

## **Ricette evasive**

*A cura di Fagiolino*

Ricette di facile preparazione pensate soprattutto per chi è prigioniero/a, riutilizzando parte del vitto fornito dall'Amministrazione Penitenziaria. L'asterisco \* sta ad indicare un ingrediente difficilmente reperibile in carcere.

### **Scaloppine alle mele “avete veramente rotte”**

Dosi per 4 persone

- 4 fettine di carne (preferibilmente arista di maiale)
- 2 mele gialle sbucciate e tagliate a fettine sottili
- 200g di farina
- 100g di burro
- 4 cucchiaini di zucchero o miele
- senape \*
- vino bianco
- pepe, sale

Immergete in un tegamino (con acqua e zucchero) le mele a fettine e cuocete su fuoco basso per circa 15 minuti girando continuamente il composto. In una padella fate sciogliere il burro con un pizzico di pepe, aggiungete poi le fettine di carne (in precedenza infarinate) e fatele rosolare un pochino, spruzzate un goccio di vino e un pizzico di sale e cuocete per circa 10 minuti. Infine adagiate le fettine di mele sulla carne versando di tanto in tanto il succo zuccherato (caldo) dove in precedenza avevate cotto le mele e con un'aggiunta di un po' di senape. Fate cuocere il tutto per circa 10-15 minuti.

### **Frittata di spaghetti “salta muretti”**

Dosi per 4 persone

- 350g di spaghetti al sugo già preparati
- 4 uova
- sale, pepe, olio

In un recipiente sbattere le uova con le giuste quantità di sale e pepe, aggiungere poi gli spaghetti e amalgamare bene il tutto. Dopo aver fatto scaldare un po' d'olio in una padella, versare in essa il composto con gli spaghetti e le uova cercando di creare una “frittatona” che farete cuocere per circa 7 minuti girandola (una volta solidificata) casomai con l'aiuto di un piatto, in modo che venga ben cotta sui due lati.

## **Cavolfiore “cuore e amore”**

Dosi per 4 persone

- 4 uova
- 1 cipolla tritata
- 250 g di pancetta tagliata a dadini
- 3 cucchiaini di olio o di burro
- 120 g di prosciutto cotto tagliato a dadini
- 2 grosse patate già bollite e ridotte in purea
- 200 g di cavolfiore già bollito e tagliato a pezzetti
- sale e pepe

In un tegame soffriggete con l'olio (o il burro) la cipolla e la pancetta. Poi sgocciolate il tutto e versatelo in un recipiente con le patate, il cavolo, il sale e il pepe. Dopo aver impastato il tutto, da questo create 4 polpette piatte e fatene dorare ambedue i lati nell'olio rimasto nel tegame. Servitele posandovi sopra ciascuna un uovo fritto al burro (preparato in precedenza).

## **Ho “Riso al vino rosso “ nell'abbattere il muro grosso**

Dosi per 4 persone

- 350g di riso
- 1 bicchiere (200ml) di vino rosso secco
- 1 cipolla tagliata a quadratini
- 1 litro di brodo vegetale
- 200g di formaggio tagliato a cubetti (emmental o crescenza)
- olio, sale, pepe

In un tegame fate soffriggere l'olio con la cipolla e un pizzico di pepe, aggiungete poi il riso e fatelo tostare (girandolo bene senza farlo attaccare). Versate quindi il vino, salate e pepate e fate evaporare il tutto. Cuocete (girando spesso) per circa 18-20 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo caldo. Infine spegnete la fiamma e mantecate con l'aggiunta del formaggio per circa 2 minuti.

## **Mozzarella frita “e il secondino strippa”**

Dosi per 4 persone

- 3 mozzarelle tagliate a fette di circa 1cm
- 150g di pane grattugiato (per ottenerlo dal pane intero si può tostare e poi sbriciolare)
- 150g di farina
- 2 uova
- sale, olio
- trito di timo\*

Passate le fette di mozzarella nella farina, poi nell'uovo battuto e nel pane grattato con un pizzico di sale e di timo. Quindi su di una larga padella (o piastra) con un goccio di olio a friggere, fate dorare le mozzarelle. Per chi ne ha la possibilità si può concludere il tutto versando (sulla mozzarella già sistemata sul piatto) un battuto con 2 filetti (o pasta) di acciughe e capperi stemperato in due noci di burro.

## **Carbonara alle zucchine e zafferano “ma quand'è che se ne annamo?!”**

Dosi per 4 persone

- 400g di pasta
- 5 zucchine tagliate a rotelle non troppo sottili
- 1 cipolla tagliata a cubetti
- 3 uova
- ¼ di cucchiaino da caffè di zafferano \* sciolto in un pochino d'acqua calda
- olio, sale, pepe

In una padella fate soffriggere l'olio con la cipolla e aggiungete poi le zucchine, il pepe e un pizzico di sale, facendo cuocere il tutto per circa 10 minuti, aggiungendo verso fine cottura lo zafferano. Nel frattempo in un contenitore sbattete le uova con un pizzico di pepe. Infine scolate la pasta (che avrete messo a cuocere in precedenza) e amalgamatela con le zucchine su fuoco basso aggiungendo l'uovo e il formaggio (girando di continuo) per circa 2 minuti.

## **Rotolo di patate “spacca le grate”**

Dosi per 4 persone

- 1Kg di patate lesse e poi schiacciate
- 100g di formaggio fontina o groviera tagliato a cubetti
- 150g di prosciutto tagliato a quadratini (o anche spinaci o altre verdure)
- 350g di farina
- 100g di burro
- 2 uova
- salvia \*
- sale

Mescolate alle patate la farina, le uova e il sale. Lavorate poi il composto con le mani, creando un impasto elastico che successivamente stenderete con un mattarello formando un disco alto circa 1cm. Adagiatelo poi su un telo da cucina (canovaccio) e spargetegli sopra i pezzi di formaggio e prosciutto. Dopodiché arrotolate il tutto e avvolgetelo nel telo da cucina che fermerete legandolo con dello spago (o rete da cucina). Infine lessate il rotolo di patate in acqua calda per circa 20 minuti. Una volta cotto, scolatelo e fatelo raffreddare, svolgete poi il telo con delicatezza e tagliate il rotolo a fettine spesse circa 1cm. Concludete il tutto versando sulle fettine formaggio grattugiato e burro caldo fuso a bagnomaria insaporito con alcune foglie di salvia.

## **Pennette peperoni e tonno libero**

Dosi per 4 persone

- 400g di pasta (pennette rigate)
- 2 peperoni gialli tagliati a quadrucci
- 200g di tonno
- 1 spicchio d'aglio tagliato a quadrucci
- Una decina di capperi
- ½ bicchiere di vino bianco
- olio, sale, pepe

In una padella soffriggete un poco d'olio, aglio e pepe, aggiungete poi i peperoni facendoli rosolare, dopodiché aggiungete anche il tonno con i capperi e il vino, salate e fate cuocere il tutto per circa 10 minuti (se il composto si dovesse asciugare troppo, lo si può allungare con un bicchiere di acqua calda). Infine scolate la pasta e amalgamatela con il tonno e i peperoni su fuoco basso per circa 2 minuti. Volendo si può aggiungere qualche cucchiaino di panna da cucina.

## **Filetti di pesce “e mo' si esce”**

Dosi per 4 persone

- 4 filetti di pesce
- ½ cipolla tagliata alla julienne
- 1 peperoncino
- zenzero \*
- burro, farina, sale, prezzemolo
- ½ litro di brodo vegetale (che potete insaporire con piccole parti di pesce)

Infarinate i filetti di pesce che farete poi rosolare (da ambedue i lati) in una padella dove in precedenza avete soffritto la cipolla, il peperoncino e un pezzetto di zenzero in un po' di burro. Dopodiché aggiungete del brodo e fate evaporare a fuoco alto per circa 2 minuti. Servite caldo con una spolverata di prezzemolo.

## **Frittata dolce di riso e mela squaglio**

Dosi per 4 persone

- 2 mele gialle (o banane) tagliate a fettine sottili
- ½ litro di latte
- 80g di riso
- 50g di zucchero
- burro

Cuocete il riso nel latte per circa 25-30 minuti, dopodiché scolatelo e lasciatelo raffreddare, unite poi il riso, lo zucchero (amalgamandolo bene al riso) e le mele. Sciogliete poi un po' di burro in una padella, dove aggiungerete l'impasto creando una frittatina (o più piccole frittatine) che farete rosolare prima da un lato per circa 10 minuti e poi dall'altro.

## **Pollo all'ananasso e la serratura scasso**

Dosi per 4 persone

- 1 pollo disossato e tagliato a pezzi
- 1 ananas tagliata a cubi (anche in barattolo)
- 1 cipolla tagliata a quadratini
- 2 cucchiaini di farina
- ½ litro di brodo
- 1 bicchierino di aceto
- olio, sale

In un tegame soffriggete un po' d'olio e la cipolla, aggiungete poi i pezzi di pollo e fateli rosolare per qualche minuto, quindi aggiungete l'aceto, l'ananasso e la farina, dopodiché salate e versate il brodo caldo, facendo cuocere il tutto mescolando di tanto in tanto sino a quando il brodo si assorbe (se utilizzate il pollo già cotto dell'Amministrazione, diminuite di circa la metà il brodo che verserete). Il tutto può essere accompagnato da del semplice riso cotto in bianco.

## **Farfalle al salmone “dopo di che evasione”**

Dosi per 4 persone

- 150g di salmone affumicato (anche in scatola)
- 400g di pasta (farfalle)
- 100g di passata di pomodoro
- 1 confezione di panna da cucina
- 1 cipolla tagliata sottile
- 50g di burro
- sale, pepe

In una padella fate rosolare la cipolla nel burro, aggiungete poi il salmone tagliato a piccoli pezzi facendolo cuocere per pochissimi minuti, dopodiché schiacciate il tutto con una forchetta e versate la passata di pomodoro, salate e pepate e continuate la cottura per circa 10-15 minuti. Infine scolate la pasta e unitela al sugo e alla panna amalgamando il tutto sul fuoco per circa 2 minuti scarsi. Si può completare il tutto con una spolverata di prezzemolo tritato.