

Alcune ricette tipiche della campagna romana

CARCIOFI ALLA ROMANA

Ingredienti: dose per 4 persone: 8 carciofi, 2 spicchi di aglio, 1 mazzetto di mentuccia, prezzemolo, 1 limone, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: privare i carciofi delle foglie esterne più dure e togliere la barbetta interna con un coltellino affilato. Tuffarli in acqua e succo di limone per non farli annerire. Preparare un trito con la parte più tenera dei gambi dei carciofi, la mentuccia, l'aglio e il prezzemolo e condirlo con olio, sale e pepe. Riempire l'interno dei carciofi con il trito e salarli leggermente esternamente. Disporre i carciofi a testa in giù in un tegame, irrorarli con l'olio e aggiungere 6 cucchiaini di acqua, coprire e far cuocere a fuoco medio e a recipiente coperto per circa 40 minuti. Dovranno risultare teneri e l'acqua dovrà evaporare completamente.

CARCIOFI ALLA GIUDIA

Ingredienti: carciofi cimaroli, romaneschi, olio d'oliva per friggere, un limone, sale e pepe.

Preparazione: togliere al carciofo le foglie esterne più dure e tagliare il gambo. Tagliare la parte apicale delle brattee con un coltello affilato, immergerli in acqua e succo di limone, scolarli e lasciarli asciugare. Schiacciare delicatamente i carciofi a testa in giù su di un ripiano, in modo che le brattee si aprano come un fiore. In un tegame a far scaldare abbondante olio, disporre i carciofi a testa in giù e una volta che sono ben rosolati, capovolgerli e lasciarli cuocere fino a che il cuore sarà diventato tenero. Scolarli su una carta assorbente e salarli e prepararli solo al momento di servirli.

FRITTATA CON LE ZUCCHINE

Ingredienti: dose per 6 persone: 6 uova, 150 g di zucchine romanesche piuttosto piccole.

Preparazione: pulire, sciacquare e tagliare a rondelle le zucchine; metterle nella padella già pronta sul fuoco, con l'olio e un po' di acqua. Dopo aver cotto le zucchine, versarci sopra le uova sbattute, un pizzico di sale e uno di pepe, prezzemolo o basilico tritato. A piacere, dopo la cottura delle zucchine, si può aggiungere pomodoro pelato.

ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE ALLA ROMANA

Ingredienti: dose per 6 persone: 12 zucchine, 200 g di magro di manzo, un uovo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, mollica di pane, prosciutto, sale, pepe, un cucchiaino di strutto o 30 g di burro, cipolla, prezzemolo, grasso di prosciutto, salsa di pomodoro.

Preparazione: sciacquare le zucchine, eliminare le estremità e vuotarle con un vuotazucchine. Per il ripieno, tritare la carne magra di manzo, unirvi l'uovo intero, il parmigiano grattugiato, la mollica di pane precedentemente bagnata nell'acqua e strizzata, qualche pezzetto di prosciutto, sale e pepe. Impastare tutto e riempirci le zucchine. Mettere in una teglia lo strutto o il burro, farci rosolare un po' di cipolla, un po' di prezzemolo e un po' di grasso di prosciutto tritato; dopodiché aggiungere la conserva di pomodoro. Aggiungere un ramaiolo o due di acqua, sale e pepe e quando il sugo avrà bollito mettere le zucchine nella teglia. Continuare l'ebollizione, coprire la teglia e passarla nel forno a fuoco moderato per circa un'ora.