

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.



Tonnarelli tonno e salvia "la mia libertà"

Ingredienti per 4 persone

500 g di tonnarelli
200 g di tonno in scatola
1 cipolla tritata
10 foglie di salvia
capperi (quanto basta)
Olio di oliva, sale e pepe

In una padella rosolate insieme all'olio d'oliva la cipolla. Aggiungete poi le foglie di salvia e a seguire il tonno spezzettato, facendolo appena scottare e poi spegnete la fiamma. Dopodiché nello scolare la pasta, lasciate un po' di acqua di cottura nel tegame. Rimettete la pasta scolata nel tegame, aggiungendo i capperi e il composto di tonno, facendoli saltare per circa un minuto.

Pennette alla norcina "il brigadiere rimane con l'acquolina"

Ingredienti per 4 persone

500 g di pennette rigate
4 salsicce sbriciolate
2 scalogni* o 2 cipolle tritate finemente
1 confezione di panna
pecorino grattugiato (quanto basta)
2 bicchieri di vino bianco secco
1 peperoncino piccolo
olio d'oliva, sale e pepe

Dopo aver fatto soffriggere leggermente lo scalogno con un peperoncino, aggiungete la salsiccia sbriciolata e pepate il tutto, facendo soffriggere ancora per pochi secondi con un pizzico di sale. Dopodiché versate il vino alzando la fiamma fino a evaporazione. Infine aggiungete la panna e girate per pochi minuti a fiamma bassa. Unite quindi il tutto con la pasta scolata, amalgamando per pochi secondi a fiamma media. Servite con una spolverata di pecorino.



Crocchette di pesce "domani si esce"

Ingredienti per 4 persone

400 g di filetti di merluzzo surgelato
3 patate
una fetta di pan carrè (va bene anche una rosetta)
2 cucchiaini di latte
1 uovo
prezzemolo tritato
pangrattato
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
Sale, pepe

Lessate i filetti di merluzzo per 10 minuti in acqua bollente e salata, poi scolateli. A parte lessate le patate e in seguito pelatele e riducetele in purè schiacciandole con una forchetta. In una terrina mescolate il pesce sbriciolato, le patate, il pane (prima ammorbidito in poco latte e poi strizzato), l'uovo, un cucchiaino di prezzemolo tritato e infine il formaggio grattugiato. Regolate di sale e aggiungete un po' di pepe. Amalgamate l'impasto con cura e formate delle crocchette che passerete nel pangrattato. Riscaldare l'olio in una padella, quando sarà ben caldo friggete le crocchette fino a quando non saranno dorate.

Tortino al pecorino "stupisco il secondino"

Ingredienti per 4 persone

350 g di formaggio pecorino tagliato a scaglie sottili
pane casereccio a fette
100 g di acciughe sottolio tagliate a pezzetti
olio d'oliva e pepe

Ungete leggermente con l'olio il fondo e i lati interni di una pirofila. Create uno strato di fette di pane, poi uno strato di scaglie di pecorino e infine uno strato con poche acciughe e pepate il tutto. Ripetete la sequenza di strati (pane, pecorino, acciughe, pepe) fino a esaurimento degli ingredienti. Fate cuocere il tutto a bagnomaria per circa 50 minuti. Servite il tortino capovolgendolo dalla pirofila su di un piatto da portata (se vi riesce).



Patate alle erbe "libere"

Ingredienti per 4 persone

500 g di patate tagliate a dadi di circa 2 cm semi-lessate (si possono usare anche quelle fornite dall'amministrazione penitenziaria, visto che sono quasi sempre dure!)

1 scalogno* (o cipolla) tritato

50 g di porro* tritato

1 mazzetto di prezzemolo tritato

alcune foglie di salvia tritata

1 rametto di rosmarino tritato

alcune noci di burro

olio d'oliva, sale e pepe

In una padella con un po' di burro fate soffriggere lo scalogno tritato, dopodiché aggiungete le patate. Saltatele e pepatele e fatele rosolare per qualche istante. Proseguite poi la cottura abbassando la fiamma fino a quando le patate si ammorbidiscono. Se necessario per non far seccare il tutto aggiungete del brodo vegetale (preparato in precedenza) fino a farlo ritirare. In un'altra padella fate rosolare in un po' d'olio il trito di porro, prezzemolo, salvia e rosmarino. Infine unite il tutto con le patate e ripassate mescolando per pochi minuti.

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)

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.



"Ho" riso al vino rosso "nell'abbattere il muro grosso"

Ingredienti per 4 persone

150 g di riso

2 bicchieri di vino rosso secco

1 cipolla tritata finemente

brodo vegetale (quanto basta)

200 g di formaggio Emmenthal tagliato a cubetti

olio d'oliva, sale e 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 per non farlo attaccare). Versate quindi il vino, salate e pepate e fate evaporare tutto il vino. Cuocete poi, girando spesso, per circa 20 minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo caldo fino a farlo assorbire. Infine, quando il brodo si è ritirato e il riso è cotto, spegnete la fiamma e mantecate per circa 2 minuti aggiungendo il formaggio.



Straccetti radicchio e rucola "all'Abate Faria"

Ingredienti per 4 persone

4 fettine di vitellone (o le fettine già cucinate fornite dall'amministrazione penitenziaria) tagliate a striscioline
1 radicchio rosso tritato finemente
1 manciata di rucola tritata finemente
aceto balsamico (quantità in base al proprio gusto)
olio d'oliva, sale e pepe

In un contenitore mettete il radicchio, la rucola, aggiungete sale, pepe e aceto balsamico e fate macerare per circa 40 minuti tenendolo a riposo. Nel frattempo in una padella fate scottare con un gocciolo d'olio le striscioline di carne. Servite infine la carne su di un piatto versandovi sopra il composto portato a macerazione.



Mezze maniche alle nocciole "Soccorso Rosso"

Ingredienti per 4 persone

400 g di mezze maniche
Nocciole sgusciate e spellate
Maggiorana
Panna
Latte
Mollica di pane
Parmigiano
Aglione, Olio, pepe e sale

Scottate le nocciole per qualche istante in acqua bollente, fatele intiepidire e riducetele a granella unendole con l'aglio spellato e tritato fino (chi può usi il mixer elettrico), l'olio, il parmigiano e il pane ammorbidito nel latte ben strizzato. Unite le foglioline di maggiorana e la panna, mescolate il tutto in modo da ottenere un composto ben amalgamato, sbollentate la pasta e mescolatela con il ragù aggiustando di sale e pepe. Aggiungete poca acqua di cottura per amalgamare.



Maccheroni dolci "evasioni"

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di maccheroni o altro tipo di pasta

50 gr. di noci

40 gr. di cacao dolce in polvere

50 gr. di pangrattato

miele (2 cucchiari)

sale

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Tritate le noci e mescolatele al pangrattato, al cacao e al miele. Scolate i maccheroni e conditeli con il composto ottenuto.



Scaloppine di soia al marsala "10ocelle aperte"

Ingredienti per 4 persone

Bistecchine di soya*
Marsala
Brodo vegetale
Margarina bio
Farina 00
Lievito
Aceto balsamico
Olio, Sale

Preparate il brodo vegetale (salsa di soya, cipolla, patate, carote, sedano, pomodoro, sale). Sbollentate le bistecchine di soya, appena morbide fino all'interno (tagliatene uno a metà per controllare) e scolatele bene. Infarinate le bistecchine, fate scaldare in padella l'olio e la margarina a fuoco medio, passatele le bistecchine e fatele indorare da entrambi i lati. Nella stessa padella versate il Marsala, un po' di brodo e il lievito e fate sfumare per circa due minuti. Nel frattempo stemperate in un bicchiere d'acqua fredda un cucchiaio di farina. Aggiungete in padella l'aceto balsamico (che servirà per scurire e insaporire il sugo), abbassate il fuoco, e aggiungete lentamente la farina disciolta nell'acqua (il tutto passato attraverso un colino) e mescolate energicamente per non fare formare i grumi. Quando avrete ottenuto un sugo denso, aggiustate di sale (se necessario) e rimettete in padella le bistecchine, che lascerete amalgamare con il sugo per qualche istante spolverando con poco lievito.



Pizza di patate "il vitto non mi piace"

Ingredienti per 4 persone

5 patate medie
Rosmarino quanto basta
Olio d'oliva, sale, pepe

Ricetta facilissima ma squisita. Sbucciate e lavate le patate. Se avete a disposizione una grattugia multiuso grattate le patate dal lato con i buchi più grandi altrimenti tagliate le patate a pezzi molto piccoli. In un contenitore mescolate i pezzetti di patate, rosmarino, sale e pepe. Mescolate molto bene. In una padella far riscaldare bene 4 cucchiari d'olio. Versate le patate condite e schiacciatele ben bene con una forchetta (non mescolate) e fate cuocere a fuoco basso per 4/5 minuti. Con l'aiuto di un piatto rigirare le patate e far cuocere le patate d'altro lato per altri 4/5 minuti. Togliere la pizza dalla padella, aggiungere altri 2/3 cucchiari di olio, far riscaldare e cuocere di nuovo per qualche minuto per ogni lato la pizza di patate. Questa ultima cottura renderà la pizza particolarmente croccante.



Peperoni ripieni "svuotacarceri"

Ingredienti per 4 persone

4 peperoni (preferibilmente rossi)
8 cucchiaini di pane grattato
3 cucchiaini di capperi sotto sale
10 Olive nere
2 scatole piccole di tonno
1 spicchio di aglio
Prezzemolo
Olio d'oliva, sale, pepe

Tagliate i peperoni a metà per lungo e lavateli eliminando tutti i semi. In un recipiente unite il pane grattato con il tonno. Sbriciolate per bene l'aglio tagliato a pezzetti, mescolate e unite le olive tagliate a pezzi e i capperi lavati e strizzati. Mescolate e aggiungete un pizzico di sale, il pepe e il prezzemolo tritato. Mescolate ancora e aggiungete 3 cucchiaini d'olio. Riscaldare 4 cucchiaini d'olio in una padella e inseritevi i peperoni (già tagliati a metà) con all'interno il composto preparato ben pressato. Quando l'olio è di nuovo caldo aggiungete una tazzina d'acqua, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa mezz'ora a fuoco basso. Per ottenere una variante gustosa aggiungete un'alice sott'olio sopra a ogni mezzo peperone.



Involtini di melanzane "Michel Foucault"

Ingredienti per 4 persone

2 melanzane

2 etti ricotta (o un formaggio cremoso a vostra disposizione)

mezzo etto parmigiano

Un barattolo da mezzo kg di pomodoro a pezzi (va bene anche pelati o passata)

Basilico

Cipolla

Olio d'oliva, sale, pepe

Lavate le melanzane e tagliatele a fette da un centimetro per la loro lunghezza. Tenete le fette sotto sale grosso in uno scolapasta per mezz'ora. Sciacquate le fette di melanzane e asciugate. Rosolate le fette di melanzane in una padella con olio ben caldo mantenendole un minuto per ogni lato. Cotte tutte le fette, preparate il sugo facendo rosolare mezza cipolla tagliata a fettine in 2 cucchiai di olio, aggiungete il pomodoro e un pizzico di sale e fate cuocere fino a quando il sugo non diventerà bello denso. In una ciotola mettete la ricotta (o altro formaggio cremoso), il parmigiano grattugiato, un po' di pepe e qualche foglia di basilico tagliato a pezzetti. Amalgamate per bene il composto e inseritene un cucchiaio su ogni fetta di melanzana che chiuderete a formare un involtino. Disponete gli involtini su un piatto e ricoprite con il sugo. Aggiungete infine qualche foglia di basilico.



Carbonara di verdura "contro i pestaggi in questura"

Ingredienti per 4 persone

4 etti di rigatoni
1 peperone
1 zucchini
1 cipolla
1 uovo
1 cucchiaio di parmigiano
Olio d'oliva, sale, pepe

Lavate il peperone e tagliatelo a strisce sottili. Lavate e tagliate a pezzetti le zucchine. Fate soffriggere la cipolla in 3 cucchiai di olio e aggiungete le zucchine e il peperone. Cuocete per una ventina di minuti e salate. In una insalatiera sbattete l'uovo con il parmigiano e un pizzico di pepe e di sale. Cuocete la pasta, scolatela e unitela all'uovo sbattuto nell'insalatiera e aggiungete le verdure. Mescolate per bene. Se preferite l'uovo ben cotto mantecate la pasta con l'uovo e le verdure nella padella prima di servire. In alternativa al parmigiano, se preferite sapori più decisi, potete usare il pecorino.



Uova a tripetta "squaglia-manetta"

Ingredienti per 4 persone

6 uova

1 barattolo da mezzo kg di passata di pomodoro (vanno bene anche pomodori pelati o a pezzi)

1 cipolla

mezzo etto di pecorino

menta

Peperoncino a piacere

Una ricetta molto semplice ed economica della tradizione romana. Preparate una frittata sbattendo le 6 uova con un pizzico di sale e un pizzico di pepe. Fate scaldare l'olio in una ampia padella e versate le uova sbattute. Fate cuocere da entrambe le parti. Mettete da parte la frittata e preparate il sugo facendo soffriggere la cipolla tagliata fina con il peperoncino. Quando la cipolla sarà dorata versate il pomodoro con un pizzico di sale e fatelo cuocere a fuoco lento. Intanto arrotolate la frittata che avete preparato e tagliatela a fettine di un centimetro circa. Versate le fettine nel sugo e fate insaporire per qualche minuto (il sugo non deve essere troppo denso). Spolverate con il pecorino grattugiato e la menta. Servite ben caldo.



Mozzarella in carrozza "vola libera"

Ingredienti per 4 persone

8 fette di pane in cassetta (ma va bene anche pane casereccio non troppo lievitato)

1 mozzarella

2 uova

1 bicchiere di farina

Mezzo bicchiere d'olio per friggere (o se preferite olio d'oliva)

Tagliate i bordi delle fette al pane in cassetta (se è pane casereccio tagliatelo a fette di un centimetro e togliete via la crosta). Tagliate la mozzarella a fettine. Preparate dei panini farciti di mozzarella senza far fuoriuscire la mozzarella dal pane. I panini non devono essere troppo grandi, il pane in cassetta tagliatelo a metà in diagonale a formare dei triangoli. Sbattete le uova con il sale e mettete la farina in un piatto. Fate riscaldare per bene l'olio in una padella, passate i panini nella farina facendola aderire bene dappertutto e poi passateli nell'uovo. Mettete infine i panini nell'olio bollente. Fate cuocere da entrambe le parti fino a quando le fette non saranno dorate. Servite subito.



Scafata "salta barricata"

Ingredienti per 4 persone

1 kg di fave fresche sgranate
120 gr. di guanciale (o pancetta)
mezza cipolla
250 gr. di bietola
1 sedano
300 gr. di pomodori pelati
olio, sale e pepe

In una pentola, rosolate nell'olio la cipolla e il guanciale quindi aggiungetevi le fave. Mescolate bene il tutto poi unite la bietola, il sedano, il sale e il pepe. Fate cuocere per qualche minuto, quindi aggiungete i pomodori passati e continuate la cottura piano piano fino a che le fave non risulteranno ammorbidite e il composto risulterà ben amalgamato.



Pesce alla catalana "la cella se spana"

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di merluzzo (si può usare anche quello già semi-lesso portato dall'amministrazione penitenziaria)
4 pomodori (tritati)
2 peperoni verdi (tagliati a listarelle)
1 cipolla (tritata)
mezza bustina di zafferano
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
35 ml di vino bianco
mezzo cucchiaino di cognac
olio di oliva, sale e pepe

In una padella versate l'olio e saltate i pezzi di pesce a fuoco piuttosto vivace per tre minuti. Saltateli, pepateli e adagiateli su di un piatto. Nello stesso olio fate dorare la cipolla stando attenti a non bruciarla, unite poi i peperoni, i pomodori e date una bella mescolata. Dopo 5 minuti aggiungete il prezzemolo, il vino bianco, lo zafferano e il pesce. Incoperchiate e continuate la cottura per altri 10 minuti. Adagiate sul piatto i pezzi di pesce e poi versate la salsa, avendola prima fatta cuocere per qualche minuto e per ultimo avervi inserito il cognac.

