

RICETTE EVASIVE

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



Pasta broccoli e patate “l’ammnistia quando la fate?”

250 grammi di rigatoni

1 broccolo

1 patata media

1 peperoncino

2 spicchi d’aglio

Olio, sale, pepe, rosmarino, pecorino

Per prima cosa mettete l’acqua a bollire. Un paio di manciate di sale e siete pronti per affrontare la preparazione del condimento. Riducete il broccolo a cimette, sbucciate la patata e affettatela sottilmente tre o quattro millimetri di spessore. In una tazza mettete un paio di spicchi d’aglio, un peperoncino, del rosmarino tritato, un pizzico di pepe, cinque o sei cucchiaini di olio e un paio di cucchiaini di acqua calda. Con il dorso di un cucchiaino schiacciate leggermente gli spicchi d’aglio, mescolate il più velocemente possibile. Intanto l’acqua avrà cominciato a bollire, per cui avrete già messo in cottura 250 grammi di rigatoni. A 7 minuti dalla fine della cottura della pasta, gettate in acqua il broccolo e un paio di minuti più tardi le sottili fette di patate. Sarà tutto cotto al dente al momento di scolare la pasta, e le patate avranno rilasciato amido a sufficienza perché si crei un bel legame tra gli ingredienti. Scolate la pasta con broccoli e patate, condite tutto con l’olio e spolverate con una bella manciata di pecorino grattugiato. Se gradite potete aggiungere anche del prezzemolo fresco ed ecco pronto un gustosissimo piatto di pasta ottenuta da una singola e comoda cottura.

Kebab “uccel di bosco”

4 fettine di petto di pollo

8 cucchiaini di farina

Olio, sale, pepe, cumino* (o qualsiasi spezia)

120 grammi di yogurt greco* o qualsiasi salsa

1 spicchio d'aglio

menta

mezzo succo di limone

1 lattuga

2 pomodori

1 cipolla

Si comincia preparando l'impasto per la focaccia: mettete nella ciotola più profonda che avete 8 cucchiaini di farina con 4 cucchiaini di olio e uguale quantità di acqua e mescolare fino ad ottenere un composto abbastanza soffice asciutto ed elastico. Usate una pentola capovolta come spianatoia e una bottiglia di vetro come mattarello per stendere l'impasto. Cercate di ottenere dei dischi di pasta della stessa circonferenza della pentola dove poi li cuocerete, spessi all'incirca 4 millimetri. Più fina tenderebbe a spezzarsi una volta cotta, più spessa rimarrebbe cruda. Cuocete il disco in una pentola bella calda a fuoco molto alto circa 20 secondi per lato fino a ottenere le classiche macchioline nere. Mettere sul piatto e coprire con un canovaccio preferibilmente umido, ripetere fino a che non finite l'impasto. In una tazzina versate olio e immergetevi uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciatelo riposare qualche minuto; quindi togliete quello che rimane dell'aglio e immergetevi la menta tritata finemente e lo yogurt o qualsiasi altra salsa. Aggiungete se lo avete un pizzico di cumino, il succo di limone, sale e pepe

e girate. Tagliate lattuga, pomodori, cipolla. Tagliate a striscioline il pollo e cuocete a fuoco medio con un filo d'olio. Una volta cotto bello croccante siete pronti per comporre il vostro ambito kebab.



Alici in tortiera “basta galera”

2 fette di pane

2 patate di media grandezza

300 grammi di alici possibilmente fresche* altrimenti quelle che trovate in scatola

Sale, pepe, olio, 2 spicchi di aglio, prezzemolo, origano, peperoncino

200 grammi di pomodorini freschi

Se avete la possibilità in carcere di trovare alici fresche, bisognerà pulire la testa, incidere il ventre, togliere la lisca centrale e la pinna dorsale. Riposti poi i pesci in una ciotola, vanno sciacquati per bene. Se non potete procurarvi alici fresche accontentatevi di quelle in scatola che sono buone lo stesso. Mettete a bruscare le fette di pane in una padella stando bene attenti a non bruciarle, fate bollire un litro d'acqua con un pugno di sale e metteteci a cuocere le patate tagliate a fettine sottilissime per 5 minuti. Scolate e mettete da parte. Preparate anche i pomodorini: tagliateli in 4 parti e conditeli con olio sale pepe e origano. In una padella con i classici due o tre giri di olio aggiungete 2 spicchi di aglio e peperoncino tritato, se vi piace il piccante. Nel soffritto aggiungere gli ingredienti che avete preparato, e togliete l'aglio. Le patate le dovete rosolare per un paio di minuti. Poi le alici cercando di non sovrapporle tra loro per coprire tutta la superficie della padella. Condite leggermente con sale pepe e lasciate cuocere $\frac{3}{4}$ minuti con un coperchio, abbassando la fiamma. Spegnete il fornello e aggiungete il prezzemolo origano pomodorini. Fate riposare per un paio di minuti tenendo la padella coperta e intanto riducete in briciole il pane tostato. Se siete appassionati

di aglio strofinatene uno spicchio sopra il pane prima di sbriciolarlo. Spargetelo sulla padellata e la vostra tortiera è pronta.



Frittata “liberazione anticipata”

Mezza mela

Mezzo finocchio

2 fette di formaggio Gorgonzola o qualsiasi formaggio con sviluppo di muffe

4 uova grandi

Sale, pepe nero, poco latte

1 manciata di parmigiano

Olio

Con una forchetta sbattete le uova aggiungendo un pizzico di sale e pepe a vostro gradimento e un po' di latte, magari avanzato dalla colazione. Se non l'avete non c'è problema. Aggiungete al tutto le barbe del finocchio sminuzzate (le foglioline che stanno in cima) e il parmigiano grattugiato. Tagliate la mela a fettine sottili e fate la stessa cosa con la metà del finocchio, condendoli con poco sale e pepe. Ungete la padella con un paio di giri di olio, una volta scaldato adagiatevi le fettine di mela appena tagliate. Lasciatele sudare per un paio di minuti finché non le vedrete leggermente trasparenti e dorate. Ora versate l'uovo, dategli un attimo per rassodare e quindi mettete il formaggio sbriciolato o a pezzetti, come preferite. Adesso a voi la scelta, se ve la sentite di mettere alla prova le vostre doti acrobatiche continuate la cottura fino a che la parte a contatto con la padella non sia dorata e girate la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto. Altrimenti sappiate che la frittata viene alla grande anche senza girarla. Per farlo dove innanzitutto abbassare la fiamma, passare lungo i bordi della frittata un cucchiaino e spadellare di tanto in tanto per non farla attaccare. Coprite e mantenete la giusta umidità e quando vi



sembra pronta impiattate e gustate il formaggio che sposa la dolce concretezza delle mele e del finocchio. Consigli dello chef per le frittate: meglio crude che bruciate, uovo crudo, se buono, non può certo farvi male.

Rotolo di frittatine “senza domandine”

Uova

Sale e pepe

Ingredienti e dosi a piacere per le frittatine

Maionese

Prosciutto cotto

Capperi (o sottaceti)

Fate una o più frittatine sottili, ma abbastanza grandi di superficie. Appena fredde mettete sopra un composto di maionese, prosciutto cotto tritato, capperi (ben sciacquati se sotto sale) o qualsiasi sottaceto. Arrotolate e tagliate a fette.

Uova col pomodoro “evasione d’oro”

Uova

Pomodoro (in polpa o freschi)

Origano

Aglione

Peperoncino (se piace)

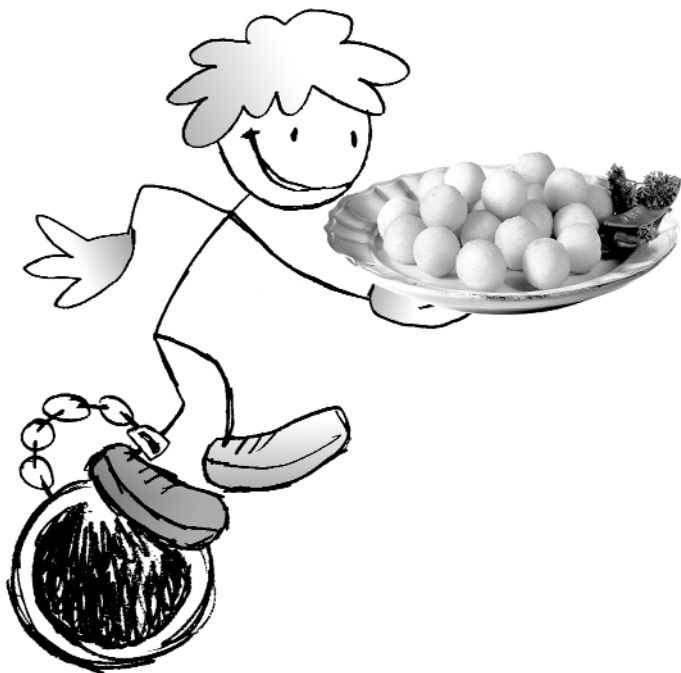
Soffriggete appena un po’ d’aglio e poi mettete della polpa di pomodori, se volete con un po’ di peperoncino. Appena cotto, aggiungete dell’origano e rompeteci dentro, dopo aver fatto un po’ di spazio, delle uova senza mescolarle con la forchetta, un po’ di sale e coprite. Appena l’albume si è rassodato sono pronte.

Sgombri “svuota-carceri”

Sgombri in scatola

Cipolla (meglio le cipolline fresche)

Semplicissimo: scolate gli sgombri del loro olio e metteteli in piatto con abbondante cipollina fresca. Se non la trovate, potete usare anche la cipolla normale, dopo averla tenuta nell'acqua una mezz'ora o anche più (dipende dalla fame). Poi asciugatela bene prima di mescolarla al pesce. Diventa dolcissima.



Insalata “Cesare deve morire”

Un cespo grande di lattuga
2 fette di pane
1 petto di pollo
2 grammi di guanciale
100 grammi di parmigiano in scaglie
aceto di mele* (o di vino), olio, sale, pepe
succo di 1 limone
2 filetti di alici sott'olio

Al contrario di quanto affermato dallo chef Cesare Cardini, emigrante italiano in America e inventore nel 1924 della famosa “Caesar salad”, due alici sott'olio non guastano. Lavate la lattuga e lasciatela a foglie intere. Tagliate a strisce il guanciale e il pollo e fateli sfrigolare in una padella separatamente senza metterne troppo di ognuno alla volta, per evitare che l'acqua rilasciata lessi la carne invece di dorarla. Riducete a cubetti le due fette di pane e rosolatele nei grassi rilasciati dalla carne. Nella tazza rompete l'uovo intero e aggiungete 3 cucchiari di aceto di mele e altrettanti d'olio, un pizzico di sale e di pepe, i filetti di alici e il succo del limone. Rimestate fino a che non avrete ridotto in pezzettini le alici. Ora componete l'insalata adagiando tutto sulle foglie di lattuga, conditela con la salsa e cospargetela di parmigiano in scaglie. Magari mangiatela sollevando le foglie intere con le mani proprio come si dice volesse il nostro chef Cardini.

Pancakes “break the chains”

2 uova

200 cc di latte

1 bustina di lievito* 7 gr

1 cucchiaino di zucchero

1 pizzico di sale

15 cucchiaini rasi di farina - 150 gr

olio

Rompete le uova e separate i rossi dalle chiare. Nella ciotola con i rossi versate il latte e incorporate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Nella tazza montate con una forchetta le chiare con lo zucchero. Fortunatamente non è necessario montarle a neve ferma, anzi in tal caso formerebbero dei fastidiosi grumi. Con un cucchiaino unitele al composto di rossi, latte e farina molto delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Ungete leggermente una padella con un tovagliolo impregnato d'olio. Fatela scaldare e versateci al centro 4 cucchiaini di composto lasciando che si espanda da solo. Cuocere a fuoco medio per dar tempo all'impasto di lievitare per bene durante la cottura. Quando il pancake sarà dorato giratelo aiutandovi con una forchetta e fatelo dorare anche sull'altro lato. Procedete fino a esaurimento del composto, impilando il prodotto uno sull'altro. Con queste dosi ve ne dovrebbero venir fuori 12. Se vi siete procurati una bottiglietta di sciroppo d'acero non fate i complimenti nel versarcelo sopra altrimenti provate con la marmellata o una composta di frutta.