







Biografia

Sono Carla De Iuliis e, in cucina, Carla La Contessina. Nella vita mi occupo di comunicazione, ma, da qualche mese, coltivo anche la passione per la cucina. Una parte del mio tempo libero la trascorro ai fornelli, condividendo sui miei canali social, l'amore per il cibo e per i prodotti del territorio, riempendo di colori le mie preparazioni. E grazie alla forza e al potere di tutto questo, cerco di cogliere e riproporre i sapori, i ricordi e il lato estetico della tradizione.

"C'è un'Ape che se posa su un bottone de rosa: lo succhia e se ne va... Tutto sommato, la felicità è una piccola cosa" (Trilussa)



Cosa cuciniamo?

ANTIPASTI:

- Supplì al telefono
- Pinsa Romana

PRIMI:

- Rigatoni con la Pajata
- Carbonara classica

ED ORA... UN TOCCO DI CREATIVITÀ

SECONDI:

- Coda alla Vaccinara
- Ossobuco alla Romana
- Pajata al forno

DOLCI:

Maritozzi Romani

CUCINIAMO LA CARBONARA CON:

@unastellaincucina

CUCINIAMO LA PASTA ALLA GRICIA "SGLUTINATA" CON:

Marzia, Luca e Arianna

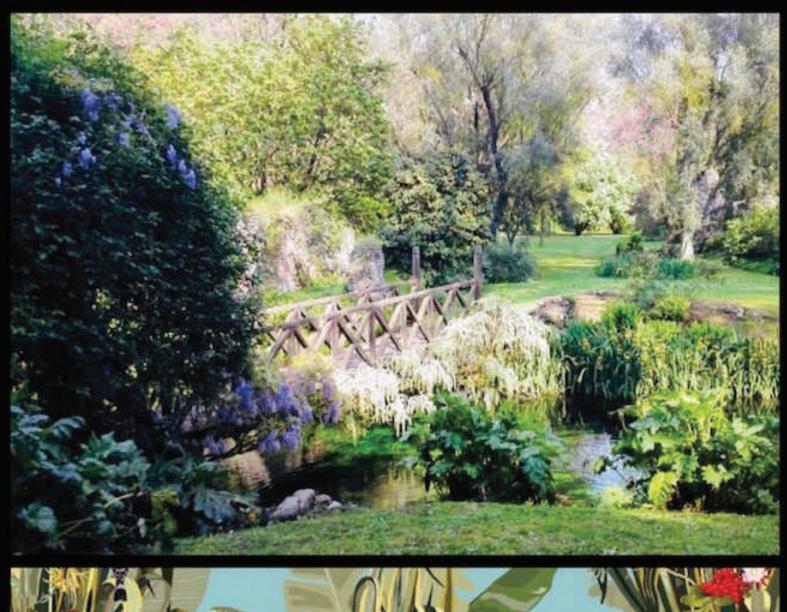
L'ESPERTO RISPONDE:

Nicola Ferri, dirigente veterinario IZSAM: "La carne povera nella tradizione popolare".

Antipasti

Supplì al telefono Pinsa Romana

"Der resto tu lo sai come me piace! quanno me trovo de cattivo umore un buon goccetto m'arillegra er core, m'empie de gioja e me ridà la pace; nun vedo più nessuno e în quer momento dico le cose come me la sento" (Trilussa)







Suppli al telefono

Con il suppli al telefono sono tornata bambinal E' una ricetta tipicamente laziale: polpette di riso al pomodoro dalla forma allungata con un cuore morbidissimo di mozzarella filante... ma ormai da anni diffusa in tutta Italia. Originariamente era considerata una ricetta del riciclo, perché preparata con riso avanzato (infatti, può essere utilizzato qualsiasi tipo di riso). Ma perché viene detto "al telefono"!? Risulta facilmente intuibile: la mozzarella, distribuita all'interno della polpetta di riso in tutta la sua lunghezza, si fonde durante la cottura e, nel dividere il suppli a metà, si forma un filo lungo, che ricorda quello del telefono di una volta. La ricetta originale prevedeva l'utilizzo dei fegatini, io ho utilizzato solo came macinata mista e funghi secchi (rinvenuti in un po' di acqua).

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di Carne macinata mista
- 1/2 cipolla bianca
- 220 gr di Riso (qualsiasi, purché si amalgami bene)
- 15 gr di Funghi secchi
- . 200 gr di Passata di pomodoro
- 100 gr di Parmigiano grattugiato
- · 1 litro (circa) di Brodo di carne
- · Pangrattato q.b.
- 5 Uova intere
- 200 gr di Mozzarella
- · Burro q.b.
- · I litro di Olio di semi di girasole

Procedimento:

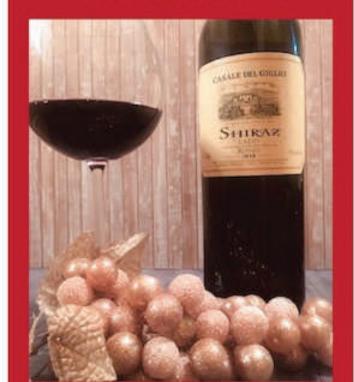
- In una casseruola a bordi alti mettere a soffriggere, con un filo di olio EVO, la cipolla tagliata finemente e la carne macinata. Aggiungere la passata di pomodoro e aggiustare di sale.
- Unire i funghi secchi rinvenuti in acqua e strizzati e il riso.
- Fare cuocere, mescolando, allungando con il brodo (il riso alla fine deve risultare asciutto e non brodoso).
- Aggiungere il parmigiano e una noce di burro per la mantecatura del riso e tre uova intere, mescolando bene. Stendere il riso in una teglia piuttosto ampia e lasciarlo raffreddare.
- Tagliare la mozzarella a striscioline e con una mano formare un nido di riso dove poi adagiare un pezzo di mozzarella. Coprire con altro riso e con le mani formare i suppli dandogli una forma leggermente allungata.

- Passare delicatamente i suppli nelle due uova sbattute con un pizzico di sale e nel pangrattato. Metterli da parte.
- Friggerli in abbondante olio di semi a 180 gradi. Scolare su carta assorbente. Mangiare caldi (per ottenere il filo).



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Shiraz del Casale del Giglio" è Un vino di uve Syrah, dal colore rosso intenso, che, grazie alla vinificazione molto curata, riesce ad esaltare la sua tipicità ai frutti di bosco e spezie. Ideale per accompagnare i Suppli al telefono.





La Pinsa Romana

C'è chi la considera "l'antenata della pizza"...
Ho letto che in origine era gustata come una focaccia croccante e leggera, condita solo con olio, sale e salvia, dalla forma tipicamente allungata.

Ho voluto omaggiare il Lazio così, riproponendola alla maniera "antica"!

"Pinsa", dal latino "pinsere", allungare, verbo che spiega anche la forma allungata di questo prodotto romano; nata diversi secoli fa nel Lazio antico, non è altro che "una schiacciatina realizzata dall'unione di diversi cereali macinati con acqua, sale ed erbe aromatiche che permettevano ai contadini di utilizzare le materie prime facilmente reperibili in maniera diversa, sostanziosa ma non pesante".

Qui nel Teramano ho scoperto un'azienda, La Canzanese s.rl., che realizza le basi della pizza e anche della Pinsa Romana precotte di alta qualità, osservando rigorosamente il protocollo originale.

lo l'ho assaggiate e ... credo che da adesso in poi non ne potrò più fare a meno!!

La ricetta classica utilizza un mix di farine diverse, grano tenero, soia e riso impastate con acqua rigorosamente fredda: e a me hanno assicurato che il procedimento utilizzato sia proprio lo stesso!

> e-mail: lacanzanese@gmail.com info@lacanzanese.com

pec: lacanzanesesrl@legalmail.it sito web: www.lacanzanese.com



Rigatoni con la Pajata Carbonara classica

"Roma non è una città come le altre. È un grande museo, un salotto da attraversare in punta di piedi" (Alberto Sordi)





Rigatoni con la Pajata

Rappresenta uno dei simboli della cucina romanesca. Per "pajata" si intende la "prima parte dell'intestino tenue del vitello da latte, pulito ed eviscerato ma non privato del latte (chimo), bevuto dal piccolo bovino". Nonostante fosse un piatto tipicamente romano, a casa mia, da piccola, veniva cucinato spesso; e io, lo adoravo: addirittura, quando ero incinta della mia primogenita, costrinsi mio manto ad andare a Roma per assaggiare un piatto di rigatoni con la pajata! E ho pensato di riproporla qui nella rivista sul Lazio, tra i piatti tipici della tradizione romana, anche se è stato molto difficile reperirla. Rigorosamente con il pomodoro e con i rigatoni!

nell'acqua bollente e salata. Appena cotta al dente, scolarla e versarla nel tegame di cottura. Aumentare la temperatura del fuoco e mantecare: servire i rigatoni ben caldi, con una spolverata di pecorino romano.



Ingredienti per 4 persone:

- · 320 gr di Rigatoni
- . 500 gr di Pajata di vitello
- 500 gr di Passata di pomodoro
- I\2 Cipolla bianca
- I gambetto di Sedano
- . I spicchio di Aglio
- 172 bicchiere di Vino bianco
- · Olio EVO q.b.
- . Sale q.b.
- I cucchiaino di Peperoncino in polvere piccante
- · Pecorino romano grattugiato

Procedimento:

- Preparare il trito per il soffritto, con cipolla e sedano a pezzetti.
- In una casseruola capiente versare dell'olio EVO e aggiungere il trito, con assieme anche lo spicchio di aglio in camicia (cioè senza averlo privato della buccia), Lasciare insaporire qualche minuto a fuoco lento, mescolando di continuo.
- Dopo aver ben lavato la pajata, senza romperla, già spellata e legata dal macellaio, aggiungerla al soffritto, lasciandola cuocere per orca 10 minuti, dopodiché sfumarla con il vino bianco e lasciarla asciugare; eliminare l'aglio.
- Quando il liquido sarà completamente evaporato, aggiungere la passata di pomodoro, il sale e il peperoncino.
- Coperchiare, lasciando cuocere per circa 2 ore a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Quando la pajata starà per teminare la cottura, buttare giù la pasta

L'abbinamento CONSIGLIATO

"Capitulum di Cesanese Del Piglio". Vino da colore rosso brillante con bei riflessi violacei. Intenso, caldo e complesso all'olfatto, presenta un sapore pieno e corposo con tannini morbidi e delicati. Ideale per accompagnare un piatto di rigatoni con la Pajata".





Carbonara classica

Gli ingredienti della carbonara, ormai considerata un piatto internazionale, sono e restano cinque: guanciale di maiale, pecorino, uova, sale e pepe nero. Ma, come per tutte le cose, anche per la carbonara esistono versioni profondamente alternative: in Inghilterra, ad esempio, si fa uso di zucchine; in Spagna si aggiunge la panna; in Cina e Malesia si fa con il pollo. lo la preferisco tradizionale... Mi hanno incuriosito le origini di questo piatto e spulciando sul web ho trovato diverse versioni... voglio riportarvi questa, che è quella più ricorrente. Si racconta "che i soldati Alleati impegnati durante la Seconda guerra mondiale sulla linea Reinhard, tra Lazio, Molise e Campania, ebbero l'opportunità di assaggiare e affezionarsi alla tipica pasta "Cacio e ova" abruzzese. Fu naturale, almeno secondo quanto si narra tra realtà storica e leggenda, aggiungere il guanciale, tipico della zona, e eventualmente la pancetta affumicata importata proprio dagli Stati Uniti". E poi il suo nome: "Venne chiamata carbonara pensando ai boscaioli che lavoravano sugli Appennini raccogliendo la legna per farne carbone". Certo... quante curiosità... E seguendo la ricetta tradizionale, questa sera la mia carbonara è venuta cost...

- Ingredienti per 4 persone:
- 350 gr di spaghetti
- · 120 gr di guanciale
- · 30 gr di pecorino romano
- · 2 tuprli d'uovo
- · Sale q.b.
- · Pepe q.b.

Procedimento:

- Tagliare il guanciale a bastoncini.
- Mescolare i tuorli con il pecorino, allungandoli con 40-50 gr di acqua. Amalgamare con una frusta in modo che i tuorli diventino cremosi. Salare e pepare a piacere.
- Mettere sul fuoco una pentola di acqua e portarla a bollore. Nel frattempo, cuocere il guanciale in una padella con 2 cucchiai di olio EVO, a fuoco basso: rosolario fino a farlo diventare croccante.
- Buttare giù gli spaghetti tenendo rispettando il loro tempo di cottura.

N.B. La posta deve essere pranta insieme al guanciale, in modo che possa essere candita subito.

- Scolare la pasta al dente, senza che asciughi troppo e ributtarla nella pentola; condirla subito con il guanciale croccate e il suo olio di cottura. Mescolare bene.
- Versare il battuto di uova e pecarino sugli spaghetti e mescolare, in modo che si rapprenda appena, senza fare grumi. Servire subito, completando con altro pecarino a piacere e una macinata di pepe (meglio se il pepe nero tritata grossolanamente).



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Vino Tellus Syrah 2017" di FALESCO

Un vino di colore rosso rubino con riflessi violacei. Al naso spezie, pepe, macchia mediterranea e torrefazione. In bocca pulito, elegante, articolato e bilanciato da un buon tannino. Ideale per la Carbonara Classica.





"Er bacio è er più ber fiore che nasce ner giardino dell'amore" (Trilussa)





Gratin di pacchero romanesco e alici

Vi hanno mai detto di "sembrare un broccolo"? io non ricordo... ma l'ho sempre considerato un appellativo poco carino, rivolto a chi resta impalato e non sa fare nulla... diciamo "poco intraprendente"!!! Povero broccolo... perché ho scoperto che ha, in realtà, così tante virtù!!! Ho letto che questa pianta, è stata studiata sia per le sue proprietà nutrizionali, sia per quelle sanitarie. Ce ne sono tante varietà... io ho utilizzato il broccolo romanesco (cavolo romano) che colpisce per la sua forma "geometrica", e anche per il suo gusto dolce. "Tra le straordinarie virtù curative di questo prezioso alimento vi è anche la capacità di ridurre il rischio di cataratta e proteggere dall'ictus". A questo punto, non capisco: perché dire a qualcuno "sei un broccolo" può risultare offensivo!? Magari potessimo assomigliargli e avere tutte queste virtù!

Ingredienti per 4 persone:

- 170 gr di paccheri
- 200 gr di cimette di broccolo romanesco (cavolo romano)
 - 6/7 alici di Cetara sott'olio 150 gr di ricotta romana
 - · Olio EVO
 - · Sale e pepe
 - 1 cucchiaio di pane raffermo grattugiato

Procedimento:

- Ho lessato qualche cimetta nell'acqua e sale e poi l'ho frullata con pepe, alici di Cetara sott'olio, ricotta romana e olio EVO.
- Ho utilizzato la crema per condire i mezzi paccheri, che poi ho gratinato in forno aggiungendo un po' di mollica di pane raffermo e olio EVO... che dite!?



"Vino PICCHIATELLO di Cesanese del Piglio". Un vino di colore rosso rubino con riflessi violacei. Il suo profumo di spezie, pepe, macchia mediterranea e torrefazione, lo rende al tempo stesso elegante e bilanciato. Ottimo con il Gratin di pacchero romanesco e alici.



Risotto Cacio & Pepe con Tartare di Gamberi & Petali di Tartufo Bianco

Continuiamo con gli abbinamenti insoliti... "rubati" al ristorante "Penelope a casa" di Milano, dove tempo fa ho assaggiato lo spaghetto cacio e pepe con la tartare di gamberi. Così, invece dello spaghetto, ho preso il riso @ideariso Carnaroli e l'ho cucinato alla "cacio e pepe", poi ho aggiunto la tartare di gambero e, infine, petali di tartufo bianco. Una variazione sul tema "originale" da leccarsi i baffi (per chi ce li ha)!!! "I tartufi sono funghi della famiglia delle Tuberaceae, ma così particolari da avere anche una scienza dedicata al loro studio: l'idnologia. Conosciuti come ingrediente prezioso fin dall'antichità, i greci credevano si formassero dalla combinazione di acqua, calore e fulmini". Dall'Italia sono esportate 60 tonnellate annue di tartufo bianco invernale, che è il primo, e praticamente unico, produttore al mondo di questa specie. Trattandosi di un alimento molto deperibile, sono poche le specie esportate. Al tartufo bianco si accompagna il solo "nero invernale", meno pregiato, il cui principale esportatore è invece la Francia (50 tonnellate all'anno), seguita da Spagna (30) e di nuovo Italia (20)".

Ingredienti per 4 persone:

- · 320 gr di riso Carnaroli
- 16 gamberi rossi abbattuti
- 50 gr di pecorino romano grattugiato
 - 50 gr di parmigiano reggiano
 - 1 patatina di tartufo bianco
 - · 40 gr di burro
 - pepe nero qb
 - · olio EVO
 - brodo vegetale

Procedimento:

- Pulire i gamberi con un coltello e fare una tartare.
- Preparare il brodo vegetale con una carota, sedano e una cipolla.
- Tostare il riso, incorporare il brodo caldo poco alla volta, continuando a mescolare fino ad ultimarne la cottura.
- · A fuoco spento, mantecare il riso (ancora al dente) con burro, olio, pecorino e parmigiano.
- Impiattare ponendo il risotto ben mantecato e caldo, decorare con la tartare di gamberi, il pepe e le lamelle di tartufo bianco.
 - Aggiungere un filo di olio EVO (a piacere)



"Vino LUCEDILAGO della Cantina Leonardi": un vino di colore giallo paglierino molto deciso, ricco di profumi di frutti a pasta gialla, in particolare di pesca e albicocca. Al palato rivela notevole morbidezza anche tattile, una struttura agile e una freschezza notevole ben coadiuvata dagli aromi agrumati. Ideale per accompagnare un buon Risotto Cacio e Pepe con Tartare di Gamberi.



Fregola con Cicoria Romana

Avete mai provato ad accostare la tradizione culinaria romana con quella sarda? lo oggi ci sono riuscita ma non garantisco il risultato... Ho messo insieme le puntarelle romane (o cicoria romana) e la fregola sarda tostata così... E spulciando sul web, ho trovato questo detto romano: "La cicoria der papa è medicina" ovvero "La cicoria del Papa è come una medicina"... Ma cosa significa!? Sembrerebbe quasi scontato. invece, il suo significato è piuttosto nascosto e si può sintetizzare con la frase "Un piccolo aiuto, appena sufficiente, di un potente, guarisce ogni male". Insomma "l'intervento, anche se minimo, anche se fatto con sufficienza e noncuranza, quasi buttato li come un favore di poco valore (come appunto la cicoria) da parte di chi ha il Potere (con la P maiuscola), diventa un potentissimo elisir che "guarisce" e risolve ogni problema". Eh si, perché la cicoria è sempre stata considerata una verdura "umile": è facile da trovare un po' ovunque nella campagna laziale (e non solo), e cresce spontaneamente senza coltivazione. L'ho lessata e poi ripassata in olio evo con il cipollotto rosso e poi frullata con alici sott'olio e basilico fresco, sale e pepe e acqua di cottura della fregola che ho lessato un acqua bollente. Questo è quello che è venuto fuori

Ingredienti per 4 persone:

- · 320 gr di fregola sarda tostata
- · 200 gr di puntarelle romane pulite
 - 4/5 alici sott'olio
 - · 4 foglie di basilico fresco
 - 1 piccolo cipallotto rosso
 - · sale
 - pepe
 - · olio EVO

Procedimento:

- Lessare la cicoria romana in abbondante acqua leggermente salata e scolarla.
 - Nella stessa acqua, lessare la fregola sarda tostata.
- In un recipiente a sponde alte, versare un pò di olio evo, 3-4 cucchiai di acqua della pasta, sale, pepe, le alici, le puntarelle lessate e le foglie di basilico.
 - Frullare aiutandosi con un pinipiner.
 - Scolare la fregola sarda e condire con la salsa ottenuta.
 - Per chi vuole, aggiungere un filio di olio EVO e guarnire con basilico fresco.



"Vino FRASCATI di Via dei Laghi" Un vino bianco, dal colore giallo, limpido e brillante, prodotto da uve coltivate nel comprensorio della DOC del Frascati. Il suo sapore sapido e morbido lo rende perfetto per piatti delicati come la "Fregola con cicoria romana".



Carbonara di Zucchine

La carbonara è una sola, ma, spulciando sul web, se ne possono trovare un numero infinito. E, anche io ho voluto sperimentare un'alternativa: quella con le zucchine, riuscendo comunque a modificala. Ho controllato nel frigorifero e ho trovato un paio di zucchine e un tocchetto di prosciutto crudo (dico meglio: quello che resta di un prosciutto intero). Le uova, invece, ci sono sempre, come anche il parmigiano e gli spaghetti (oggi @lamolisana). E così... la vogliamo chiamare "carbonara di zucchine"?! Spaghetto di finta carbonara di zucchine e prosciutto!? Fate voi...! Sarà "l'astinenza da spaghetto"... ma è stato divorato

Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di spaghetti
- 2 zucchine medie tagliate a dadini
 - 2 tuorli d'uovo
- 100 gr di pecorino romano grattugiato
- Un gambetto di prosciutto crudo (non avevo il guanciale)
 - · Olio EVO
 - · Sale
 - · Pepe nero

Procedimento:

- · Lavare e spuntare le zucchine, quindi tagliarle a dadini.
- Nel frattempo, porre sul fuoco una pentola colma di acqua salata e portare a bollore (servirà per la cottura della pasta).
- In un tegame scaldare l'olio EVO, aggiungere il gambetto di prosciutto a dadini, le zucchine e rosolarle mescolando per circa 5/6 minuti.
 - In una ciotola versare i due tuorli e il pecorino e amalgamare.
 - Versare un mestolo di acqua di cottura della pasta e mescolare per ottenere un composto cremoso. Cuocere gli spaghetti.
- Salare e pepare le zucchine e, quando la pasta sarà pronta, scolatela direttamente nel tegame.
- A fuoco spento incorporare il composto di tuorli e formaggio. Mescolare ancora per amalgamare.
 - Servire la pasta alla carbonara "finta" di zucchine, guarnendo i piatti con una spolverata di pecorino.



Vino "CORTE DEI PAPI SAN MAGNO"

E' un vino prodotto con uve della D.O.C.G. Cesanese del Piglio (100%), provenienti da vigneti intensamente diradati, siti in micro-aree selezionate nel comune di Anagni. Il suo colore rosso rubino, l'odore dai sentori floreali e di spezie e il gusto secco e persistente con sentori aromatici, lo rende perfetto per accompagnare una Carbonara di Zucchine.



Cacio e Pepe con verdure croccanti

Lo spaghetto cacio e pepe è un "must" della cucina italiana... siete d'accordo con me!? L'ho preparata già altre volte, ma in questa versione ho aggiunto delle verdure croccanti (tagliate a dadini) assieme al guanciale. La ricetta della "cacio e pepe" la conoscete tutti, vero!? Io ho solo soffritto a parte un po' di cipolla tritata e circa 60 gr di zucchine, 60 gr di carote e 60 gr di cavolfiori bianchi a dadini e poi ho aggiunto alle verdure, per un paio di minuti, il guanciale a listarelle (un paio di fettine) per un paio di minuti (il tempo necessario per dargli la croccantezza). Facciamo così... per chi non è proprio un esperto, vi indico la mia ricetta per la "cacio e pepe"!

Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di spaghetti trafilati in bronzo
- 120 gr di pecorino romano semi-stagionato
- · Sale e pepe nero (in grani pestato o in polvere)

Procedimento:

- Mentre aspettiamo che l'acqua per la pasta bolla (con poco sale).
- Grattugiamo il pecorino e maciniamo il pepe nero (vanno bene per chi ha fretta anche quelli già "pronti")
 - In una padella capiente, aggiungiamo un filo d'olio evo e scaldiamolo a fiamma molto delicata, aggiungendo poi un paio di mestoli di acqua della pasta.
 - · Scoliamo la pasta a metà cottura e versiamola in padella per terminare la cottura.
 - Facciamo cuocerla, aggiungendo pian piano altra acqua, e, un minuto prima di spegnere il fuoco, aggiungiamo un po' alla volta il pecorino.
 - Ora la pasta è pronta e possiamo aggiungere le nostre verdurine croccanti e una spolverata di pepe nero!!!



"Il vino QUARANTA/SESSANTA dell'Azienda Agricola l'Olivella" è un rosso del lazio igt ottenuto da uve di syrah e cesanese è un vino di grande corpo, che rilascia una piacevole persistenza in degustazione e a tavola ideale per accompagnare Cacio e pepe alle verdure croccanti



Semifreddo con Gentilini

Voglio concludere con un dolce fresco e velocissimo realizzato con i biscotti Gentilini al cacao, yogurt Müller alla stracciatella, panna montata, crema di nocciole e pistacchio in granella. Una mezz ora in freezer e... prontol Per dare la forma, ho utilizzato un coppa pasta tondo. I Gentilini, un brand con 125 anni di vita: fabbrica romana di biscotti, con i famosissimi Novellini e Osvego presenti da generazioni sulle tavole delle famiglie capitoline. Il titolare dell'azienda romana, per celebrare i numerosi anni di attività, "ha voluto stampare con la casa editrice Palombi un volume dedicato ai fasti di un prodotto che ha sempre avuto le materie prime migliori, genuine e nobili, con ricette antiche, gelosamente custodite, e speciali metodi di lavorazione ancora manuali. Il volume è, nello stesso tempo, un saggio e una biografia, una raccolta di preziosi documenti d'archivio e dati economici, un percorso di ricostruzione analitica di una realtà imprenditoriale che, partendo dalla provincia bolognese. approda poi nella capitale, dove un giovane, con le idee chiare, riesce a sviluppare in pochi anni un impero attraverso il sudore di un sano lavoro, una volontà ferrea, una fantasiosa creatività e una lungimirante mentalità imprenditoriale". Ed è proprio grazie al fondatore, il Sig. Pietro e poi a suo nipote ed erede Paolo, che sono riuscita a preparare questo delizioso dolcetto!!

Ingredienti per 2 persone:

- 7 biscotti Gentilini (anche quelli al gusto cacao)
 - · 2 coppapasta tondi medi
- 1 vasetto da 125 gr di yogurt Müller alla stracciatella
 - · 100 ml di panna da montare
 - 20 gr di zucchero a velo (per la panna)
 - Pistacchio in granella o Smarties (per decorare)
- Crema di nocciole (o altra crema dolce, per decorare)
 - Un paio di nastri per legare i dolci (come in foto)
 - Un foglio di carta da forno

Procedimento:

- Adagiare i coppapasta su una base rivestita di carta da forno.
- Rompere a metà i biscotti Gentilini, e appoggiarli con la punta tonda verso l'alto alle pareti interne dei coppapasta.
 - Montare la panna con lo zucchero a velo e aggiungere, mescolando, lo yogurt.
- Versare il composto, livellandolo, all'interno dei coppapasta. Mettere i dolci in freezer per una mezz'ora.
 - Togliere dal freezer, sfilare i coppapasta e legare i dolci con i nastri colorati.
- Decorarli a piacere: crema di nocciole, pistacchio in granella o smarties... seguendo la fantasia. Servire.



"Vino LUAU dell'Antica Cantina Leonardi"

Uno Spumante Extra Dry, con spuma bianca ed evanescente dal colore giallo paglierino. A me è piaciuto abbinato a questo delicato semifreddo allo yogurt e Gentilini proprio per il suo sapore fruttato.



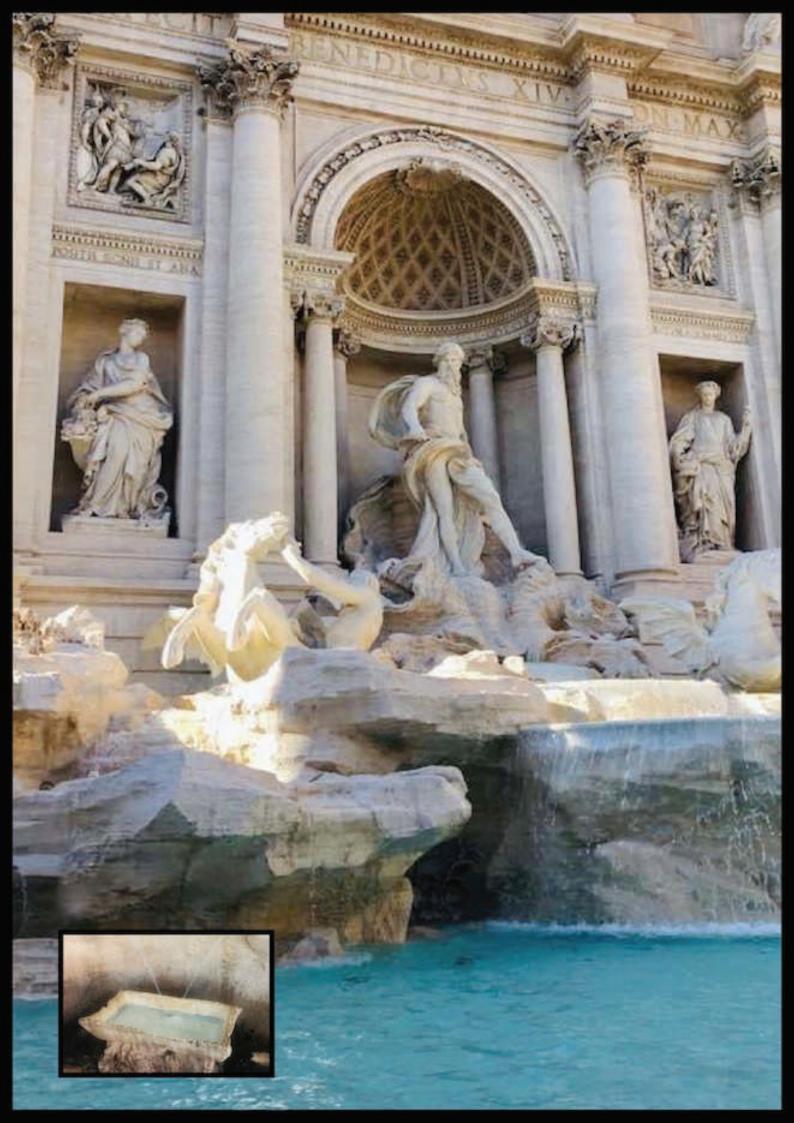
Secondi

Coda alla Vaccinara Ossobuco alla Romana Pajata al forno



"E pensare che a Fellini piaceva moltissimo come camminavo.

Dentro la Fontana di Trevi durante le riprese, feci su e giù una notte intera, senza mai inciampare. Marcello invece aveva freddo e così vuotò una bottiglia di whisky. Cadde tre volte. E per tre volte furono costretti ad asciugarlo. Alla fine gli fecero indossare gli stivaloni da pesca sotto i pantaloni. [...] Però non era un gran film. Quel film esiste per quella scena pazzesca. E in quella scena c'eravamo io e Marcello. Più io, in verità, che lui. Ero bellissima. Lo so (Anita Ekberg)





Coda alla Vaccinara

Roma è Roma... e la Coda alla Vaccinara identifica la Roma povera... anche se adesso questo piatto è diventato "per ricchi". La coda oggi si compra già a pezzi. e bisogna prenotaria dal macellaio di fiduciai e così ho fatto io; una volta, invece, nella Roma di tanti anni fa, rappresentava "lo scarto che veniva regalato per non gettarlo nella spazzatura". Rispetto alla Coda che si cucinava una volta, adesso, per smorzare quel sapore forte, vengono aggiunti al sugo di pomodoto il cacao e l'uvetta, ma non bisogna dimenticare i pinoli, che prima venivano raccolti per terra (quelli caduti dalle pigne degli alberi). E poi, non bisogna dimenticare il peperoncino, da dosare in maniera sapiente, in modo tale che non vada a coprire il sapore del sedano. In conclusione, la Coda alla Vaccinara è sicuramente un piatto da assaggiare. almeno una volta nella vita, certamente non da "nouvelle cousine", ma parte di una Roma che ama il cibo e ama mangiare bene.

Ingredienti per 4 persone:

- . Coda di manzo 1 da 1,200 kg
- | Sedano
- I Cipolla media tritata
- Aglio a spicchio
- 150 g Guanciale
- Olio di oliva extravergine q.b.
- . I kg Polpa di pomodoro
- · 300 ml di vino bianco
- · I cucchiaio di pinoli
- . I cucchiaio di uvetta
- · 4 Chiodi di garofano
- 2 g Cacao amaro in polvere
- · Sale q.b.
- · Pepe q.b.

Procedimento:

- Tagliate la coda di bue a pezzi grossi. Rosolate i pezzi di coda nel guanciale tritato e 3 cucchiai di olio, quindi aggiungete la cipolla, l'aglio, i chiodi di garofano, sale e pepe.
- Aggiungete il vino bianco secco e fate cuocere per circa 15 minuti. Quindi aggiungete i pomodori e cuocete la carne per almeno 3 ore a fuoco lento facendo sempre in modo che i pezzi siano ricoperti dalla salsa finchè la carne quasi si stacca dall'osso. Se asciuga troppo aggiungere poca acqua.

- Quando la carne sarà quasi cotta, pulire, tagliare e sbollentare il sedano per un minuto o due.
- Cuocere il sedano con un poco di salsa della carne, i pinoli, l'uva passa ed il cacao. Fate bollire la salsa per qualche minuto. Una volta cotta, aggiungere la salsa di sedano alla carne e servite caldo in tavola.



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Luna Mater" di Fontana Candida Frascati superiore - Riserva 2016. Il richiamo alla luna, misteriosa ed enigmatica, da sempre legata alle pratiche agricole e alle fasi dell'imbottigluamento del vino, rende questo vino bianco, fresco e fragrante dallo stile innovativo, perfetto da sorseggiare degustando un piatto di "coda alla vaccinara". Ha un colore giallo dorato lucido, un profumo intenso e ampio e un sapore secco e pieno con elegante fondo fruttato di pera matura e di mandorla verde.





Ossobuco alla Romana

Quando pensiamo all'ossobuco (io per prima) mi viene in mente subito la città di Milano. In realtà non sbaglio... Ma, parlando con mia zia di cucina (lei è una grande appassionata), mi ha raccontato che a Roma è altrettanto famoso, accompagnato dai piselli in umido. Nel suo quaderno preziosissimo aveva tre ricette diverse e mi ha consigliato di provare questa in bianco, che lei adora e mangiava sempre a casa di una sua amica di Roma, quando era ragazza. L'ho provata e, confesso, mi è piaciuta moltissimo. Così, pensando a Roma e alla mia rivista sul Lazio, ho deciso di condividerla con voi!!!

Ossobuco in bianco (ncetta della zia Gabriella)

Ingredienti per 4 persone:

- · 4 ossobuchi di vitello
- · 2 cucchiai di farina 00
- I bicchiere di vino bianco
- · Olio EVO

Per la salsa:

- · I spicchio di aglio
- · Prezzemolo
- Limone
- · | Alice sott'olio

Procedimento:

- Infarinare gli ossibuchi. In una padella capiente versare l'olio evo e rosolare gli ossibuchi infarinati
- Sfumare con il vino bianco per un minuto, aggiungere il brodo (fino a coprirli), coperchiare e lasciare cuocere, a fuoco lento, per un'oretta.
- A parte frullare la scorza di limone, l'olio, l'alice e l'aglio e il prezzemolo. Versare, a fine cottura, sugli ossibuchi. Servire caldi.

Un consiglia: prima di mettere in cottura gli assibuchi, tagliarli leggermente ai bordi per non farli "arricciare"!



L'abbinamento CONSIGLIATO

"Vino Don Carlo di Antica Cantina Leonardi"

Un vino rosso rubino scuro, intenso. Il suo profumo ricco ed immediato, ricorda il ribes nero, l'amarena, la cannella e le note di cacao. Presenta un sapore caldo e corposo, ideale per accompagnare un piatto di Ossobuco alla romana."





Pajata al forno

Dopo il primo piatto di rigatoni con la pajata, non poteva mancare "La pajata al forno con le patate". Era il secondo piatto "fisso", a casa mia, dopo i rigatoni. La pagliata, ma in generale tutte le frattaglie, nella cucina romana sono molto utilizzate e i piatti che usano questi ingredienti sono sempre buonissimi, anche se da un punto di vista estetico, forse, non sono proprio il massimo,

Ingredienti per 4 persone:

- 1,500 kg di pagliata di vitello
- . I kg di patate
- . Aglio
- Rosmarino fresco
- · Olio extravergine d'oliva
- · Sale q.b.
- · Pepe q.b.

Procedimento:

- Pulire la pagliata, togliendo la pellicina esterna e l'eventuale grasso presente (io l'ho fatta preparare dal macellaio)
- Tagliarla a pezzi lunghi 20 cm e legarla con un filo sottile alle estremită oppure intrecciarla.
- Mettere la pagliata in una teglia unta con olio, aggiungervi le patate sbucciate e tagliate a pezzetti, condire con sale, pepe, rosmanno, aglio intero e mettere a cuocere in forno caldo (180°) per circa 20 minuti.



L'abbinamento CONSIGLIATO

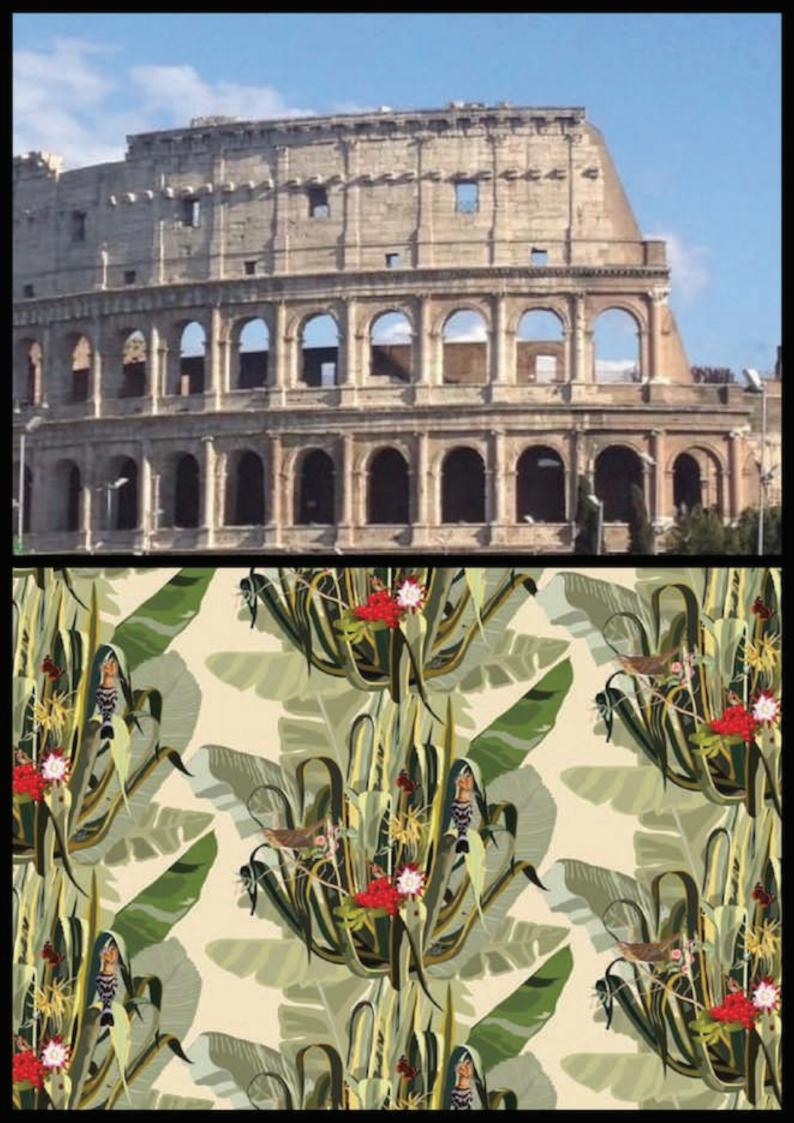
"Vino Frascati di Fontana Candida" è un vino bianco dal profiamo delicato di fiori di campo e frutta. Leggere note di biancospino e mela golden. Ideale bevuto fresco per accompagnare un piatto di "Pajata al forno con le patate", grazie al suo sapore secco, ma al tempo stesso morbido e fruttato con un leggero fondo amarognolo di mandorla.





Maritozzi Romani

"Roma è una città che può anche non stupirti, perché in fondo è pigra. E' talmente sicura di sè, Roma, che non ha paura di niente. E' lei che è eterna, mica noi" (Monica Vitti)





Maritozzi Romani con uvetta (piccoli piccoli)

La cucina è cultura: posso affermarlo senza indugio! Ormai da più di un anno mi ritrovo a sbirciare alcune curiosità sui cibi nelle pagine internet, e, ogni giorno che passa, scopro curiosità, aneddoti, storie di vita, di persone legate ad un piatto, ad un ingrediente... e mi accorgo di quante cose non conosco e che dovrò ancora scoprire continuando a cucinare e a leggere... I mantozzi... ne ho mangiati da sempre un'infinità: ricordo che durante l'età adolescenziale, quando trascorrevo le mie vacanze estive a Giulianova Lido dai miei nonni, comperavo spesso dei piccoli maritozzi in un forno artigianale che poi andavo a riempire di gelato (il famoso gelato della Gelateria Marechiaro). Ma non mi sono mai chiesta del "perchè" i maritozzi si chiamassero così. Cos'è il maritozzo: storia e leggende del dolce romano. Molti sono i racconti e le leggende che ruotano attorno al maritozzo. Tanti poeti, artisti e studiosi della tradizione romana si sono cimentati nel lodare lo squisito dolce: la versione più diffusa pare sia questa: "il maritozzo, in passato, veniva donato dal ragazzo alla propria fidanzata il primo venerdi di marzo e all'interno del suo cuore morbido veniva nascosto un anello o un'oggetto d'oro. In questa occasione il futuro manto prendeva l'appellativo canzonatorio di mantozzo". Questa è la mia versione del mantozzo romano: con uvetta e ngorosamente farcito di panna montata!!

Ingredienti per 6 persone:

- 250 gr di Farina 00
- · 250 gr di Farina Manitoba
- 180 ml di latte
- 120 gr di zucchero
- 100 gr di burro
- I buccia di limone grattugiata.
- 50 gr di uvetta
- 12 gr di lievito di birra.
- I baccello di vaniglia.
- 2 uova intere
- Panna da montare e un po' di zucchero a velo per farcire

Procedimento:

 Versare in un robot da cucina il latte con il lievito e la farina, e, mentre in movimento, aggiungere un uovo alla volta. Aggiungere lo zucchero, la buccia grattugiata del limone e i semi di vaniglia e aspettare che l'impasto diventi liscio e uniforme. Agggiungere il burro in crema uno alla volta. Quando tutto il burro sarà stato assorbito, aggiungere l'uvetta ammoliata in acqua e strizzata e lavorare l'impasto per altri 20 minuti (la pasta brioche più si lavora e meglio è).

- Spegnere il robot da cucina e lavorare leggermente la pasta con le mani formando una palla. Mettere l'impasto in una ciotola, coprire con pellicola trasparente e far lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio di volume (lontano da correnti d'ana).
- Staccare un pezzettino di impasto come un'albicocca e allungarlo leggermente in modo da ottenere una forma a uovo. Adagiare il mantozzo in una teglia rivestita di carta forno. Ripetere il procedimento per tutti i mantozzi fino ad esaurimento dell'impasto. Spennellare poi ogni mantozzo con del latte.
- Coprire la teglia con i maritozzi con pellicola trasparente e farli lievitare a temperatura ambiente fino a che non avranno raddoppiato il proprio volume. Infornare i maritozzi in forno già caldo a 180°C per circa 12-15 minuti in base alla grandezza e alla potenza del forno.
- Procediamo alla farcitura: io preferisco panna montata...
 qualcuno però mette dentro gelato o crema (ultimamente si mangiano anche con una farcia salata)!

L'abbinamento CONSIGLIATO

"Moscato di Terracina, Cantina Villa Gianna" Come la Maga Circe si servi dell'inebriante profumo e dell'incantevole bouquet di questo vino Arnabile, creato con le uve moscato di Terracina, per ammaliare Ulisse, io lo propongo a voi, in abbinamento ai maritozzini romani con uvetta e panna montata. Ideale bevuto a temperatura di 10/12 gradi.









Mi chiamo Stella, ho 32 anni e sono romana.

Ho un passato da tennista professionista (ho vinto numerosi campionati italiani e a 18 anni ero la numero 300 del mondo), ma ahimè a 19 anni la mia (troppo) breve carriera sportiva é terminata bruscamente a causa di un fisico esile che non ha retto a ore e ore di lavoro estenuanti. Finita l'avventura tennistica, ho riversato tutte le mie energie negli studi e mi sono laureata in Economia. Ho fatto poi un master e un dottorato e oggi, oltre a "torturare" i miei studenti all'università, sono una commercialista e considente fiscale. Ho una passione smisurata per la cucina. adoro "sporcarmi le mani" e credo di essere nata con un mestolo in mano! Tuttavia, quando giocavo a tennis viaggiavo tantissimo e il tempo per dedicarmi ai fornelli era davvero poco. Quando però mi sono infortunata seriamente ad un ginocchio ho ripreso in mano padelle e pentolini e ho scoperto che, oltre a riempirmi le giornate, per me cucinare rappresentava un vero e proprio antidolorifico. Mi culmava, mi tranquillizzava e quasi mi faceva dimenticare dei forti dolori che sentivo. Da li non mi sono più fermata e oggi la cucina occupa una parte importantissima della mia vita. Il frutto di questo amore per il buon cibo è dapprima stato "unastellaincucina", ossia la mia pagina Instagram, e poi, viste le enormi soddisfazioni ottenute in pochissimo tempo, l'apertura del blog www.unastellaincucina.com.

Li non troverete le solite ricette che potete trovare su milioni di altri siti. Troverete, infatti, delle ricette semplici e veloci ideali per chi, come me, rientra a casa tandi dopo una lunga giornata di lavoro, ha pochissimo tempo a disposizione per preparare la cena, ma non vuole rinunciare a viziare e a stupire i propri cari, gli amici o semplicemente se stessi!

Chitarra alla Carbonara

Ingredienti per due persone:

- · 200 g di chitarra Pasta Armando
- · 120 g di guanciale
- · 3 tuorli
- · 70 g di pecorino romano
- · Pepe q.h.

Procedimento:

- Tagliate il guanciale a listarelle spesse circa mezzo cm e mettetele a rosolare in padella a fuoco dolce senza aggiunta di grassi. Quando avrà rilasciato gran parte del grasso e risulterà croccante, spegnete la fiamma.
- · Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata.
- Nel frattempo, in una ciotola sbattete i tuorli con il pepe nero e il pecorino. Otterrete una crema piuttosto densa alla quale dovrete aggiungere un cucchiaio del grasso del guanciale sciolto e un goccio di acqua di cottura della pasta (avendo cura di lasciarla raffroddare un po' prima di aggiungerla).
- · Riaccendete il fornello sotto alla pentola con il guanciale, scolate la pasta al dente e saltatela direttamente li dentro per farla insaporire.
- A questo punto spegnete la fiamma, togliete la padella dal fornello caldo e aggiungete la crema di tuorli e pecorino.
- · Mescolate velocemente, aggiungete un'ultima spolverata di pecorino, una grattugiata di pepe e... buon appetito!











Ciao mi chiamo Marzia, ho 47 anni sono un biologo, da 17 anni mi occupo di Formazione nel settore sanitario. Sono celiaca e mamma di due bambini anche loro intolleranti al glutine, per cui negli anni attraverso corsi di formazione, la passione per il buon cibo e la voglia di vedere i miei figli sempre felici a tavola, sono diventata una cuoca super "sglutinata".

La pasta alla gricia è un primo piatto tipico della cucina romana e laziale, una ricetta veloce e molto saporita che risale a diversi secoli fa, prima ancora della diffusione del pomodoro in Europa, infatti La pasta alla Gricia, è la diretta antenata della amatriciana, con la quale condivide la maggior parte degli ingredienti escluso proprio il pomodoro. Le origini di questo piatto non sono ancora molto chiare, secondo alcuni nasce nella città di Amatrice, al confine tra la regione il Lazio e l'Abruzzo. Probabilmente deriva dall'usanza che avevano i postori di portare con se alcuni alimenti come strutto, pasta secca, pecorino e pepe. Tutti prodotti poveri che rappresentavano la loro fonte principale di nutrimento durante le lunghe giornate di lavoro tra i pascoli e che, mescolati insieme, davano vita ad un piatto simile all'odierna gricia. Secondo altri questo piatto deriva da griscium che a Roma si riferiva allo spolverino grigio che indossavano i maestri dell'arte bianca per non sporcarsi di farina, infatti lo stesso termine venne poi utilizzato in senso dispregiativo per indicare la trascuratezza dell'abbigliamento dei panettieri sotto lo spolverino. Oggi ve la propongo nella versione senza glutine.

Pasta alla Gricia "sglutinata"

Ingredienti per 4 persone:

- · 400 gr di rigatoni della Rummo senza glutine
- · 200 gr di guanciale a cubetti
- · So gr di pecorino romano
- · pepe macinato
- · alcuni chicchi di pepe in grani
- sale poco e solo nell'acqua di cottura in quanto il pecorino e il guanciale sono molto saporifi.

Procedimento:

- Fate rosolare il guanciale a cubetti in una padella antiaderente senza condimento, fino a quando non diventa bello croccante e il grasso si sarà sciolto.
- · Lessate i rigatoni in acqua con poco sale e scolatela al dente, tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura.
- · Spadellate i rigatoni con il guanciale e amalgamate bene aggiungendo i ¼ del pecorino, il pepe e il mestolo di acqua di cottura.
- Impiattate e cospargete ancora con il pecorino rimasto e il pepe in grani.





Una selezione di stoffe della Collezione "Fantasia" per la Foresti Home Collection di Roma a cura del designer Massimo Palombi. L'Architetto si è ispirato alla vegetazione del Parco del Circeo, uno dei più belli d'Europa per lo splendido connubio tra Palude preesistente, Foresta, Laghi e Dune che si affacciano sul mare delle Isole Pontine.

"L'esperto risponde..."

PARLIAMO DE "LA CARNE POVERA NELLA TRADIZIONE POPOLARE" con il Responsabile del Laboratorio Igiene, Biologia, Tossicologia ambientale (LIBITA) dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise "G. Caporale", NICOLA FERRI.

"La CUCINA POPOLARE è spesso basata sull'impiego di tagli di carne poco pregiati.

Esiste una motivazione oggettiva per tale consuetudine?"

Esistono almeno un paio di "giustificazioni" per questa tradizione. La prima si basa sul fatto nel passato il prodotto "carne" era praticamente indisponibile per la popolazione e, dato il suo valore, era riservato ad una elite più agiata. La seconda dipendendeva dal fatto che, in epoche nelle quali i frigoriferi non erano disponibili, le frattaglie, per la loro composizione, erano praticamente impossibili da conservare. Pertanto, l'unica possibilità era quella di consumare immediatamente grandi quantità di prodotti, in pochissimo tempo. Da qui l'esigenza di avere una grande platea di consumatori, "Il popolo" appunto.

"Un termine tecnico utilizzato dagli addetti ai lavori, per identificare le cosiddette "frattaglie", è quello di "QUINTO QUARTO". Quali sono l'origine ed il significato del termine?"

Tradizionalmente, le carcasse di animali macellati vengono dapprima divise in due mezzene e queste, a laro volta, divise in quattro quarti. Tutto ciò che non rimane adeso ai quattro quarti (testa, arti, visceri etc...) va a costituire il "QUINTO QUARTO" o "FRATTAGLIE".

"Il significato del termine "QUINTO QUARTO" è lo stesso nella tradizione popolare e nella sua accezione industriale?"

No, il significato è completamente differente. Nella versione "popolare" il quinto quarto rappresenta tutto quello che risulta, in qualche maniera, commestibile. La versione industriale del termine identifica, invece, tutte quelle componenti che, alla fine del processo di sezionamento, risultano non destinabili al consurna umano (denti, zoccoli, corna, pelli, etc...)





Nicola Ferri

Medico interincina, specidista in Sanità ammale ed Igene delle produpori possoniche. Lavora phesio l'Istituto Zooprofication Sperimentale dell'Abruzza e del Molise "G. Coporole" (IZSAM), in quolità di Direttore della Struttura Complessa "Ecosistemi aqquotici e terrestri", e Responsobile della Struttura Semplice "Allevamenti e Sperimentazione Animale". Gestoce una struttura dedicata alla produzione di sistemi di dentificazione, visuali ed elettranci, per animali interesse professiona Preside l'Organismo Preposto al Benessere. Animale della stessa lizituto Zooprofiliatica Ha gestita diversi progetti internazionali sui sistemi di identificazione registrazione e traccobilità degli animali: produttivi di alementi per l'usino, con particolare attenzione ai metodi di identificazione genetica ed elettronica.

His collaborate can grand impient al macellazione nazionali, per la molizzazione di sistemi automatici di identificazione digli animali in ingresso negli impienti, e trasferimento in tempo reple delle informazioni lungo la filiera di macellazione, fino al comumistare finale.

"L'impiego di queste parti meno pregiate interessa soltanto i ruminanti domestici?"

No, le frattaglie derivano dalla lavorazione di diverse specie animali. Chiaramente il bovino recita un ruolo essenziale, ma esiste una buona produzione proveniente anche da ovi-caprini, suini, equini, fino ad arrivare anche ai pesci.

"Quali sono le componenti del "QUINTO QUARTO" più interessanti, nella tradizione culinaria popolare?"

Per una semplice motivazione di abbondanza del prodotto, oserei dire che sia i prestomaci che lo stomaco propriamente detto dei bovini, occupano una posizione molto alta in una ipotetica classifica dei prodotti di uso più frequente. Ma anche le cosiddette "frattaglie rosse" (cuore, polmoni, fegato, milza, reni, etc..) hanno un'importanza di assoluto rilievo.

"Qual'è il requisito più importante collegato all'animale produttore, in grado di influire significativamente sulla qualità del prodotto?"

Con il solo riferimento all'aspetto qualitativo, il fattore che risulta avere un effetto determinante, è quello dell'età. Da animali giovani (agnelli, vitelli) si ottengono frattaglie di elevato valore qualitativo e di gusto. Per non dimenticare quelle parti dell'animale che sono disponibili solo sugli animali molto giovani (animelle) oppure non utilizzabili se provenienti da animali adulti, come nel caso dell'intestino tenue e delle corate di agnello, utilizzate per la preparazione delle famose "mazzarelle abruzzesi", o l'intestino tenue per la preparazione della tradizionale "pajata" o "pagliata".

"Il consumo di questi prodotti offre le necessarie garanzie sanitarie?"

Sicuramente si. Il livello di garanzia sanitaria è equiparabile a quello offerto dal consumo della carne propriamente detta. Le prestazioni professionali del Veterinario Ispettore - obbligatoriamente in servizio in tutti gli impianti - garantiscono tutte le produzioni che originano dagli animali sottoposti a macellazione. In caso di presenza di un eventuale rischio per la salute umana, scattano meccanismi preventivi che possono giungere al sequestro e distruzione di tutti quegli organi, tessuti, ghiandole etc... che possono rappresentare un veicolo di contagio. Queste procedure preventive sono attuate in maniera rigorosa in occasione degli episodi di Encefalopatia Spongiforme Bovina (la c.d. mucca pazza), verificatisi contemporaneamente in numerosi Paesi europei ed extra europei. Le procedure attuate si sono dimostrate pienamente idonee ai fini della eradicazione della malattia. Vorrei inoltre aggiungere un particolare significativo della capacità, anche della cultura popolare, di mettere in campo strategie preventive a tutela della salute umana. Ad esempio, non né un caso il fatto che, tradizionalmente, le preparazioni culinarie a base di frattaglie, sono sottoposte a procedimenti di cottura veramente importanti (trippa, bolliti di lingua etc...)

"L'impiego di frattaglie nella cucina popolare è una prerogativa esclusiva del nostro Paese?"

Assolutamente no! Non esiste un Paese che non possa vantare una tradizione nella preparazione di piatti a base di frattaglie. Dalla Andouillette francese, con budello di maiale farcito con interiora miste di suino e trippe di bovino, al Callos preparato a Madrid con trippa e muso di bovino, insaporiti con chorizo, sanguinacci, lardo e poi cipolle, aglio, prezzemolo. Per non parlare del Nankotsu no karage, pietanza povera giapponese, che utilizza cartilagini di pollo marinate e fritte, da insaporire all'occorrenza con limone o salse piccanti; per non dimenticare la mia preferita, la Ciorba de potroace rumena, che usa le zampe, il collo, le ali, il ventriglio, le cartilagini accompagnati da molte verdure (cavolo, peperone, pomodori), da brodo insaporito con aneto, pepe, prezzemolo e con grasso di maiale, panna acida, tuorli d'uovo; e tante altre che rendono praticamente impossibile un'elencazione esaustiva.



Ricette, testi e foto: Carla De Iuliis Progetto grafico: Giorgia Falconi

il LAZIO

Carla De Iuliis carlalacontessina@gmail.com

@carlalacontessina #carlalacontessina Carla La Contessina













arlalacontesina= Giugno 2020

Edizione precedente: "In viaggio per l'Italia - l'Abruzzo - maggio 2020"