

# “UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

## FEBBRAIO

### FRAPPE

Le frappe come tutti noi sappiamo, sono i tipici dolci del Carnevale; vengono anche chiamate cenci, chiacchiere, bugie. Quasi ogni regione ha un nome diverso per questi golosi dolcetti, ma la ricetta è più o meno la stessa.

Quando arrivava il Carnevale a casa mia le frappe, o cenci perché mia madre era toscana, si facevano seguendo scrupolosamente la ricetta del Talismano della Felicità. Lei impastava gli ingredienti e poi appoggiava canovacci un po' dappertutto perché, una volta steso l'impasto, con la rotella dentata ritagliava la sfoglia e preparava fiocchetti e girandole, c'era bisogno quindi di spazio dove appoggiarle prima di friggerle. Una volta cotte spolverava i fiocchetti di zucchero a velo per me e mia sorella, e le girandole con il miele per mio padre, a casa sua in Abruzzo si facevano così.

Le frappe necessitano almeno un paio d'ore per essere preparate, ma il loro profumo e la loro fragranza meritano tutto il nostro tempo e la nostra dedizione, ne vale assolutamente la pena.

INGREDIENTI:

per 500 gr. di frappe

- farina 500 gr.
- strutto 30 gr.
- tuorli d'uovo 2
- 1 uovo intero
- un pizzico di sale
- un cucchiaino di zucchero
- vino bianco
- strutto per friggere

#### PROCEDIMENTO:

Formate una fontana con la farina sulla spianatoia, al centro mettete tutti gli altri ingredienti e impastate aiutandovi con il vino bianco, fino ad ottenere una pasta morbida e liscia. Fate una palla e avvolgetela con della pellicola, lasciate riposare almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

Stendete l'impasto in una sfoglia molto sottile aiutandovi con un po' di farina, utilizzando poi una rotella dentata ritagliate delle strisce e formate fiocchi o girandole. Appoggiate le forme ottenute su piani infarinati, vassoi o canovacci e aspettate che lo strutto diventi caldo a sufficienza. Per verificare la giusta temperatura fate la prova con un pezzetto di impasto.

Friggete le frappe finchè diventano dorate, e appoggiatele su un vassoio coperto di carta assorbente. Quando i dolci saranno pronti, aspettate che si freddino un pò e "conditeli" con lo zucchero a velo o il miele. Le frappe si conservano qualche giorno ben coperte con un foglio di alluminio o messe in una

scatola di latta per mantenerne intatta la fragranza.



---

## **UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: a Settembre involtini di pesce spada**

Sono stata diverse volte in Sicilia in vacanza e sono una fan della serie "Il commissario Montalbano" di cui, oltre i personaggi, l'ambientazione e la storia, amo le ricette di Adelina. Credo fermamente che la cucina del pesce dell'antica Trinacria non abbia eguali. Hanno l'arte di esaltarne profumi e sapori in semplicità, e con l'aiuto di pochi ingredienti creano piatti meravigliosi.

Il pesce spada si presta ad innumerevoli preparazioni:

antipasti, primi piatti e secondi cotti nella maniera che più ci è congeniale. Buonissimo anche crudo purché sia stato precedentemente abbattuto per azzerare il rischio di infezione da anisakis.

La ricetta di questo mese è veramente semplice, un'unica accortezza: assicuratevi che il pescivendolo sappia come ricavare delle fettine sottili ma non troppo.

Noterete come in questa ricetta non sono indicate in modo preciso le dosi, è questa una caratteristica che si ritrova spesso in uno dei pilastri della cucina italiana: Il talismano della felicità, di Ada Boni. Cucinare a sensazione ed ottenere un bel risultato dà grandi soddisfazioni, più che a seguire pedissequamente un elenco di grammi e indicazioni dettagliate.

#### INGREDIENTI:

Pesce spada a fettine (consideratene almeno 3 a persona)

Aglione, prezzemolo, olive denocciolate, capperi (possibilmente piccoli)

Pangrattato

Pomodori pachino

Olio extravergine d'oliva, sale e pepe

#### PROCEDIMENTO:

Preparate un trito con il prezzemolo, l'aglio, le olive denocciolate e i capperi dissalati. Unite del pangrattato (né troppo, né troppo poco) e mescolate bene il tutto senza aggiungere sale.

Spalmate questo composto con le mani sulle fettine di pesce spada e arrotolatele delicatamente fino a formare degli involtini. È preferibile non togliere la pelle altrimenti si sfalderanno mentre li componete.

Appoggiateli in una taglia foderata di carta forno in modo che siano ben vicini uno all'altro, non serve che li leghiate con lo spago.

Tagliate i pomodori a tocchetti e spargeteli sopra gli involtini, se vi avanza del trito unite anche quello, ancora prezzemolo, un po' di sale, pepe, e ultimate con olio extravergine di oliva.

Infornate a forno caldo, temperatura 200°, per pochi minuti perché il pesce spada non va cotto troppo, rischia di diventare stoppaccioso. Serviteli caldi, tiepidi o anche a temperatura ambiente, saranno buonissimi comunque.

Adelina faceva gli involtini anche con il tonno, provate ma attenzione: il tonno tende a sfaldarsi con estrema facilità.