

Ricette evasive

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



Ceci e spinaci "contumaci"

Ingredienti per quattro persone
400 g di ceci lessati (anche quelli in barattolo)
400 g di spinaci
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
Sale, peperoncino
1 bicchiere di passata di pomodoro (o 1 cucchiaio di pomodoro concentrato)

Soffriggere in una padella alta la cipolla tritata, l'aglio intero e il peperoncino. Aggiungere la passata di pomodoro e i ceci. Cuocere per 5 minuti. Lavare e tagliare a pezzi gli spinaci e aggiungerli ai ceci (se usate spinaci surgelati, aggiungerli senza scongelarli). Salare e cuocere per 10 minuti, assicurandosi che l'acqua si sia ritirata. Servire a tavola.

Frittelle "spaccacelle"

Ingredienti per quattro persone
200 g di farina di ceci*
4 zucchine
2 peperoni
1 cipolla
Sale, pepe

Tagliare a piccoli pezzi cipolla, zucchine e peperoni e far cuocere nell'olio caldo per 15 minuti. Preparare una pastella con la farina di ceci, sale, pepe versando l'acqua poco alla volta, mescolando con cura per evitare grumi. La pastella non deve essere troppo densa. Unite alla pastella le verdure cotte e mescolate bene. Scaldare in una padella l'olio di oliva fino a farlo diventare ben caldo (ma non bollente). Versate nell'olio la pastella ottenuta con singole cucchiainate (ogni cucchiainata formerà una frittella). Per non far attaccare le frittelle tra loro, aspettate qualche secondo tra una cucchiainata e l'altra, quando le aggiungete nell'olio caldo. Servire in tavola caldo.

Gnocchetti "apri-lucchetti"

Ingredienti per quattro persone
400 g di gnocchetti sardi
1 melanzana grande
Pecorino
Aglio, peperoncino, menta

Far soffriggere in una padella grande l'aglio e il peperoncino. Unire al soffritto la melanzana tagliata a cubetti piccoli. Cuocere mescolando spesso e controllando se occorre aggiungere acqua per completare la cottura delle melanzane. Le melanzane cotte devono risultare morbide, ma non spapolate. Cuocere la pasta al dente, scolarla e mantecarla con le melanzane nella padella aggiungendo il pecorino grattugiato. A conclusione spargere la menta sopra il piatto da servire a tavola.

Filetti di merluzzo "No CIE"

Ingredienti per quattro persone
4 filetti di merluzzo (fresco o surgelato)
Pane grattato
Aglio, prezzemolo, curry* (o pepe), limone

Lavate e asciugate i filetti di merluzzo (se sono surgelati, farli prima scongelare). Preparate l'impanatura con pangrattato, aglio tritato finemente, prezzemolo, sale e pepe (o pepe). Passate i filetti pigiando con forza nell'impanatura. In una padella scaldate l'olio fino a farlo diventare ben caldo, ma non bollente. Adagiate i filetti nell'olio caldo facendoli cuocere 10 minuti per lato fino a ottenere una doratura scura. Servire ben caldi con fette di limone da poter spremere sopra a piacere.

Pennette fredde "all'abolizionista"

Ingredienti per quattro persone

400 g di pennette

250 g di lenticchie lessate (anche quelle in barattolo)

250 g di pomodorini (o pomodoro fresco)

50 g di rughetta

Aglio, sale, pepe

Scolate le lenticchie lessate. Tagliate a dadini i pomodorini e uniteli in una insalatiera alle lenticchie, a uno spicchio d'aglio schiacciato, alla rughetta lavata e asciugata, sale, pepe e olio. Lessate la pasta, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua fredda dopo la scolaratura. Unite la pasta al condimento nell'insalatiera, mescolate bene e – se serve – aggiungete un po' d'olio a crudo prima di servire.

Peperoni "più evasioni"

Ingredienti per quattro persone

4 peperoni grandi

120 g di provolone

40 g di olive nere snocciolate

20 g di capperi

Olio, limone, prezzemolo, basilico, sale

Lavare e affettare finemente i peperoni e lessarli in acqua bollente salata per circa 10-15 minuti. Scolare i peperoni con una schiumarola per evitare di spappolarli, raffreddarli e disporli in una terrina. Tritare le olive snocciolate e i capperi, versarli in un recipiente, aggiungere il prezzemolo, il basilico a pezzetti, il succo di un limone e mescolare il composto versando lentamente l'olio d'oliva necessario a formare una salsina fluida. Tagliare il provolone in sottili striscioline e mescolarlo con i peperoni cotti. Condire con la salsina preparata in precedenza, lasciare marinare per qualche ora e servire.

Zuppa di lenticchie "Jacques Mesrine"

Ingredienti per quattro persone

1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano

250 g di lenticchie rosse*

Mezzo bicchiere di vino rosso

200 g di pomodori pelati

2 patate

Sale, olio, 2 foglie di alloro

Rosolare con poco olio per 10-15 minuti a fuoco medio-basso e a pentola coperta la carota, il sedano, la cipolla puliti e tritati finemente. Aggiungere le lenticchie e insaporirle bene per qualche minuto. Unite il vino rosso, lasciarlo evaporare e aggiungete i pelati e le foglie di alloro. Mescolare bene e incorporare le patate sbucciate, tagliate a dadini piccoli. Aggiungere l'acqua fino a coprire bene il tutto e portare a ebollizione. Salare e cuocere per circa 40 minuti a fuoco medio-basso, ottenendo una zuppa abbastanza asciutta.



Insalata di cavolfiore "basta prigionieri"

Ingredienti per quattro persone

1 cavolfiore

2 arance

50 g di noci sgusciate

Aceto, senape, olio, pepe, sale

Pulire e lavare il cavolfiore, dividerlo a piccole cimette e lessarlo in acqua. Sbucciare le arance togliendo bene anche la pellicina bianca, dividerle a spicchi e tagliare ciascuno spicchio in 2-3 parti disponendoli in una insalatiera. In una piccola ciotola mescolare un pizzico di sale con 1-2 cucchiaini di aceto, aggiungere 1 cucchiaino di senape e amalgamare gradualmente 3-4 cucchiaini di olio formando una salsina omogenea. Unire i cavolfiori tiepidi alle arance, pepare leggermente e condire con la salsina alla senape e mescolare il tutto. Cospargere con le noci tritate e servire.



Linguine "nun te resta che evade!"

Ingredienti

Linguine

Broccolo (bianco ma preferibilmente verde, ancora meglio siciliano)

Patate

Aglio, olio, sale

Peperoncino

Vino Bianco

Prezzemolo

Pangrattato

Per prime sbucciate le patate e fatele a dadini, un centimetro di lato può andar bene, fate bollire l'acqua e salatele, sbollentate le patate per 5 minuti non di più, devono solo ammorbidirsi, scolatele tenendo l'acqua di cottura, subito dopo sbollentate anche il broccolo che avrete pulito a diviso in cimette, anche questo solo il tempo per farlo ammorbidire, scolatelo e tenete da parte l'acqua.

Fate soffriggere aglio e peperoncino in abbondante olio, sfumate col vino e tuffateci le patate e i broccoli, fateli cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, il tempo che si scuriscano (in realtà fate voi, potete farli bruciare o mantenerli semilessati), nel frattempo avrete rabboccato l'acqua e aggiustata di sale ci avrete messo a cuocere le linguine, scolatele al dente e saltatele in padella con le verdure, alla fine aggiungete il trito di prezzemolo, pinoli, pangrattato e servite ben calda.

Risotto "anti pulotto"

Ingredienti

Riso Parboiled

Scalogno* (o cipolla)

Zucchine

Pere

Cipolle

Carote, sedano

Curry*

Limone

Aglio, olio, sale, pepe

Preparate il brodo, quello classico, cipolla, carota, sedano e uno spicchio di aglio schiacciato, un litro per ogni mezzo chilo di riso, prendete lo scalogno, e tritatelo fino, diciamo che anche qui per un mezzo chilo di riso ne servono 6/7. Mettete a soffriggere lo scalogno nell'olio di oliva, aggiungete il curry a seconda del gusto, sfumate col vino e aggiungete il riso facendolo tostare per 5 minuti, tagliate finissimo un porro medio e a rondelle sottili le zucchine, aggiungete il tutto al riso con un primo filo di brodo, molto poco solo per mantecare, passati cinque minuti mescolando spesso aggiungete altro brodo e aggiustate di sale, fate cuocere per una quindicina di minuti mescolando e rimboccando di brodo, arrivato a fine cottura spegnete e spolverate con la scorza di limone (grattugiata senza arrivare alla parte bianca), fate riposare per 5 minuti, buon appetito.

Insalata di lenticchie "scappo lesto"

Ingredienti

Lenticchie (preferibilmente di montagna*)

Sedano, carote

Alloro, basilico, erba cipollina*

Cipolla bionda

Cipolla rossa (di tropea* sarebbe il massimo)

Sale, pepe, olio

Peperoncino

Aceto balsamico

Per prima cosa, se usate lenticchie secche, lavate bene le lenticchie eliminando eventuali sassetti, fatele bollire in un brodo saporito e aromatizzato con l'alloro spegnete il fuoco quando risulteranno ancora croccanti; nel caso le voleste mettere in ammollo la sera prima il tempo di cottura si ridurrà di qualche minuto. Scolate le lenticchie ormai cotte, e lasciatele raffreddare. Se invece usate quelle in scatola passatele sotto l'acqua e scolatele bene. Nel frattempo pulite e tagliate finemente la cipolla rossa e mettetela a bagno, tritate l'erba cipollina, tagliate il peperoncino a rotelline. In una ciotolina, create un'emulsione con l'olio, l'aceto, il pepe macinato, e il sale. Aggiungete alle lenticchie la cipolla rossa ben scolata, unite il peperoncino, l'erba cipollina e le foglie di basilico spezzettate con le dita (tenetene qualcuna intera per guarnire l'insalata di lenticchie). Condite con l'emulsione di olio e mischiate per bene il tutto aggiustando di sale.

Timballino "strippa-secondino"

Ingredienti per 4 persone

1 Melanzana

1 mozzarella

2 pomodori per insalata

Olio, origano, sale, pepe

Tagliare le melanzane a fette ed arrostarle, preparare un battuto di olio e limone e bagnare le melanzane arrostate. Affettare la mozzarella e i pomodori e comporre il timballino: con la fettina di melanzana, la mozzarella e il pomodoro e mettere un po' di sale, pepe, origano e poi di nuovo con la melanzana. Finire con una fetta di pomodoro e un ciuffetto di basilico, bagnare con un filo di olio, sale e origano.

Polpette di tonno "domani esco"

Ingredienti per 4 persone

2 scatolette da 80gr di tonno sottolio (sgocciolato)

60-80g di pane raffermo (oppure pancarrè) tagliato a pezzettini e ammollato in vino bianco

1 uovo

60g di parmigiano grattugiato

Sale, pepe, prezzemolo, aglio

Schiacciare il tonno con la forchetta e unirlo alla mollica strizzata. Aggiungere l'uovo e il parmigiano, impastare bene e insaporire con sale, pepe, aglio e prezzemolo. Formare le polpette e passarle prima nella farina, poi nell'uovo e per ultimo nel pangrattato. Scaldare l'olio in una padella e friggere le polpette.

Pomodori ripieni "free summer"

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori sodi, tondi e maturi

160 g di tonno sottolio

3 cucchiaini di maionese

olive nere snocciolate (circa un cucchiaino)

1/2 limone spremuto

Lavate i pomodori, asciugateli, tagliate e mettete da parte la calotta superiore, facendo attenzione a non staccare il picciolo. Svuotateli completamente, con l'aiuto di un cucchiaino o di uno scavino, fateli sgocciolare capovolti e salateli leggermente. Preparate il ripieno mescolando in una ciotola tutti gli ingredienti (se preferite potete aggiungere capperi e filetti d'acciuga), fino a ottenere un composto omogeneo quindi riempite i pomodori e coprite metà con la calotta stessa. Spargete sopra un filo d'olio e servite.



Funghi ripieni "svuota-carceri"

Ingredienti per 4 persone:

2 salsicce

1 zuccina

4 funghi grandi (o 8 piccoli)

Cipolla, aglio, parmigiano

1/2 bicchiere di vino bianco

Olio, sale, pepe

Ripieno di salsicce: tagliare la cipolla finemente e metterla a soffriggere in padella con uno spicchio d'aglio. Aggiungere la zuccina tagliata a piccoli dadini e i gambi dei funghi. A metà cottura aggiungere le salsicce sbucciate del budello e sbriciolate. Far cuocere 5 minuti. Una volta cotta, aggiungere il parmigiano e amalgamare.

Pulire i funghi, riempire con il composto ottenuto per il ripieno, mettere un po' di parmigiano sopra. Scaldare in una padella l'olio e disporre i funghi ripieni, cuocere 20 minuti circa con il coperchio, quando si sarà ritirata l'acqua di cottura sfumare con il vino bianco. Far ritirare il vino e servire.

Risotto "evasivo" con la zucca

Ingredienti per 4 persone

300 g di riso semifino (per risotti)

300 g di zucca

1 cipolla piccola, 1 carota

1 litro di brodo

parmigiano

30 g di burro, sale, pepe.

Sminuzzate la cipolla e la carota e fatele soffriggere nel burro a fuoco medio. Devono appassire bene senza però

prendere colore.

Unite il riso e la zucca tagliata a dadini e coprite con il brodo bollente. Aggiungete un cucchiaino colmo di sale e lasciate cuocere a fuoco lento da 15-20 minuti a seconda del riso usato. Se necessario, aggiungete acqua calda durante la cottura. Alla fine, dovete ottenere un risotto leggermente liquido. Pepate a piacere e servite con un po' di parmigiano grattugiato. Aspettate qualche minuto prima di servire.

Zuppa fredda "Odio il carcere"

Ingredienti per 2 persone

400 g di pomodori

1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipollotto piccolo

6 ravanelli

100 g di tonno sottolio

1 spicchio d'aglio, sale, pepe, 1 cucchiaino d'aceto.

Scottate i pomodori in acqua bollente per 5 secondi e spelateli. Tagliateli in due e eliminate i semi. Tritateli su un tagliere con un coltello fino a ridurli in poltiglia (sistemate il tagliere sopra un piatto per raccogliere il succo che inevitabilmente colerà).

Pulite le verdure e tagliatele a bastoncini molto fini. Strofinare due piatti fondi con lo spicchio d'aglio tagliato in due e versatevi la polpa di pomodoro alla quale avrete mescolato l'aceto. Distribuite le verdure e il tonno sgocciolato. Condite con pepe e, solo all'ultimo momento, con sale.

Linguine al pecorino "amnistia subito"

Ingredienti per 2 persone

200 g linguine

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 uovo

50 g di pecorino grattugiato

pepe

Scolate le linguine cotte al dente in una padella e fatele saltare a fuoco vivace con il prezzemolo, l'uovo sbattuto, l'olio, il pecorino ed il pepe fino a quando il tutto si sarà ben amalgamato. Versatele nel piatto di portata e servite subito.

Budino al caffè "scappo lesto"

Ingredienti per 2 persone

1/2 litro di latte

4 tuorli d'uovo

4 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di farina bianca

1 cucchiaino di caffè solubile

1 cucchiaino di cacao amaro

Montare a neve i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi aggiungere farina e cacao mescolando con un cucchiaino di legno. Unire poco alla volta il latte bollente dopo avervi sciolto il caffè solubile. Fare bollire il composto ottenuto per 8-10 minuti mescolando. Lasciare intiepidire, poi versare in un recipiente e mettere in frigo. Servire freddo.

Torta senza forno "con la lima"

Ingredienti per 5 persone

1 kg di biscotti secchi

250 g di uvetta

100 g di pinoli

100 g di mandorle

1 barattolo di frutta sciropata

3 cucchiaini di cacao amaro

3 cucchiaini di zucchero

250 g di panna da cucina

Burro

Far ammorbidire il burro. Nel frattempo foderare una tortiera con carta da forno. Sbriciolare bene i biscotti e bagnarli un poco con lo sciroppo della frutta, mettere a bagno l'uvetta nell'acqua. In una terrina mescolare il burro con la panna, lo zucchero ed il cacao. Tagliare a dadini la frutta sciropata (ben sgocciolata) e unire insieme a uvetta e a una parte dei pinoli e delle mandorle nella terrina. Aggiungere i biscotti sbriciolati, versare l'impasto nella tortiera e lasciare per 1 ora nel freezer. Infine decorare con mandorle e pinoli. E la lima?

