PASTI

Zucchine Fritte

di Domenico Centrone

Ingredienti

1) 3 zucchine medie
2) 2 uova
3) Formaggio grana
   2 cucchiai
4) 3 cucchiai di farina

Procedimento

Lavare e asciugare le zucchine grattuggiarle e aggiungere un po' di sale, nel frattempo in una coppa sbattere le uova aggiungere le zucchine dopo averle con l aiuto delle mani premute (liberarle dell' acqua che hanno perso grazie anche al sale)...aggiungere formaggio e farina amalgamare il tutto....far risaldare l olio(olio di semi)in una padella e con l aiuto di un cucchiaio prendere il composto amalgamato adagiarlo nella padella friggere creando piccole frittelline circolari...e servire...

Lasagna

di Alessia Di Terlizzi

Ingredienti

1) **carne tritata**
2) **salsa di pomodoro**
3) **mozzarella**
4) **prosciutto cotto**
5) **sfoglia**

Procedimento

Soffriggere la carne con cipolla e carote e aggiungere la salsa di pomodoro. Mescolare la salsa di pomodoro con la carne tritata. Alternare a 3 strati di sfoglia 2 strati di prosciutto mozzarella e carne. Ricoprire il tutto con la salsa di pomodoro. Cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti.

Sugo di Pelose

di Roberta Adesso

Ingredienti

1) 2 picchi d aglio
2) olio
3) pelose
4) sale
5) peperoncino
6) prezzemolo
7) vino bianco
8) passata pomodoro.

Procedimento

1) spicchi d'aglio da risolare con un filo d' olio
2) aggiungere le pelose con un pizzico di sale e peperoncino con prezzemolo tritato.
3) si fa sfumare col vino bianco per qualche minuto
4) aggiungere passata di pomodoro
5) cuocere a fuoco lento per un ora e scolare.

Calzone di Pesce e Cipolla

di Beatrice DeCandia

Ingredienti

1) Farina 1kg
2) Lievito
3) Patata lessa
4) Olio
5) Ripieno
6) Merluzzo fritto
7) Cipolla sponsali
8) Olive baresane

Procedimento

1 kg farina 0, mezzo cucchiaio di sale fino sciolto in acqua calda, Patata bollita e schiacciata, 100 gr olio evo acqua calda quanto basta, Impastare (l'impasto deve essere morbido ma non colloso), Far riposare 1 ora e 30 minuti e procedere con la stesura.

Preparazione per il ripieno:

2kg cipolle sponzali, pomodorini, olio, sale, pepe, olive denocciolate e alla fine aggiungere ricotta forte a piacere.

Friggere il pesce e successivamente pulirlo. Dopo la lievitazione, dividere la massa in due dischi. Stendere il primo disco in una teglia ben oleata e farcire con il ripieno. Ricoprire con il secondo disco e infornare a 200° circa 4.

Peperoni Farciti al Forno

di Maria Rosaria Lepore

Ingredienti

1) **4 peperoni grandi**
2) **Farcitura dei peperoni: riso ammorbidito in acqua, 2 uova, parmigiano, mozzarella , prosciutto cotto.**
3) **Per il condimento: pane grattugiato, prezzemolo, formaggio, patate, pomodori, cipolla, olio.**

Procedimento

1) **Farcire i peperoni dopo aver tolto i semi, con riso, uova, parmigiano, mozzarella e prosciutto cotto.**
2) **Preparare sul fondo della teglia uno strato di pane grattugiato, formaggio, pomodori rossi.**
3) **Adagiare sopra i peperoni e condirli con cipolla ,prezzemolo, pane grattugiato, formaggio, patate, olio e mezzo bicchiere d'acqua.**
4) **Infornare e cucinare per circa un'ora.**

Milleinfranti (u' tridd)

di Simona Boccanegra

Ingredienti

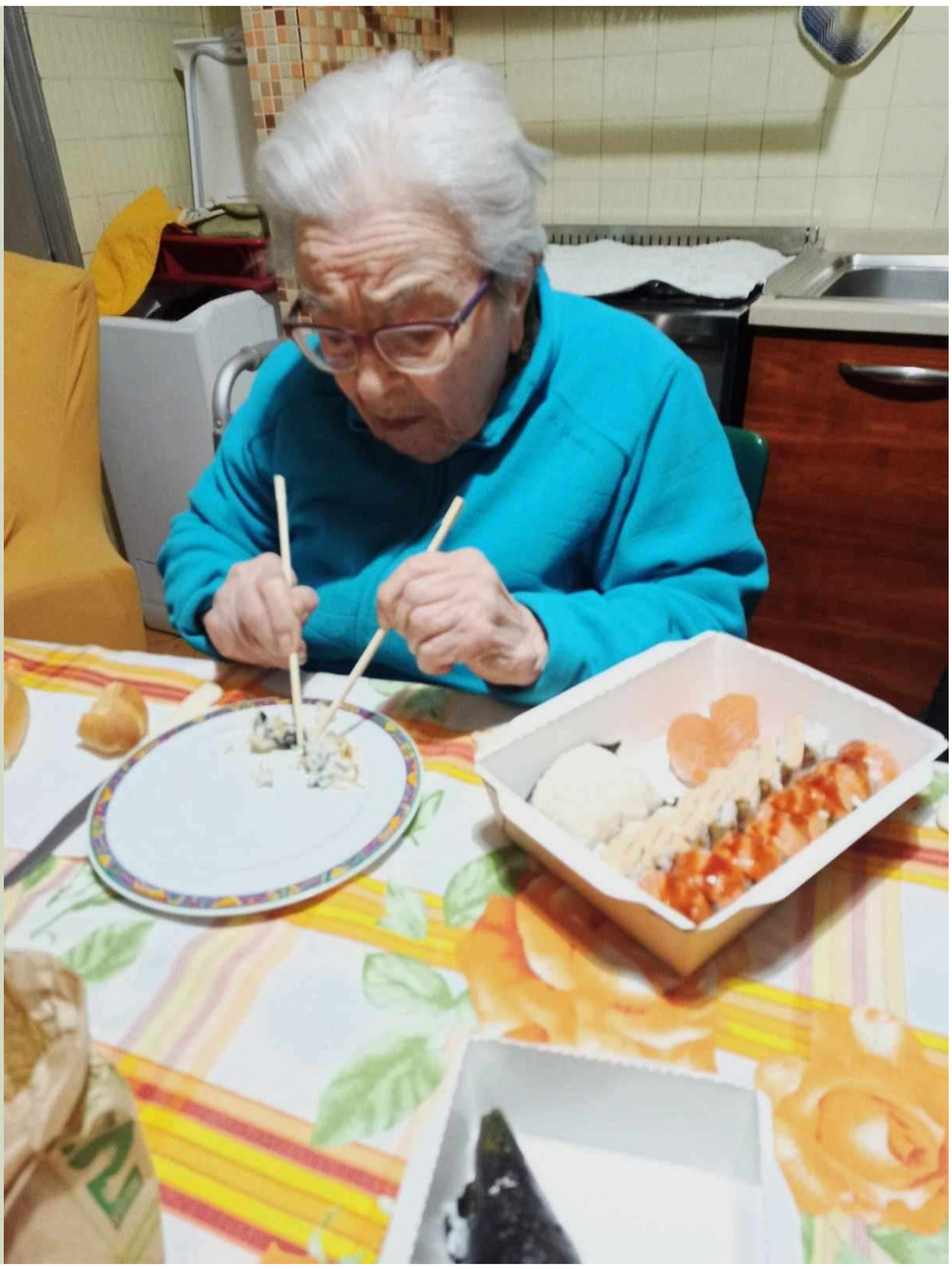
1) 500 grammi di semola
2) Pezzemolo q.b.
3) 5 uova

Procedimento

1) Su una spianatoia disporre la semola a corona
2) Aggiungere il prezzemolo tagliato a pezzetti
3) Aggiungere le uova e amalgamare tutti gli ingredienti
4) Impastare e formare un rotolo di pasta
5) Tagliarlo a tranci
6) Stendere il trancio con il mattarello e l'aiuto della farina
7) Adagiare la sfoglia di pasta su un piano
8) Attendere l'essiccazione per 24 ore e spezzettare la sfoglia.

Frittata di Cozze

di Francesca Pierro



Ingredienti

1) 1kg do cozze
2) 6 uova
3) 100 gr di pecorino romano
4) La mollica di pane raffermo

Procedimento

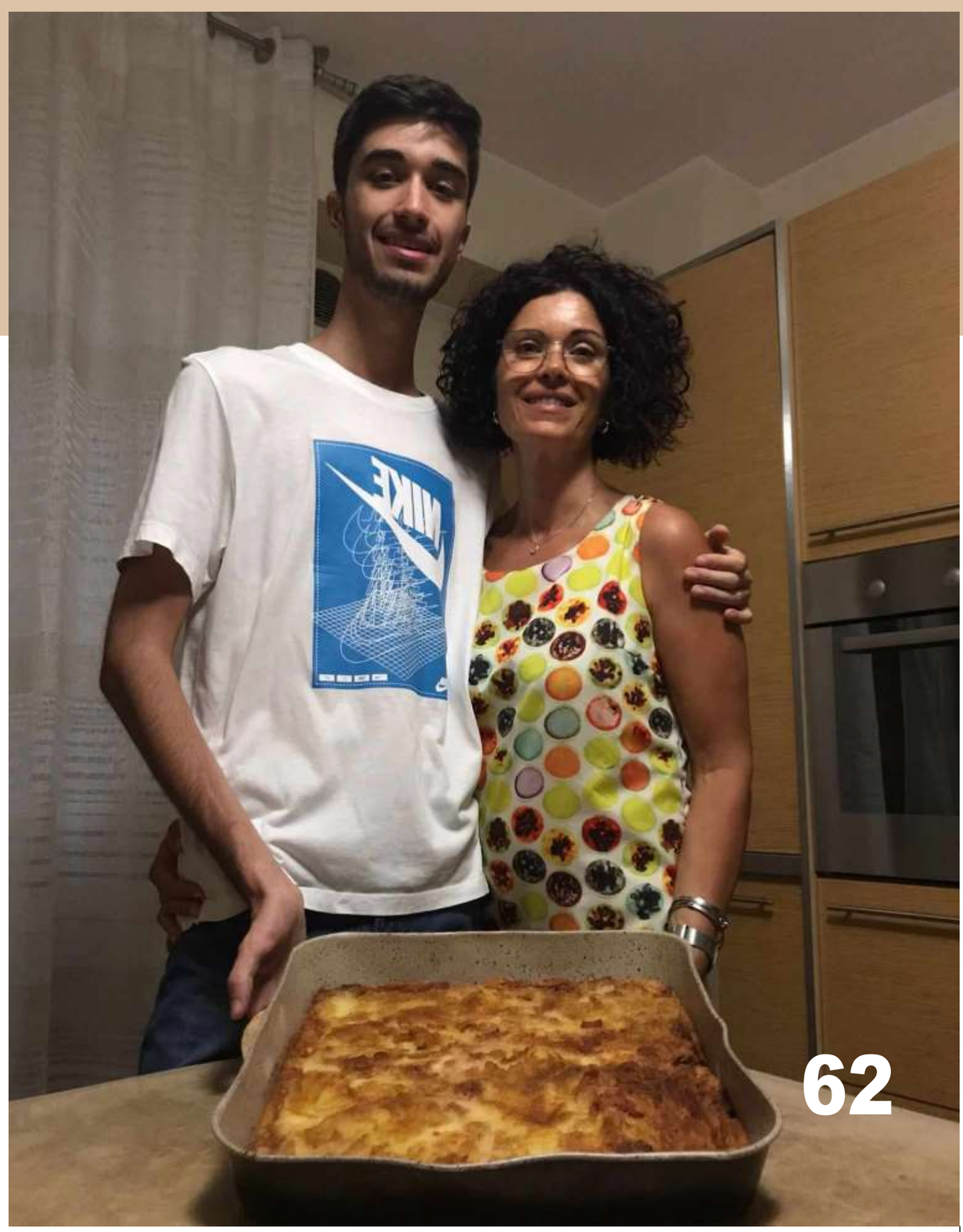
Ammorbidire la mollica di pane in acqua. Strizzata, sbricciolarla. Sbattere le uova aggiungere la mollica, il formaggio fino ad ottenere un composto morbido. Aggiungere le cozze e mescolare delicatamente. Riscaldare poco olio in padella, è versate il composto, far cucinare dopo con l'aiuto di un coperchio girare la frittata per cucinare l'altro lato.

Pizza di Patate

di Davide Paparella

Ingredienti (Circa 20 panzerotti)

1) 1 kg patate
2) 2 uova
3) 200g mozzarella (o scamorza)
4) 100 g formaggio molle da tavola (tipo Galbanino)
5) 150 g mortadella (o prosciutto cotto oppure 75 g mortadella e 75 g prosciutto cotto)
6) 70 g parmigiano Reggiano DOP
7) 20g olio extravergine d'oliva
8) 100ml latte (più altro all'occorrenza)
9) 30 gburro
10) q.b.pangrattato
11) q.b.sale
12) q.b.pepe



Procedimento

Prima di tutto mettete le patate ben lavate in una pentola piena di acqua fredda e portate a bollore. Dal momento in cui bolle, fate cuocere per circa 20-25 minuti, dipende dalla grandezza delle patate. In ogni caso, saranno pronte quando, infilzandole con una forchetta, quest'ultima entrerà facilmente e le sentirete morbide all'interno.

Lasciatele intiepidire, sbucciatele e schiacciatele con uno schiaccia patate. Mettete tutto in una ciotola abbastanza capiente. Salate e pepate il composto, mettete il formaggio grattugiato, la mortadella a dadini (oppure il prosciutto cotto oppure potete anche mettere metà mortadella e metà prosciutto cotto), il formaggio a pasta filata a pezzetti.

Mettete anche un filo d'olio extra vergine d'oliva e mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti. Assaggiate e regolate di sale prima di aggiungere le uova (per evitare di mangiare uova crude).

Fatto ciò, aggiungete anche le uova e il latte e mescolate ancora. A questo punto, regolatevi secondo i vostri gusti: se vi piace una pizza di patate più compatta, non aggiungete altro latte, altrimenti mettetene poco per volta fino a raggiungere una consistenza cremosa (tipo purè, per intenderci).

Ungete con un po' d'olio una pirofila rettangolare di medie dimensioni (lato lungo circa 25-30 cm), spolverizzate il fondo con un po' di pangrattato e versate il composto. Livellate con il dorso di un cucchiaio, cospargete la superficie con un po' di formaggio grattugiato e di pangrattato e mettete qualche fiocchetto di burro qua e là, che renderà la gratinatura ancora più croccante e dorata.

Infornate in forno già caldo a 180°-190° per circa 25-30 minuti: la pizza di patate sarà pronta quando la sua superficie sarà ben dorata. Lasciatela raffreddare una decina di minuti e poi servitela ancora calda e fumante. Volendo, si può gustare anche tiepida o a temperatura ambiente e, se vi piace una consistenza più compatta, vi basterà prepararla con qualche ora di anticipo: in questo modo, il composto di patate avrà modo di rassettarsi e compattarsi.

Crocchette di Melanzana con Basilico e Menta

di Marco Stoia

Ingredienti

1) due melanzane
2) due uova
3) quattro foglie di menta
4) tre figlie di basilico
5) olive nere senza noccioli
6) pangrattato
7) parmigiano e olio per friggere

Procedimento

Lessare le melanzane, salarle, mischiarle con parmigiano uova olive a pezzi menta e basilico tritati, formare delle polpette, schiacciarle e passarle nel pangrattato, portare a bollore l' olio e friggerle.

Polpette Di Carne

di Claudia di Terlizzi

Ingredienti

1) Carne macinata
2) Uova
3) Grana padano
4) Latte
5) Pan grattato
6) Sale

Procedimento

1) In una ciotola mettere la carne macinata, le uova, il grana, il pan grattato e il sale.
2) Impastare e aggiungere pian piano il latte fino ad ottenere un composto compatto e omogeneo.
3) Lasciare riposare in frigo il composto per circa 30 minuti.
4) Suddividere l'impasto in porzioni e modellarle sul palmo della mano per dargli la forma tonda.
5) Friggere le polpette per 2-3 minuti.

Ricetta della Lasagna

di Lidia Bufi

Ingredienti

1) **Carne macinata al coltello che sia freschissima**
2) **Ragù alla bolognese con pancetta dolce nel soffritto**
3) **Salsa di pomodoro**
4) **Pasta sfoglia all'uovo fresca**
5) **Besciamella**

Parmigiano stagionato

Procedimento

1) **Soffriggere la carne.**
2) **Aggiungi la salsa di ragù e lascia cuocere tutto per 30 minuti.**
3) **Alternare gli strati di sfoglia con la salsa di carne e prosciutto.**
4) **Ricoprire tutto con un po di salsa, besciamella e parmiggiano stagionato.**
5) **Cuocere in un forno a 200 grade per 20 minuti.**