

Ricette evasive 2009

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

Tagliatelle “spacca celle”

Dosi per 4 persone

500 g di tagliatelle

4 zucchine di media grandezza

1 cipolla medio-grande

400 g di ceci già lessati

1 tazza di latte

olio d'oliva

curry*

sale

Mettete a soffriggere la cipolla nella padella. Quando la cipolla sarà dorata, calate le zucchine tagliate a spicchietti o anche in pezzi più piccoli. Poco dopo aggiungete i ceci, in quantità leggermente inferiore alle zucchine. Aggiungete di tanto in tanto del latte. Alla prima aggiunta di latte versate anche un cucchiaino di curry (eventualmente lo riaggiungerete verso fine cottura, se desiderate un sapore più intenso) e aggiungete un po' di sale. Il condimento sarà pronto quando le zucchine saranno morbide e il latte sarà diventato una crema.

Scolate la pasta e condite.

Le chiacchiere “stanno a zero!”

Dosi per 4 persone

200 g di farina

50 g di zucchero

2 uova

75 g di burro

un pizzico di sale

mezzo bicchiere (o anche un po' di meno) di grappa* (o distillato di pere)

olio (per la frittura)

zucchero a velo

Lavorate la pasta (partendo da un monticello di farina e versando al centro il burro rimasto un po' a temperatura ambiente e le uova), poi spianatela. Tagliate la pasta per lungo e per largo con una rondella dentata da cucina, dando una forma rettangolare. Variante: fate un taglio verticale sul lato più lungo della chiacchiera e annodatela passandone un lembo nel taglio. L'olio deve essere ben caldo e la chiacchiera va buttata nella padella appena pronta, freneticamente, se volete. Friggete. Quando sono appena dorate (quasi ancora pallide), scolate nel classico foglio di carta assorbente. Passate dello zucchero a velo appena pronte (sennò si attacca troppo).

Polpette di patate “là dentro non ce tonno”

Dosi per 4 persone

250 g di tonno

4 patate

30 g di parmigiano grattugiato

4 uova

50 g di farina

50 g di pangrattato

prezzemolo

olio

aglio

sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata. Una volta cotte, schiacciatele ben bene. Scolate il tonno e con una forchetta amalgamate con le patate. Aggiungete uno spicchio d'aglio tritato finemente assieme al prezzemolo. Aggiungete 2 uova, il parmigiano, sale e pepe. Quindi preparate un impasto uniforme e fate delle piccole polpette. Preparate ora la doppia impanatura. Versate della farina in un piatto. Sbattete le altre 2 uova in una terrina e aggiungete del pangrattato in un altro piatto. Passate le polpette prima nella farina, poi nell'uovo e quindi nel pangrattato, dopodiché ripassatele nell'uovo e di nuovo nel pangrattato.

In una padella mettete a scaldare l'olio e una volta raggiunta la giusta temperatura, friggetele.

Spaghetti all'aglio “da qui me la squaglio”

Dosi per 4 persone

500 g di spaghetti

4 pomodori da sugo

5 o 6 spicchi d'aglio tritato a piccoli cubetti

olio d'oliva

alcune foglie di basilico finemente tritato

sale e pepe

In un contenitore con un po' di olio, aggiungete l'aglio e il basilico, salate, pepate e mescolate, facendo riposare il tutto per circa 10 minuti. Mettere poi i pomodori in acqua bollente per circa 2 minuti, dopodiché apriteli a metà (privandoli dei semi) e tagliateli a dadi unendoli infine con l'aglio, l'olio e il basilico.

Scolata la pasta, mischiate il tutto. Si consiglia una spolverata di ricotta*.

Crostini di fegatini “facciamo a meno dei secondini”

Dosi per 4 persone

500 g di fegatini di pollo tritati grossolanamente

1 cipolla tritata

1 bicchiere di vino bianco

1 cucchiaio di capperi

4 filetti di acciughe tritate

8 fette di pane abbrustolito

2 tazze di brodo di carne

100 g di burro

olio di oliva

sale e pepe

Fate rosolare la cipolla nel burro e in un po' di olio, unite poi i fegatini, salate, pepate e cuocete il tutto per circa 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con un po' di vino bianco. Aggiungete poi i capperi con le acciughe e cuoceteli un altro po', bagnando con il brodo e mescolando a formare una sorta di impasto che alla fine verserete sulle fette di pane.

Acqua cotta libertaria

Dosi per 4 persone

4 cipolle tritate

alcune foglie di menta fresca* tritata

1 Kg di pomodori pelati tritati

300 ml di brodo vegetale

8 fette di pane tostato

olio d'oliva

sale e pepe

Unite il tritato di cipolle e menta ai pomodori con l'aggiunta del brodo, salate, pepate e cuocete il tutto a fiamma media per circa 30 minuti (e visto che poi è un'acqua cotta libertaria, a voi la scelta della densità). Infine per ogni piatto fondo metterete due fette di pane tostato sulle quali verserete un filo d'olio e la salsa preparata. Volendo è anche gradita una spolverata di parmigiano.

Pollo, riso e mandorle “un bacio al pupo”

Dosi per 4 persone

400 g di pollo tagliato a dadini (si può anche utilizzare il pollo già cotto dell'amministrazione, riducendo naturalmente i tempi di cottura)

200 g di riso

1 cipolla tagliata a dadi

1 peperone rosso tagliato a dadi

150 g di farina

300 g di mandorle*

350 ml di brodo vegetale

3 cucchiaini di salsa di soia* (o aceto o vino bianco)

olio d'oliva

sale e pepe

Fate rosolare la cipolla nell'olio, aggiungete poi il pollo, il peperone, salate e pepate, annaffiando il tutto con la salsa di soia e cuocete per circa 10 minuti. Nel frattempo cuocete il riso. A parte nel brodo vegetale già caldo aggiungete la farina e le mandorle, girando continuamente fino a portarlo a ebollizione, facendolo cuocere per circa 15 minuti a fiamma bassa. Unite poi il pollo con il riso e fate rosolare il tutto per pochi istanti. Servite sui piatti e infine versate la salsa di mandorle (volendo con l'aggiunta di una spruzzatina di limone).

Frittatine “anti-domandine”

Dosi per 4 persone

4 uova

1 litro di brodo

4 cucchiaini di formaggio grattugiato

50 g di farina

mezzo bicchiere di latte

50 g di burro

1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente

noce moscata*

sale e pepe

Unite in un contenitore le uova, la farina, il prezzemolo, una spolverata di noce moscata, sale e pepe e amalgamate il tutto, aggiungendo poi il latte. In una padella sciogliete il burro e versate il composto di uova e farina, creando tante frittatine che poi taglierete in tante listarelle. Infine disponete le listarelle nei piatti fondi dove dopo verserete il brodo caldo preparato in precedenza. Spolverate a concludere con il formaggio grattugiato.

Patate “sbarre segate”

Dosi per 4 persone

800 g di patate pulite, lavate e tagliate a cubetti di circa 1,5 cm

mezzo litro di latte

100 g di burro

noce moscata*

sale

Fate sciogliere il burro in un tegame dove aggiungerete le patate, mescolandole spesso a fiamma viva con l'aggiunta di un pizzico di sale fino a quando non saranno leggermente dorate. Unite poi il latte, girate, bollite a fiamma vivace. Continuate poi la cottura a fuoco medio finché le patate non si sono ammorbidite e il latte in gran parte assorbito.

Servite con una spolverata di noce moscata.

Pepite “aprite e uscite”

Dosi per 4 persone

400 g di farina

4 uova

Acqua (quanto basta)

2 melanzane grandi

1 cipolla

250 g di pomodori rossi (s. marzano o pachino o ciliegini)

Menta (fresca* o secca) oppure origano

1 peperoncino

parmigiano

olio

sale

Per la pasta:

Disponete la farina a cerchio e fate un buco nel mezzo, versate le uova dopo averle sbattute al centro e aggiungete un pizzico di sale. Amalgamate bene la farina alle uova e impastate con le mani. Se il composto risultasse troppo duro aggiungete un paio di cucchiari d'acqua, se fosse troppo liquido un po' di farina. Una volta che la pasta è omogenea lasciate riposare. Dopo una ventina di minuti prendete dei piccoli pezzi di pasta, fatene delle strisce rotonde dello spessore di mezzo cm e tagliatele ogni cm. Per evitare che si attacchino infarinateli prima di porli in un piatto

Per il sugo

Tagliate la cipolla a rondelle e mettetela a soffriggere in un po' d'olio insieme al peperoncino.

Tagliate a cubetti le melanzane, infarinatetele,

unitele al soffritto aggiungendo, se occorre, dell'olio. Fate cuocere per 15 minuti.

Passate i pomodori, dopo averli lavati, in acqua bollente e sbucciateli, apriteli e privateli dei semi, tagliateli a pezzettini. Passati i 15 min. uniteli alle melanzane lasciate cuocere per 5 min e salate. In una pentola con acqua salata cuocete la pasta per circa 12 min. Scolate e unite al condimento la pasta insieme a 3 cucchiari di acqua di cottura. Servite nei piatti e spolverate sopra la menta (o l'origano) e il parmigiano a scaglie.

Petti di pollo al limone “tutti fuori da questa prigione”

Dosi per 4 persone

4 petti di pollo (si possono anche utilizzare quelli già cotti dell'amministrazione)

30 g di burro

25 g di farina

250 ml di latte

2 limoni

sale e pepe

In un tegame sciogliete 15 g di burro unendo poi la farina e il latte per ottenere, a fiamma medio-bassa, una sorta di besciamella che girerete di continuo per circa 10 minuti e alla quale aggiungerete la buccia grattugiata di uno dei due limoni, e metà della buccia dell'altro limone tagliata alla julienne. Infarinate poi (con un po' di farina messa da parte in precedenza) i petti di pollo e fateli rosolare in un altro tegame con i 15 g di burro rimasto. Dopodiché versate la besciamella sopra la carne continuando la cottura per qualche altro minuto. Infine spremete i limoni dei quali avete utilizzato la buccia e versatene il succo sulla carne prima di servirla.

Rigatoni “dolci evasioni”

Dosi per 4 persone

500 g di rigatoni

4 salsicce

4 carciofi

prezzemolo

1 o 2 spicchi d'aglio

pecorino quanto basta

1 bicchiere di vino bianco

olio d'oliva

sale e pepe

Togliete la pelle alle salsicce e sbriciolatele in un tegame con un filo d'olio (per facilitare la spellatura passate le salsicce sotto un po' d'acqua fredda). Una volta rosolate, sfumare con del vino bianco e mettetele da parte. Capate i carciofi togliendo anche il pelo e tagliateli a fettine. Tagliate finemente l'aglio e il prezzemolo, aggiungeteli in un altro tegame assieme a un filo d'olio, salate e pepate. Aggiungete i carciofi e mezzo bicchiere d'acqua, coprite bene e fate cuocere a fuoco lentissimo per venti minuti circa (se possibile usate una busta di carta-pane per tappare meglio il tegame e non fare uscire il vapore). Una volta pronti i carciofi, amalgamare con le salsicce. Una volta scolata la pasta mantecare il tutto e ammorbidire con un po' d'acqua di cottura. A piacere si può aggiungere un po' di panna.

Polpette di melanzane “pesto e poi esco”

Dosi per 4 persone

2 melanzane cotte in precedenza

alcune fette di pane raffermo, ammorbidito nell'acqua e strizzato

50 g di pangrattato

50 g di formaggio grattugiato

40 g di farina

1 spicchio d'aglio finemente tritato

250 g di pesto (anche quello già pronto)

alcune foglie di menta fresca* finemente tagliata

olio

sale e pepe

Togliete la buccia alle melanzane ed eventuali liquidi, tritate poi il tutto e versate in un contenitore dove unirete il parmigiano, il pane, la menta, l'aglio, il sale e il pepe. Impastate il composto e create una serie di polpette ovali che adagierete completamente prima nella farina e poi nel pangrattato. Infine friggetele nell'olio caldissimo.

Concludete disponendo le polpette nel piatto, versando sopra il pesto appena scaldato in precedenza.