

Tradizioni pugliesi

a base di

Olio extravergine di Oliva



Classe IV B

plesso Via Crocifisso

Pasticcio Altamurano con baccalà

Il Pasticcio Altamurano con baccalà è una focaccia ripiena tipica della città di Atamura, si prepara per l'Immacolata, dalle mani sapienti delle nonne che con amore hanno saputo tramandare questa antica tradizione. Ripieno di baccalà.

"Sporzali" (cipollotti lunghi e freschi) e tonno danno ottimo.

INGREDIENTI

Per la farcia:

2 Kg di cipollotti freschi "Sporzali";



700 g di baccalà;






100 g di olive nere denocciolate;




3 acciughe sotto sale;

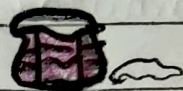


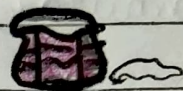
80 g di tonno; 


olio extravergine di oliva e pepe q. b.  


Per la pasta di pane:


250 g di farina 00; 



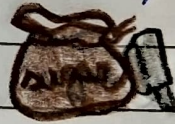
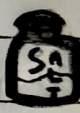
250 g di farina di semola di grano duro (io uso la farina di semola di grano duro); 

250 ml di acqua tiepida; 

15 g di lievito di birra 

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 



5 g di zucchero e 10 g di sale.  

Procedimento:

- Prendere una ciotola versare il lievito insieme allo zucchero, aggiungere la metà dell'acqua tiepida e mescolare bene per far sciogliere, far riposare per 5-8 minuti circa;
- Prendere una ciotola versare le farine,

unire l'olio, il lievito sciolto, aggiungere
l'eventuale acqua tiepida (in cui abbia
mo fatto sciogliere il sale) mescolare bene
il tutto;

• Trasferire l'impasto su una tavola di legno in-
farinata e lavorarlo energicamente per una decina
di minuti fino a quando diverrà morbido ed elastico
ma non più appiccicoso, aiutarsi con un
pò di farina di supporto. Versare un fi-
lo d'olio in una ciotola pulita, trasferire il
panetto e coprirlo con un panno di co-
tone leggermente inumidito;

• Lasciare lievitare per un paio d'ore o
finché il panetto sarà raddoppiato in volu-
me nel forno spento (con solo la lucina accesa);

- Riprendere l'impasto e rigiarlo velocemente, rimettere nella ciotola, coprire e far lievitare nuovamente un' altra ora sempre nel forno spento;
- Pulire e lavare le cipolle, tagliarle a ron-delle e farle cuocere nella padella con un po' di olio extravergine di oliva;
- Prendere un' altra padella versare un filo di olio, adagiare il baccalà tagliato a pezzettini, unire un bicchiere di acqua e cuocere (il baccalà cuocendo si deve disfare);
- Unire le cipolle nella padella del baccalà, mescolare, aggiungere il tonno e le acciughe la-trate e tagliate a pezzettini, mescolare bene per far insaporire il tutto, spegnere e met-tere da parte;

• Stendere la pasta con il mattarello, prendere la teglia, versare l'olio e adagiare la pasta, stenderla nuovamente con le mani, versare il composto e aggiungere le olive tagliate;

• Chiudere con l'altro disco di pasta, fare un cordoncino, spennellare con un altro po' di olio e cuocere nel forno già caldo a 200 gradi per 30 minuti; sformare e servire tiepido... davvero stupitoso!!!











Olive sott'olio e caciocavallo piccante

Una preparazione della tradizione pugliese, una conserva saporitissima e facilissima da preparare.

- Facile
- Preparazione (min. 20)
- Cottura (min. 5)

Ingredienti:

- 400 grammi olive verdi 
- 400 grammi caciocavallo 
- 50 millilitri aceto bianco 
- 1 spicchio aglio 
- 3 foglie alloro 
- 0.5 cucchiaino semi di finocchietto 
- 2 peperoncino piccante 
- ql'olio extravergine d'oliva 

Procedimento:

- 1) In una pentola portate a bollore 200 ml di acqua con l'aceto e scottatevi per un minuto i peperoncini tagliati a metà, lo spicchio di aglio sbucciato e le foglie di alloro. Sgocciolateli e fateli asciugare su alcuni fogli di carta da cucina.
- 2) Sgocciolate e asciugate le olive dalla salamoia; tagliate il formaggio a cubetti.
- 3) Sterilizzate un barattolo di vetro a chiusura ermetica facendolo bollire per qualche minuto nell'acqua. Asciugatelo e sistematevi a strati le olive alternandole al caciocavallo a cubetti, agli aromi scollentati e ai semi di finocchietto.
- 4) Riempite a filo con l'olio, pressando un po' gli ingredienti e avendo cura che siano ben coperti. Chiudete

e fate insaporire le olive per una settimana al
fresco prima di consumare.



"U RUCCL"

La focaccia di San Giuseppe

(RICETTA TIPICA DI GRAVINA IN PUGLIA)





La focaccia di San Giuseppe è meglio conosciuta come "U Ruccl" per la forma rotonda e arrotondata.

Il suo profumo aleggia nelle strade del paese già dai primi giorni di marzo e annuncia la festa imminente.

Una delizia dal sapore agrodolce

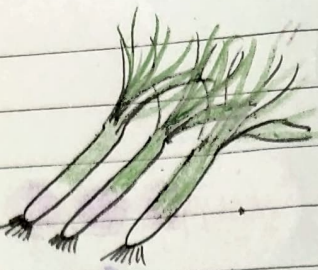




Ingredienti della focaccia di San Giuseppe:

Impasto:

- 500 kg di farina 00 
- Un bicchiere di vino bianco 
- 60 gr di olio di oliva 
- 100 gr di zucchero semolato 

Primo piano del ripieno: mi raccomando a non esagerare con le acciughe!

Ripieni:

- 2 kg di cipolle mondali 
- 1 vasetto di ariughe sott'olio 
- 200 gr di uova smince 
- sale 
- olio 

Preparazione della farcia di San Giuseppe:

- Per prima cosa tagliamo le cipolle a listarelle sottilissime eliminando la parte verde.
- Prendiamo una padella con bordo alto, versiamo due cucchiai d'olio e uniamo le cipolle che avremo stufate per circa 20/25 minuti; aggiungiamo sale q. b. Quando saranno pronte le lasciamo rappassare.
- Tagliamo le ariughe in pezzi piccoli e le mettiamo da parte.
- Poi prepariamo l'impasto.
- Scaldiamo il vino a fuoco lento e facciamo sciogliere lo zucchero.
- Quindi versiamo il composto tiepido nella farina un po' alla volta e vi aggiungiamo l'olio.

- Lavoriamo la massa con le mani finché non diventa liscia. L'impasto non deve essere appiccicoso.
- Lo stendiamo con un mattarello dandogli forma rotonda, fino a renderlo sottile. A questo punto aggiungiamo le uvide, il noca passa e le acciainughe o pecorini; distribuendo uniformemente gli ingredienti sul disco di pasta.
- Iniziamo ad arrotolarlo. Arrotoliamo la pasta da entrambe le estremità finché i due rotoli non si toccano. A questo punto formeremo una striscia spessa a doppia banda. La arrotoliamo su se stessa e poi la disponiamo in una teglia diata, schiacciandola leggermente in cima e ~~non~~ spennellandola con olio d'oliva. Ora è pronta per essere infornata a 180° per 40/50 minuti.
- La facciamo raffreddare.

La specialità di San Giuseppe si mangia tiepida, si mangia tanto, ma soprattutto... si mangia con gusto!

