



Torta di riso

Sfoggia: Impastare la farina con l'acqua il sale e olio e manipolarla formando una pasta soffice.

- 1 - Cuocere a 3/4 il riso in acqua salata. Scolarlo
- 2 - Nella casseruola far rosolare l'olio, la cipolla, il prezzemolo il tutto tritato.
- 3 - Aggiungere il riso, le uova sbattute il pepe e il cucchiaio di panna da cucina. Rigirare bene, lasciare soffriggere per pochi minuti.
- 4 - Ritirare dal fuoco e aggiungere ancora mescolando il grana.
- 5 - Ricoprire la teglia oleata con la sfoggia; versarvi il tutto e ricoprire con l'altra sfoggia.
- 6 - Lasciare cuocere nel forno a 180 gradi per 50 minuti.

INGREDIENTI:

- Riso, olio, grana, uova, cipolla
prezzemolo, panna, pepe e sale.

Impasto per la sfoggia:

- Farina, acqua, olio e sale.



Baciocca

Sfoggia: Impastare la farina con l'acqua il sale e olio e manipolarla formando una pasta consistente.

- 1 - Pelate le patate, tagliarle a fettine sottili, salatele e ponetele in uno scolapasta per circa 30 minuti.
- 2 - Affettate sottilmente le cipolle e fatele rosolare in un po' d'olio e sale.
- 3 - mescolate in una ciottola le cipolle, le patate, le fettine di lardo, le uova e insaporite con il grana grattugiato.
- 4 - Ricoprire il fondo di una teglia leggermente unta d'olio con la sfoggia. Distribuire l'impasto sulla sfoggia e cuocere in forno a 180 gradi per circa 45 minuti.

INGREDIENTI:

- Patate, uova, lardo, formaggio grana
cipolle, olio e pepe q.b.

Impasto per la sfoggia:

- Farina, acqua, olio e sale.



Testaroli

- 1 - Mescolare la farina con l'acqua e il sale formando una pastella abbastanza liquida e lasciare riposare per un'ora.
- 2 - Versare con un mestolino la pastella in una padella ben calda; dopo pochissimi minuti rivoltare delicatamente il testarolo.
- 3 - Servirli con pesto o salsa di noci o con olio e formaggio grana

(versione casalinga)

INGREDIENTI:

- Farina bianca, acqua e sale.

Per il condimento:

Pesto, salsa di noci, olio e grana.

TIGULLIO Tesori

di terra

e di mare

La

Gastronomia



Gamberi al basilico

- 1 - Scottare in acqua bollente i gamberi e sgusciarli
- 2 - Tritare aglio, cipolla e soffriggerli nell'olio
- 3 - Unirvi i gamberi, versarvi il vino e lasciare evaporare per 5 minuti
- 4 - Continuare la cottura, aggiustare di sale.
- 5 - Tritare il basilico e prezzemolo e unire il trito ai gamberi; dopo tre minuti togliere dal fuoco e servire.

INGREDIENTI:

- Gamberi, mazzetto di basilico, prezzemolo, aglio, cipolla, vino bianco, olio e sale.



Bagnun di acciughe

- 1 - Pulire le acciughe, eliminare la testa e lavatele bene
- 2 - Tritare prezzemolo, aglio, cipolla e carota e soffriggere il tutto in un tegame preferibilmente di terra cotta.
- 3 - Aggiungere l'acciuga salata, versate il vino, unite i pomodori precedentemente pelati e tritati.
- 4 - Dopo circa 20 minuti aggiungere abbondante acqua e fate cuocere ancora per 15 minuti.
- 5 - Aggiungere le acciughe e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Spruzzare con origano e sale.
- 6 - Servire insieme alle gallette il bagnun di acciughe.

INGREDIENTI:

- Acciughe fresche, acciuga salata pomodori maturi, carota, cipolla, aglio, prezzemolo, origano, vino bianco, olio e sale. Galletta di pane



Cavolo Ripieno - Gajette

- 1 - Lavare l'insalata e scegliere le foglie verdi e grandi
- 2 - Bollire la parte bianca, strizzarla e tritarla, metterla nel tegame con un pò di olio e la cipolla tritata
- 3 - Sbattere le uova con il grana la maggiorana e l'insalata tritata, pepare e salare
- 4 - Stendere sulle foglie verdi e grandi il ripieno di cui sopra; arrotolarle racchiudendo all'interno il ripieno
- 5 - Legare i fagottini con filo da cucina e disporli nel tegame con olio e burro
- 6 - Cuocere incoperchiati per 10 minuti circa. A metà cottura rivoltarli delicatamente.

INGREDIENTI:

- Lattuga, uova, maggiorana cipolla, grana, una noce di burro olio e sale.



Verdure Ripiene

- 1 - Scottare in pentola le verdure.
- 2 - Nel frullatore tritare la mortadella, l'aglio le uova e la mollica di pane e mettere il tutto in una bacinella, unire il grana, la maggiorana, la noce moscata e il sale e amalgamare.
- 3 - Riempire una ad una le verdure precedentemente svuotate della polpa. Ricoprire il ripieno con il pane grattugiato e disporre le verdure in un tegame unto.
- 4 - Cuocere a forno caldo a 180 gradi per 60 minuti circa.

INGREDIENTI:

- Melanzane, cipolle, peperoni, zucchini. Mortadella, noce moscata, pane grattugiato, olio latte, mollica di pane, uova, grana aglio, maggiorana e sale.



farinata

- 1 - Un' ora prima di cuocere, stemperare la farina versando lentamente l'acqua con frusta sciogliendo eventuali grumi
- 2 - Salare e ogni tanto rimestare.
- 3 - Versare la farinata nella teglia contenete già l'olio; rimestare dolcemente amalgamando l'olio.
- 4 - Accendere il forno a 260 gradi.
- 5 - A cottura avvenuta, tutta la superficie sarà di colore ambrato.
- 6 - Sfornare e lasciare riposare per qualche minuto e servire.

INGREDIENTI:

- Farina di ceci, bicchiere d'olio, acqua e sale q.b.



Castagnaccio - Panella

- 1 - Ammorbidire per circa 15 minuti l'uvetta in acqua tiepida
- 2 - Mettere la farina dopo averla setacciata nella bacinella, aggiungere il sale, mescolare con frusta aggiungendo lentamente tanta acqua quanto basti per formare una pastella molto morbida.
- 3 - ungere con 2 cucchiaini d'olio il tegame, versarvi la pastella. Aggiungere un pò d'olio su tutta la superficie, spolverare con l'uvetta e i pinoli.
- 4 - Mettere in forno a 180 gradi.
- 5 - Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con screpolature, è giunto il momento di sfornarla.

INGREDIENTI:

- Farina di castagna, pinoli uva sultantina, olio e sale