 pomodoro pelato
mezza cipolla
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
Olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Fare soffriggere cipolla e aglio tritati, versateci il pomodoro a pezzetti e lasciate insaporire. Uniteci i polipetti ben puliti, quindi il prezzemolo, sale e pepe. Lasciar cuocere a fuoco moderato a tegame coperto mescolando di tanto in tanto.

Torta al limone

Tagliate a strati una torta di Pan di Spagna (ce ne sono di ottime e già pronte) e metteteci dentro una crema al limone fatta con:

3 torli di uova freschissime
Gr. 300 zucchero bianco
Gr. 100 farina da dolci
Gr. 700 latte intero
2 bustine di vaniglia
Buccia grattugiata di un grosso limone fresco non trattato.

Le ricette sono state fornite da Paola Andolina, scrittrice di cose di Sicilia e grande conoscitrice della cucina di ogni angolo dell'Isola. Spaghetti al tonno fresco e polipetti appena pescati finiti in tegame sono tra i suoi ricordi di un soggiorno a Licata di alcuni anni fa. Li ricorda ancora, assaggiati in una vecchia taverna che c'era nelle vicinanze del porto, e affogati in un grande vino bianco della zona. La torta al limone è stata ispirata da un bel giardino ricco di aranci e limoni che c'era nella bella casa del suo ospite.

GIARDINI NAXOS (ME)

Chef Giovanni Cannavò e Agatino Spadaro

Pesciolini rossi di novellame (*russuliddu*) con fave in aceto

Gr. 400 russuliddu

Gr. 1200 fave sgusciate

Gr. 50 prezzemolo a foglia

Gr. 100 olio d'oliva extravergine di Mandanici

Gr. 5 aglio fresco

2 limoni da succo

Aceto vecchio, sale e pepe q.b.

Sbollentare le fave sgusciate per 5 minuti. Pulire bene il pesce da eventuale sabbia e lessarlo. Nel frattempo in una ciotola mettere il prezzemolo, l'aglio, il succo dei limoni, l'olio con l'aceto, il sale con il pepe e emulsionare per qualche minuto. Servire mettendo un fondo di fave saltate in padella con sopra *u russuliddu* con la salsa e per ultimo la salsa con l'agro di aceto vecchio.

Brodo di paguri con pomodoro e cipolla

n. 20 paguri

gr. 200 pomodorini di Pachino

gr. 100 cipolla novella rossa

gr. 300 spaghetti sminuzzati o *maghitteddi*

gr. 10 pepe nero schiacciato

gr. 10 prezzemolo

gr. 5 aglio

gr. 50 olio d'oliva extravergine della Valle dell'Alcantara

Togliere i paguri spaccando la conchiglia, lavarli e metterli da parte. Intanto preparare un soffritto di aglio e cipolla a cui aggiungerete i paguri, il pomodoro, acqua, il sale lasciando cuocere per 20 minuti. Regolare il brodo e in questo cuocere la pasta. Servire con pepe nero schiacciato al momento. Servire caldo con pecorino grattugiato. Sempre che vi piaccia l'accostamento.

Triglie fritte con mentuccia e finocchietto selvatico

Gr. 1000 triglie di scoglio
Gr. 100 menta freschissima
Gr. 30 germogli di finocchietto selvatico
Gr. 50 farina
Un bicchiere di vino bianco di Riposto
Olio d'oliva, sale e pepe nero q.b.

Pulire il pesce togliendo le squame, quindi spolverare di farina e friggere in olio caldo. Appena cotte sfumare con il vino. Tritare la menta e il finocchietto in maniera grossolana e aggiungerli al pesce regolando di sale e pepe. Servire caldo con un carciofo stufato.

Biscotti di mandorle e scorze d'arancio

Gr. 200 mandorle spellate
Gr. 100 zucchero bianco
Gr. 30 buccia d'arancia grattugiata
Gr. 50 scorzette d'arancia candite
Gr. 70 amido
Litro 1 acqua

Passare al frullatore le mandorle con lo zucchero, quindi aggiungere l'acqua e lasciar riposare per 12 ore. Mettere assieme l'amido e la buccia d'arancia e aggiungerli al composto di mandorle del giorno prima. Mettere sul fuoco e addensare fino a quando arriverà a ebollizione. Dividere in formine e raffreddare in frigo per almeno 2 ore. Servire con scorzette d'arancia candita.

*Menu da giorno di festa che ci riporta ai tempi in cui i pescatori tenevano per loro quei pescetti altrimenti invendibili al mercato e pure i "frauli", come si chiamano i paguri da queste parti. Occasione ghiotta per minestre profumate che si facevano con la pasta spezzata che restava in fondo ai cassoni di legno dei "mastri pastari". Le triglie fritte ci rimandano a Publio Ovidio Nasone sedotto, come scrisse, dalle "dolci triglie e tenere murene" di questo mare che al tramonto ha il colore del vino. Come lo vide Leonardo Sciascia.
A ricordare antiche seduzioni monacali si chiude con un "biancomangiare" che è pure un omaggio al territorio ricco di mandorle particolarmente saporite.*

SCIACCA (AG)

Ricette di Leo Vernagallo

Sciacca

Insalata d'arance e gamberetti

Gr. 500 arance

Gr. 150 gamberi sgusciati

Gr. 50 olio extravergine d'oliva

Gr. 150 cuore di sedano

Gr. 100 succo d'arancia appena spremuto

12 olive nere snocciolate

16 pomodorini maturi per guarnire

Origano, sale e pepe nero q.b.

Lessare i gamberetti in acqua acidula; sbucciare le arance privandole della parte bianca e tagliarle a tocchetti; pure il sedano sarà tagliato a tocchetti.

Mettere in una insalatiera le arance, i gamberetti, il sedano, le olive e condire con sale, origano, una macinata di pepe, succo d'arancia e olio extravergine. Girare delicatamente e guarnire, al momento di servire, con foglie di sedano e pomodorini.

Minestra di pasta e sarde alla saccense

Gr. 400 ditalini piccoli

Gr. 500 finocchietto selvatico

Gr. 300 sarde fresche diliscate

Gr. 300 piselli

Gr. 300 patate

Gr. 50 cipolla

Uno spicchio d'aglio

gr. 100 estratto di pomodoro

Pangrattato e graniglia di mandorle tostate q.b.

Olio extravergine, sale e pepe q.b.

Fare rosolare in casseruola la cipolla finemente tritata e lo spicchio d'aglio. Appena dorato, togliere l'aglio e aggiungere le sarde diliscate, le patate a tocchetti, i piselli, il finocchietto ben pulito e finemente tagliuzzato: fare cuocere per qualche minuto e quindi aggiungere l'estratto di pomodoro allungando con acqua. Aggiustare di sale e pepe e mettere a fuoco moderato per 25 minuti. Appena la minestra sarà pronta versarci la pasta cotta al dente. A cottura ultimata

versarci sopra un filo d'olio e lasciare insaporire. Si serve con una spolverata di pangrattato e graniglia di mandorle tostate.

Sarde a chiappa

Gr. 1000 sarde fresche diliscate
Gr. 400 pangrattato
Gr. 30 semi di finocchio
dl. 1 olio extravergine d'oliva
un uovo fresco
gr. 100 succo d'arancia
gr. 50 farina di grano duro
gr., 50 canestrato stagionato
sale e pepe q.b.

Preparare un composto con il pangrattato, i semi di finocchio, l'uovo, il succo d'arancia, il canestraio grattugiato, aggiustando di sale e pepe. Sulla sarde aperte adagiate sul palmo della mano, mettere una parte del composto e sovrapporre, quindi, un'altra sarda. Pressare in modo che si "acchiappino". Quindi infarinare leggermente e passarle in padella con l'olio per la cottura. Servire ben caldo.

Ova murina della Badia Grande

5 uova freschissime
Gr. 50 polvere di cacao amaro
dl. 1 vino rosso vecchio
gr. 150 pistacchi sgusciati
gr. 150 mandorle sgusciate
mezzo litro di latte fresco
gr. 200 amido
gr. 150 burro
gr. 150 zucca candita
un limone fresco non trattato
8 ciliegine candite
Una bustina di cannella in polvere
Zucchero a velo e cioccolato fondente q.b..

Sbattere le uova intere con il cacao, filtrare in colino e unirvi le mandorle in graniglia. In un padellino da crêpes, unto di burro, formare e far cuocere delle frittatine sottili come crêpes che saranno adagiate, ben comode, sul piano di un tavolo.

Dopo aver preparato una buona crema di latte, si lascia raffreddare in frigo, aggiungerci, quindi la graniglia di pistacchi, la zucca candita, il cioccolato fondente a tocchetti, la cannella, la scorza grattugiata di un limone e il resto delle mandorle, lasciando amalgamare il tutto.

Farcire, quindi, le crêpes con la crema di latte e chiuderle come dei cannelloni. Lasciare raffreddare in frigo per un paio d'ore e servire con una spolverata di zucchero a velo e una ciliegina candita.

C'è tutta la storia di Sciacca in questo menu: dalle sarde che qui furono fonte di reddito per la marineria locale, alle vicine arance di Ribera. La minestra tipica (che un tempo si faceva con la pasta spezzata) della gente di mare di Sciacca e le sarde "a chiappa" servono a ricordarci la cucina di questa zona abitata, in parti uguali, da contadini e pescatori. Tutti quanti spalmati ai piedi del Monte Kronio di fronte a un mare da cartolina.

Si chiude questo viaggio nella storia della cittadina con un dolce monacale, le "ova murina" che, assieme ai "cucchiteddi", ha portato Sciacca sulle tavole dei buongustai di ogni angolo di Sicilia.