

SPAGHETTO AL POMODORO GIALLO DEL CILENTO



-  Difficoltà: **Facile**
-  Preparazione: **10 minuti**
-  Cottura: **70 minuti**
-  Dosi: **4 persone**
-  Costo: **Basso**

POMODORINO GIALLO DEL CILENTO

Negli ultimi anni contadini, associazioni ed enti locali, si sono impegnati per il recupero e la valorizzazione di questa varietà cilentana del pomodoro, conosciuta localmente come pummarola gialla o piennulo antico giallo. Si tratta di un prodotto in grado di crescere anche in condizioni di estrema penuria d'acqua che si caratterizza per i frutti piccoli, globosi, di colore giallo-arancio e con una buccia molto spessa. La sua polpa è rossa ma poco succosa e si distingue per un sapore acidulo. I frutti di questa pianta, che si sviluppa molto lentamente, vengono raccolti, staccando l'intero ramo, non appena diventano gialli.

INGREDIENTI

Per il sugo:

Pomodoro giallo del Cilento 800 gr
 Olio Evo 72 gr
 Aglio 4 gr
 Basilico fresco 12 gr
 Sale 10 gr
 Zucchero 5 gr
 Olio Evo 25 gr

Per la pasta:

Spaghetti 320gr



PREPARAZIONE



Unire il primo olio con aglio in una pentola **1**, appena inizia a soffriggere aggiungere il basilico **2**, dovrà scoppiettare, chiudere con un coperchio per evitare di scottarsi. Attendere 2 minuti e aggiungere i pomodori con sale e zucchero **3**. Lasciar cuocere a fuoco medio per 30 minuti.



Eliminare l'aglio e frullare **4**, filtrare se si preferisce una salsa senza semi **5**, aggiungere l'ultima parte di olio e continuare la cottura per altri 30 minuti **6**.



Cuocere gli spaghetti in acqua salata **7**. A 2 minuti dal termine della cottura scolarli nella salsa **8** aggiungendo un mestolo di acqua di cottura e ultimare la preparazione. Servire con un po' di salsa alla base del piatto e una foglia di basilico **9**.

CREMA DI CECI DI CICERALE



-  Difficoltà: **Facile**
-  Preparazione: **10 minuti**
-  Cottura: **40 minuti**
-  Dosi: **4 persone**
-  Costo: **Basso**

CECE DI CICERALE

Legume di origine orientale, ha trovato nell'area che circonda il piccolo paese di Cicerale, nel Cilento, un luogo ideale di sviluppo. Si tratta di un prodotto scarsamente coltivato in Italia e in particolar modo legato alla tradizione agroalimentare del meridione. Proprio nella zona di Cicerale viene prodotta, ancora oggi, una varietà locale di piccoli ceci rotondi dal colore leggermente più dorato rispetto a quelli comuni, con sfumature nocciola chiaro e dal sapore intenso. Il processo di coltura, che avviene alla fine di luglio, è molto faticoso e si sviluppa nel momento in cui, con il seme maturo, le piante vengono estirpate in campo e lasciate in loco ad asciugare fino a che non sono abbastanza secche per la trebbiatura.

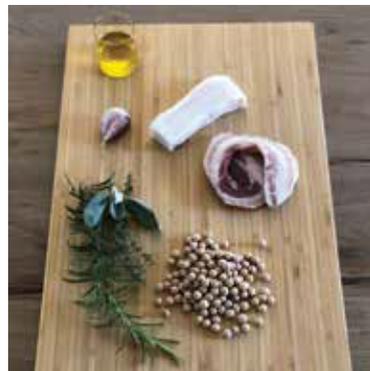
INGREDIENTI

Per la cottura:

Ceci di Cicerale 250 gr
Olio Evo 40 gr
Lardo aromatico 10 gr
Pancetta 10 gr
Rosmarino 2 gr
Salvia 2 gr
Timo 2 gr
Aglio 1.5 gr

Per la crema:

Ceci cotti 400 gr
H2O di cottura 160 gr
Pepe nero 0.2 gr
Sale 5 gr
Olio Evo 40 gr



PREPARAZIONE



Rosolare il lardo e la pancetta in una pentola a pressione **1**. Preparare un mazzetto con tutte le erbe e l'aglio, inserirlo nella pentola **2**. Unire i ceci **3** precedentemente messi in ammollo per 12 ore.



Aggiungere l'olio, acqua a coprire **4**. Chiudere la pentola a pressione **5** e calcolare dal primo fischio del vapore circa 30 minuti. Eliminare il mazzetto delle erbe aromatiche **6**.



Unire gli ingredienti e frullare **7**. Si otterrà una crema liscia. Servire con un filo d'olio **8**.

PIZZA IN TEGLIA ALLE OLIVE DI SALELLA AMMACCATE



-  Difficoltà: **Facile**
-  Preparazione: **10 minuti**
-  Lievitazione: **45 minuti**
-  Cottura: **18 minuti**
-  Dosi: **4 persone**
-  Costo: **Basso**

OLIVA DI SALELLA AMMACCATA

Nel territorio del Cilento, da sempre caratterizzato dalla presenza di ulivi, si è diffusa la Salella, una varietà di origine sconosciuta, più nota tra i locali con il nome di lioi, licinella, monticedda o salentina. Si tratta di un prodotto che matura leggermente prima rispetto alle altre varietà e dal quale si ricava un olio estremamente equilibrato con leggere sensazioni amare e piccanti, con sentori erbacei ma anche note lievemente mandorlate. Il processo di ammaccatura, che viene manualmente svolta dagli stessi agricoltori cilentani, è articolato in più fasi e necessita di tempistiche di maturazione e lavorazione che richiedono più giorni.

INGREDIENTI

Farina 00 250 gr
 Acqua 125 gr
 Lievito di birra 6 gr
 Olio Evo 10 gr
 Sale 5 gr
 Mozzarella fior di latte 150 gr
 Cipolla 1/2 n
 Capperi 10 gr
 Olive di Salella



PREPARAZIONE



Sciogliere il lievito in acqua tiepida, aggiungere alla farina e impastare. Quando risulta liscio unire l'olio e il sale **1**. Impastare bene **2**. Adagiare in un contenitore **3**.



Far lievitare fino al raddoppio **4**. Stendere e lasciar lievitare per altri 15 min **5**. Condire con la passata di pomodori **6** e cuocere a 230° gradi per 13 minuti con forno statico.



Aggiungere le olive di Salella ammaccate, mozzarella, capperi, cipolla e terminare la cottura per 5 minuti. Ultimare prima di servire **7**.

FOCACCIA AL GRANO CAROSELLA



-  Difficoltà: **Facile**
-  Preparazione: **10 minuti**
-  Lievitazione: **30 minuti**
-  Cottura: **25 minuti**
-  Dosi: **4 persone**
-  Costo: **Basso**

GRANO CAROSELLA

Varietà tipica cilentana, il grano Carosella è un grano tenero dal chicco piccolo e allungato, leggero, lucido e dorato. La pasta di farina Carosella ha poco glutine e semola e tiene bene la cottura, mentre il pane ha un equilibrato contenuto di amido. Il grano Carosella è un prodotto semi-selvatico, la sua farina viene consumata in forma integrale, e presenta la giusta combinazione di proteine, grassi, carboidrati e molti minerali e vitamine necessari all'organismo.

INGREDIENTI

Per l'impasto:

Farina di grano Carosella 125 gr
Farina manitoba 125 gr
Acqua 150 gr
Lievito di birra 15 gr
Miele 5 gr
Olio extra vergine 20 gr
Sale 10 gr

Per la salamoia:

Olio 50 gr
Acqua 50 gr
Sale 10 gr



PREPARAZIONE



Intiepidire l'acqua e sciogliervi il lievito e il miele **1**. Mescolare le farine in una bacinella e aggiungere l'acqua **2**. Impastare con un cucchiaio **3**.



Ungere la pasta con l'olio, coprire con la pellicola e mettere a lievitare per 10 minuti **4**. Versare l'impasto in una teglia oleata e stendere la pasta con le mani partendo dal centro verso l'esterno. Con i polpastrelli esercitare una leggera pressione su tutta la superficie della focaccia **5**. Preparare la salamoia emulsionando l'acqua tiepida con l'olio e il sale **6**.



Cospargere la superficie di salamoia **7** mettere a lievitare fino al raddoppio. Infornare a 200° gradi per circa 7 minuti, abbassare a 185° gradi per 15 minuti **8**. Lasciare intiepidire la focaccia prima di servirla.