RICETTE TIPICHE FOSSATANE

"zuppa quadrucci fagioli e patate"

INGREDIENTI:

PER LA PASTA

Farina 0 400 gr

Uova 4

PER LA ZUPPA

Soffritto con sedano carota e cipolla

Patate 2

Fagioli 250 gr

Olio sale e pepe q.b.

ESECUZIONE:

Mettere in una pentola l'olio e il trito di verdure far soffriggere, aggiungere le patate tagliate a cubetti e i fagioli precedentemente lessati, coprire con acqua e aggiustare di sale e pepe, far cuocere per circa 30 minuti, nel frattempo fare la pasta con le uova e la farina, lavorare il composto fino a che non risulta liscio far riposare coperto per circa 10 minuti, una volta che l'impasto ha riposato fare la sfoglia non molto sottile, cospargerla di farina e arrotolare, tagliare delle strisce di pasta larghe 1cm e da queste formare dei quadretti della stessa larghezza. Versare la pasta nel brodo e far cuocere per circa 5 minuti, aggiungere del parmigiano e servire.

" Bicoli "

INGREDIENTI :

PER LA PASTA

Farina 0 500 gr

Acqua q.b.

PER IL SUGO

Olio di oliva q.b.

Cipolla 1/2

Passata di pomodoro

Basilico fresco

Peperoncino

Sale

ESECUZIONE:

Impastare acqua e farina fino ad ottenere un composto liscio e morbido, con il mattarello spianare il composto fino ad ottenere una sfoglia spessa circa 1cm e mezzo, ricavare dalla sfoglia delle strisce di pasta che andrete a lavorare fino ad ottenere uno spaghettone "bicolo". Per il sugo far soffriggere la cipolla finemente tritata nell'olio aggiungere la passata di pomodoro, il peperoncino a piacere il basilico, aggiustare di sale e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Lessare la pasta in abbondante acqua salata per circa 10 minuti scolare la pasta nel sugo e cospargere di parmigiano o pecorino a piacere.

" FRASCARELLI "

INGREDIENTI:

PER LA PASTA

Farina 0 400 gr

Acqua q.b.

PER ILSUGO

Soffritto di Sedano
Carota e Cipolla

Passata di pomodoro

Sale e Pepe

ESECUZIONE:

Cospargere la farina su di una spianatoia con una mano schizzare l'acqua sulla farina e con l'altra mano mescolare fino a formare delle palline, mettere il tutto in un setaccio per togliere la farina in eccesso.

Tritare finemente sedano carota e cipolla e far soffriggere nell'olio aggiungere la passata di pomodoro e allungare con l'acqua aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere per circa 20 minuti, buttare la pasta all'interno del sugo e far cuocere fin quando non si sente più la farina, servire con una spolverata di pecorino o parmigiano e un filo d'olio di oliva.

" BRUSTENGO "

INGREDIENTI:

Barbozza (o pancetta o salsiccia) q.b.

Farina 300 gr

Acqua q.b.

Rosmarino 1 rametto

Sale q.b.

ESECUZIONE:

Tagliare la barbozza a cubetti non molto spessi, mettere in una padella antiaderente di circa 20cm di diametro, far rosolare la barbozza fin quando non diventa croccante, in una ciotola mettere la farina, il sale, il rosmarino tritato finemente e l'acqua, fare una pastella non troppo liquida, aggiungere la pastella alla barbozza e mescolare quando è ben rosolato girare il composto aiutandosi con un piatto e far rosolare anche l'altro lato. Servire ben caldo.

"TORTA DI FORMAGGIO "

INGREDIENTI:

Uova 10

Parmigiano 2 hg

Pecorino 1 hg

Strutto 3 hg

Lievito di birra 1 hg

Sale 1 cucchiaio raso

Latte 2 bicchieri e ½

Farina 900 gr circa

Cubetti di formaggio a piacere

ESECUZIONE :

Sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido, versare tutti gli altri ingredienti ad eccezione della farina in un recipiente aggiungere il latte con il lievito sciolto e mescolare, aggiungere la farina ed impastare molto bene. Ungere le teglie con lo strutto, con un goccio d'olio ungersi le mani, prendere una porzione di impasto che dovrà essere 1/3 dell'altezza della teglia, coprirle con un panno e lasciar lievitare finche' non triplica di volume, una volta lievitate cuocere in forno preriscaldato a 190° fin quando non risultato dorate in superficie.

" IMPASTOIATA"

INGREDIENTI :

PER LA POLENTA

Farina di granoturco 1 kg

Acqua 400 ml

Sale q.b.

PER IL SUGO

Fagioli Borlotti 800 gr circa

Cipolla 1 / 2

Olio d'oliva

Sale q.b.

ESECUZIONE :

In una pentola far soffriggere l'olio con la cipolla tritata finemente, aggiungere i fagioli precedentemente lessati aggiungere l'acqua aggiustare di sale quando è quasi arrivato a bollore aggiungere la farina a pioggia e mescolare con una frusta per non far formare i grumi e far cuocere per circa 40 minuti

sempre mescolando, versare nei piatti e servire calda o fredda tagliata a fette.

CRESCIA SBOLLENATA CON LA PADELLACCIA

INGREDIENTI :

PER LA CRESCIA

Acqua bollente q.b.

Farina q.b.

Bicarbonato 1 pizzico

Sale 1 pizzico

PER LA PADELLACCIA

Spuntature di maiale q.b.

Animelle di maiale q.b.

Fegato di maiale q.b.

Olio d'oliva q.b.

Aglio 1 spicchio

Rosmarino 1 rametto

Vino bianco q.b.

ESECUZIONE :

Per fare la crescia mettere la farina a fontana su una spianatoia, aggiungere il bicarbonato e il sale ed impastare con l'acqua bollente, formare una crescia di circa 2 cm di altezza e cuocere sul testo. Tagliare tutta la carne in piccoli pezzi metterli in una padella con olio aglio rosmarino sale e pepe far rosolare e

sfumare con il vino bianco, far finire di cuocere quindi tagliare la crescia in spicchi aprirli versarci sopra il sughetto e la carne.

- Testo : Utensile tipicamente umbro utilizzato per cuocere la crescia direttamente sulla brace del camino e può essere fatto di pietra o ghisa.

" BUDELLUCCI "

INGREDIENTI :

Budella di maiale

Sale

Pepe

Semi di finocchio selvatico

ESECUZIONE:

Le budella vengono prima lavate con cura, quindi cosparse con abbondante sale, pepe e semi di finocchio selvatico. Per affumicarle venivano anticamente appese alla cappa del camino per una settimana. Tagliate a pezzi si cuociono quindi allo spiedo e si ungono appena di olio.

" TORTA COI CICOLI "

INGREDIENTI :

Farina 0 500 gr

Lievito di birra 1 cubetto

Parmigiano o Pecorino q.b.

Olio d'oliva

Cicoli (ciccioli) di maiale q.b.

Sale e pepe

Latte 1 bicchiere

ESECUZIONE :

Mettere la farina a fontana su una spianatoia, sciogliere il lievito nel latte tiepido versare tutti gli ingredienti all'interno della fontana e impastare con l'acqua, formare un panetto morbido, stendere una torta alta circa 1 cm e metterla in una teglia precedentemente oleata, cuocere in forno preriscaldato a 180°per circa 30 minuti.

" CIALDARELLE SALATE O DOLCI "

INGREDIENTI:

Farina 0 500 gr

Lievito di birra 1 cubetto

Sale 1 pizzico

Acqua q.b.

ESECUZIONE :

Mettere la farina a fontana su una spianatoia sciogliere il lievito nell'acqua aggiungere il sale ed impastare, formare delle piccole palline stenderle con il mattarello e friggere in abbondante strutto. Se le volete dolci cospargerle di zucchero altrimenti con un pizzico di sale.

"

CROSTATA DI MANDORLE "

INGREDIENTI :

PER L'IMPASTO

Farina 00 500 gr

Tuorli sette

Burro 200 gr

Zucchero 200 gr

PER IL RIPIENO

Mandorle 500 gr

Cannella 1 pizzico

Limone grattugiato 1

Chiare sette

ESECUZIONE :

Fare la pastafrolla con la farina i tuorli il burro e lo zucchero. Sbucciare e tostare le mandorle, tritarle finemente e unirle allo zucchero (400 gr), alla cannella e alla scorza di limone, montare le chiare a neve ed unirle al composto, quindi procedere come una normale crostata ed infornare a 180° per 30 minuti circa.

" MACCHERONI DOLCI "

INGREDIENTI :

PER LA PASTA

Farina 0 500gr

Acqua q.b.

PER IL CONDIMENTO

Noci q.b.

Zucchero q.b.

Pan grattato q.b.

Cannella q.b.

Limone grattugiato 1

Cacao amaro facoltativo

ESECUZIONE :

Mettere la farina a fontana su una spianatoia ed impastare con l'acqua, formare delle tagliatelle, tritare le noci aggiungere alle noci tutti gli altri ingredienti, lessare la pasta in abbondante acqua salata, una volta cotte scolarle poco e condire a strati con il composto ottenuto in precedenza.

" FRITTELLE DI RISO "

INGREDIENTI :

Riso 300 gr

Latte 1 litro e mezzo

Uova 2

Mistrà 4 cucchiai

Limone grattugiato 1

Farina q.b.

ESECUZIONE :

Far bollire il riso nel latte, una volta cotto far raffreddare poi aggiungere le uova il mistrà la buccia del limone, la farina e un po' di latte se serve, il composto deve essere morbido, versare in abbondante olio bollente aiutandosi con un cucchiaio una volte cotte passarle nello zucchero semolato quando sono ancora calde.

" PANE VINO E ZUCCHERO "

INGREDIENTI :

Pane q.b.

Vino rosso q.b.

Zucchero q.b.

ESECUZIONE :

Prendere il pane sciapo tipico umbro e tagliarlo a fette bagnarle con l'acqua, cospargerle con il vino e lo zucchero e servire.

"SPUMINI"

INGREDIENTI :

Chiare sette

Zucchero sette hg

Mandorle 3 hg

Amido di riso 1 hg

ESECUZIONE :

Montare le chiare con lo zucchero molto bene, mentre montano aggiungere l'amido ed in fine le mandorle amalgamandole a mano con una marisa, versare il composto all'interno dei pirottini e cuocere nel forno ad una temperatura molto bassa finche' al tatto non risultano più appiccicosi.

" PASTARELLE ALL'ANICE "

INGREDIENTI :

Zucchero 1/2 kg

Farina 00 1 kg

Anice q.b.

Dose 1 pizzico

Acqua q.b.

ESECUZIONE :

Formare una fontana con la farina su una spianatoia aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare con l 'acqua, una volta che avete un composto liscio, stendere una sfoglia di mezzo cm e cospargerla di zucchero semolato, tagliare a losanghe e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti circa.

" PASTE DEI SPOSI "

INGREDIENTI :

Uova 5

Zucchero sette hg

Margarina 2 hg

Latte 1/2 litro

Limone grattugiato 1

Vanillina 1

Bicarbonato d'ammonio 55 gr

Farina q.b.

ESECUZIONE :

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia aggiungere tutti gli ingredienti e impastare ottenendo un composto abbastanza morbido, stendere una sfoglia di circa mezzo cm,

tagliare a losanghe e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10/15 minuti.

CURIOSITA': Si chiamano paste degli sposi, perchè in passato, quando nel paese c'era un matrimonio le famiglie degli sposi erano solite preparare e confezionare questo dolce per poi offrirlo a tutte le famiglie di Fossato Di Vico.

" CIAMBELLE AL VINO "

INGREDIENTI :

Farina 3 bicchieri

Olio di oliva 1 bicchiere

Zucchero 1 bicchiere

Vino rosso o bianco 1 bicchiere

Lievito istantaneo 1 bustina

ESECUZIONE :

Mettere la farina a fontana su una spianatoia aggiungere tutti gli ingredienti e impastare, formare delle ciambelline passarle nello zucchero semolato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10/15 minuti circa.

" CIARABALDONI "

INGREDIENTI :

Farina 500 gr

Zucchero 150 gr

Anice 60 gr

Acqua q.b.

ESECUZIONE :

In una ciotola mettere gli ingredienti e aggiungere l'acqua fino a formare una pastella abbastanza liquida, quindi con

l'apposito ferro fare i ciarabaldoni, appena iniziano a dorare toglierli e arrotolarli velocemente.

CURIOSITA' : I ciarabaldoni sono un'antica ricetta delle monache Benedettine del Monastero Santa Maria del Fonte di Fossato Di Vico.

Questo è il ferro con cui vengono fatti i ciarabaldoni.

Buon lavoro e buon appetito da

Belardi Andreina e Del Ventura Elisa

Raccolta e documentazione fotografica di ricette tipiche fossatane ,
curata da Andreina Belardi ed Elisa Del Ventura.