



di **ANGELO GIANFRATE**

La Puglia conquista con i sapori genuini

La cucina pugliese si caratterizza soprattutto per il rilievo dato alla materia prima, sia di terra che di mare, e per il fatto che tutti gli ingredienti sono appunto finalizzati ad esaltare e a non alterare i sapori base dei prodotti usati. Pertanto si troveranno tutte le verdure di stagione, dalla cima di rapa al cavolo verde, al cardo, ai peperoni, alle melanzane, ai carciofi, tutti i legumi, dai fagioli alle lenticchie alle cicerchie e alle fave, e tutti i prodotti del mare, in particolare dell'Adriatico; questi ultimi hanno una particolare caratteristica che li distingue, in conseguenza della particolare pastura che si rinviene lungo le sue coste, e dalle bolle di acqua dolce che si scaricano in mare, e che servono ad attutire il salmastro, ma non ad alterarne il profumo. Inoltre, anche se vi sono dei piatti comuni, le ricette variano da provincia a provincia, e talvolta, da città a città, così per esempio, le ricette tipiche delle province di Taranto, Brindisi e Bari, adagate sul mare, non sono uguali a quelle praticate nella provincia di Foggia, più collinosa, e di Lecce, più terragna.

Orecchiette spinaci e ricotta

*Le orecchiette sono uno dei simboli gastronomici della Puglia ma, secondo gli esperti, nacquero in **Provenza**, la regione nel Sud della Francia, da dove provengono, portate dagli **Angioini**, la dinastia reale francese che nel 200 dominò la regione pugliese.*

Ingredienti: 350 gr. di orecchiette; 400 gr. di spinaci; 100 gr. di ricotta freschissima; 1 spicchio di aglio; peperoncino in polvere, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Procedimento: Mondate gli spinaci, lavateli, sbollentateli in acqua salata per tre minuti, sgocciolateli e strizzateli. In una padella con l'olio soffriggete l'aglio avendo cura in seguito di eliminarlo; disponete gli spinaci, salate, pepate e lasciate insaporire sul fuoco per dieci minuti. Cocete le orecchiette in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con il condimento preparato e servitele nel piattoda portata completando con la ricotta ed il peperoncino.

Crocchette di patate ripiene

Ingredienti: 1 kg. Di patate; 200 gr. di pecorino grattugiato; 70 gr. di prosciutto cotto; 4 uova; 2 mozzarelle; farina e pangrattato; olio, sale e pepe q.b.

Procedimento: Lessate le patate con la buccia, scolatele, sbucciatele e schiacciatele in una terrina condite con sale e pepe. Aggiungete le uova e il pecorino amalgamando per bene. Quindi preparate delle piccole crocchette incavandole un po' in maniera da introdurre in ciascuna qualche dadino di mozzarella e di prosciutto. Sbattete le rimanenti uova e salatele, quindi passate le crocchette nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Friggete in abbondante olio caldo.

Normal 0 14 false false false IT X-NONE X-NONE