

## **Bomba crepe nel muro**

Ingredienti per 6 crepes:

¼ di latte  
2 uova  
125 gr di farina  
30 gr di burro  
Sale  
Pepe  
Noce Moscata

Per ripieno:

3 Patate  
4 hg di Champignon  
Aglione  
Prezzemolo  
Peperoncino

Per besciamella:

1 lt di latte  
100 gr di burro  
Farina q.b.  
Pepe  
Sale  
Noce moscata

Per la preparazione delle crepes mettete a sciogliere il burro a bagnomaria e una volta freddo aggiungete il latte, le uova, la farina, sale, pepe e noce moscata, amalgamate il tutto senza lasciare grumi, infine con un pentolino antiaderente procedete alla cottura. Mettete a bollire le patate in acqua salata e una volta cotte sbucciatele e fatene una purea con la forchetta e mettete a parte. Per i funghi preparate un soffritto di aglio, olio e peperoncino. Una volta dorato l'aglio aggiungete i funghi tagliati a fettine e salate, coprite e lasciate andare per circa 20 minuti girando ogni tanto. Nel frattempo preparate la besciamella facendo sciogliere il burro poi aggiungete la farina con un passino a pioggia e con un cucchiaio di legno girate fino ad ottenere una crema densa e senza grumi, alla fine aggiungete il latte (precedentemente scaldato) fino ad ottenere la densità desiderata, alla fine aggiungere sale pepe e noce moscata a proprio gusto. Una volta pronti tutti gli ingredienti si procede alla composizione: unite un po' di besciamella alle patate così da formare una crema quindi unite anche i funghi e spalmate il tutto sulle crepes che chiuderete come un cannellone. Ponetele in un tegame, ricoprite con la besciamella rimasta e scaldare a bagnomaria ricoprendole con la carta stagnola. Per la versione carnivora si consiglia l'aggiunta per il ripieno di saliccia o di wurstell.

## **Pasta al broccolo romanesco “po’ esse che domani esco!”**

Ingredienti per 4 persone:

1 broccolo romanesco  
3 patate  
Aglio  
Olio  
Peperoncino  
Sale  
Pepe  
½ bicchiere di vino bianco  
½ kg di penne rigate

Mettete a bollire il broccolo tagliato a pezzetti insieme alle patate tagliate a cubetti in abbondante acqua salata. In un'altra pentola mette a soffriggere 2 spicchi d'aglio tagliato finemente e peperoncino a piacere; quando l'aglio è bello dorato sfumare con vino bianco e mettete da parte. Quando il broccolo e le patate sono pronti, riaccendere il soffritto e saltarli per qualche minuto aggiungendo acqua di cottura se è necessario. Broccolo e patate andranno scolati con una schiumarola perché con l'acqua utilizzata per bollirli ci cuoceremo anche la pasta, che scolata al dente mantecherete con il condimento per due minuti a fuoco sostenuto. Spengere il fuoco e spolverare con il pepe a piacere si può aggiungere pecorino romano.

## **Spaghetti al pesce “scappato” ricetta evasiva di Marco Ficarra**

Soffriggere dell'aglio in padella, aggiungere del peperoncino, mettere del pane grattugiato e tostarlo per qualche minuto. Nel frattempo fate bollire dell'acqua salata e poi calate degli spaghetti. Appena gli spaghetti saranno cotti scolare e versare nella padella con il pane grattugiato, aggiungere dell'olio e un limone spremuto, socchiudi gli occhi, immagina di trovarti in una spiaggia e assapora con piacere. Il pesce è scappato ma la freschezza del mare la puoi sentire tutta!

## **Pasta al tonno in fretta e fuga**

Ingredienti per 4 persone

2 scatolette di tonno  
2 spicchi d'aglio  
1 limone  
prezzemolo  
pepe

### **Preparazione**

Mettere in un recipiente il tonno scolato dall'olio (o dall'acqua se è tonno al naturale). Aggiungere al tonno i 2 spicchi d'aglio schiacciati, il limone spremuto e il pepe. Mescolare bene con una forchetta in modo che il tonno si ammorbidisca e amalgami con il succo di limone (se dovesse rimanere troppo fibroso si può utilizzare un cucchiaino di acqua di cottura calda e salata).

Quando la pasta è pronta per essere scolata, aggiungere al condimento il prezzemolo tritato e quindi condire la pasta.

## **Profumo di libertà!**

### **Quasi tutto in “inzimino”**

ricetta evasiva di Alberto Gallingani

Ingredienti per 4 persone

Cipolla

Sedano

Aglione

Prezzemolo

Carota

Carne o pesce (a seconda della disponibilità)

Pomodori pelati q.b. (non devono essere prevalenti sul resto degli ingredienti)

Spinaci

Preparare il soffritto di cipolla, sedano, aglio, prezzemolo e carota poi... Mettere in padella quello che avete (carne, pollo, pesce). Quando la carne/pesce si sarà insaporita aggiungere il pomodoro e in ultimo, quando la carne/pesce è quasi cotta, aggiungere gli spinaci (se crudi tagliarli e aggiungerne lo stesso peso della carne/pesce, se cotti aggiungerne la metà del peso. Cuocere ancora per pochi minuti e... in tavola! Un peperoncino non guasta!

## **Maccherone ‘na ficata d’evasione**

ingredienti per 4 persone

400 gr di maccheroni

10 fichi tagliati a spicchietti

150 gr prosciutto crudo tagliato a listarelle di circa 1 cm di larghezza

2 scalogni o cipolla affettati sottilmente

Olio di oliva

Sale

In una padella con l’aggiunta di un po’ di olio mettete a soffriggere gli scalogni e il prosciutto a fiamma moderata, nel frattempo fate cuocere i maccheroni al dente. Unite i fichi al prosciutto e agli scalogni e fate insaporire per un attimo girando molto delicatamente con un pizzichino di sale. Scolate infine i maccheroni e conditeli assieme al composto di fichi, scalogno e prosciutto.

## **Spaghetti alla Houdini**

Ingredienti per 4 persone

400 gr di spaghetti  
4 tuorli d'uovo  
60 gr di burro  
Un ciuffo di erba cipollina tagliuzzata  
10 noci tritate grossolanamente  
Formaggio grattugiato  
Sale  
Pepe

In una contenitore versare i tuorli d'uovo con un pizzico di sale e pepe e sbattere il tutto fino a formare una crema. Nel frattempo cuocere gli spaghetti, scolarli (ma non troppo) e condirli con il burro, unire i tuorli, l'erba cipollina, le noci e alcune manciate di formaggio. Mantecare il tutto per pochi minuti a fuoco basso.

## **Lenticchie Jacques Mesrine**

Ingredienti per 4 persone

600 gr di lenticchie in barattolo  
15 filetti di acciughe sott'olio tagliate a striscioline  
1 cipolletta tagliata a piccoli dadini  
Alcune foglie di menta spezzettate  
Olio di oliva  
Aceto  
Sale  
Pepe

In una pentola con un po' di olio, un pizzico di sale e ½ bicchiere d'acqua fate cuocere le lenticchie per circa 10 minuti, scolatele e fatele freddare. Nel frattempo in una ciotola mescolate le acciughe con la cipolletta, l'olio, l'aceto e un pizzico di sale e pepe. Infine unite il tutto alle lenticchie e spolverate con la menta.

## **Filetti di pesce in verde “ma libero”**

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di pesce di media grandezza (si può usare anche quello distribuito dell'amministrazione penitenziaria)  
200 gr di pesto genovese  
80 gr di formaggio robiola  
70 gr di finocchio affettato sottilmente  
70 gr di sedano affettato sottilmente  
Olio di oliva  
Sale

In una padella con un po' di olio fate rosolare il pesce tagliato a listarelle (se si usa quello dell'amministrazione penitenziaria. Si fa appena rosolare) di circa 2 cm o più di larghezza con l'aggiunta di un pizzico di sale. Unite il composto preparato in precedenza con il pesto, la robiola, i finocchi e il sedano, amalgamate il tutto e servite subito.

## **Fusilli con patate e Fagiolino libero**

Ingredienti per 4 persone

400 gr di pasta fusilli  
3 patate  
130 gr di fagiolini  
3 cucchiaini di pesto genovese  
2 cucchiaini di panna (facoltativa)  
Sale

In una pentola con abbondante acqua mettete le patate pelate tagliate a dadini e i fagiolini tagliati a pezzi. Quando l'acqua bolle salatela e unitevi i fusilli e fateli cuocere al dente. Nel frattempo in un contenitore versate il pesto e due cucchiaini di acqua di cottura della pasta e due cucchiaini di panna e mescolate. Scolate la pasta e mescolate il tutto.

## **Zuppa Charlie Bauer**

Ingredienti per 4 persone

400 gr di ceci in scatola

4 patate

2 cucchiaini di curry in polvere

1 peperoncino tagliato a piccoli pezzi

1 cipolla tagliata a fettine sottili

1 spicchio d'aglio a fettine sottili

2 litri di brodo vegetale (anche di dado)

3 rametti di prezzemolo tagliuzzato

Olio di oliva

Un cucchiaino di succo di limone

Sale

Pepe

Sbucciate le patate e dopo averle sciacquate tagliatele a dadini. Scolate i ceci e sciacquateli bene. In una casseruola intanto versate un po' d'olio e rosolatevi per circa 2 minuti la cipolla con l'aglio, bagnate poi con 2-3 cucchiaini di brodo caldo e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti e aggiungete il curry mescolando per circa 3 minuti a fuoco alto. Versate i ceci e le patate e rosolateli per circa un minuto mescolando, aggiungere il brodo facendo riprendere il bollore per circa 15 minuti con un pizzico di sale e il peperoncino. Infine aggiungere il succo di limone e proseguite la cottura fino a che le verdure diventino tenere e il brodo sia ritirato (decidete voi la consistenza). Servite con una spolverata di prezzemolo.