



Le ricette della Sagra



Le Ricette della Sagra



Le Ricette della Sagra





Le Ricette della Sagra

Un po' di storia...

Da quando Colombo, nel 1492, sbarcò nelle "Indie" la patata, pianta della famiglia delle solanacee, originaria dell'America centro-meridionale, dov'era coltivata fin dal III secolo dopo Cristo, entrò in Europa. E qui, insieme a tanti altri alimenti, contribuì ad allargare gli orizzonti dell'alimentazione europea. E fu, per molti popoli, cibo prezioso e fonte insostituibile di vitamina C, a quei tempi così carente nel magro pasto quotidiano. Ma all'inizio non ebbe buona sorte in quanto spesso veniva destinata esclusivamente al bestiame. Per molti anni continuò a godere di cattiva fama e, nel 1619 in Borgogna, venne addirittura proibita perché si riteneva che causasse la lebbra. In tutta la Francia ed anche in altri paesi, fino al Settecento inoltrato, si attribuiva a questa pianta l'origine di molte malattie. Perfino quel suo grande sostenitore che fu Antoine August Parmentier, fece una bella fatica a convincere i francesi che la patata non era velenosa. In Germania però, già dal X^{VII} secolo, durante la "guerra dei trent'anni" si era cominciato a mangiare patate che, con il regno di Federico II, si diffusero nell'alimentazione tedesca. Dal XVIII secolo in poi, per merito di Parmentier, che ne illustrò tutto il suo valore nutritivo, anche in Francia divenne uno dei cibi più diffusi ed a buon mercato. Grazie alla sua coltivazione su larga scala, in Europa scomparvero le carestie e questo prezioso tubero, a buona ragione, finì per essere apprezzato in quanto a bontà ed a virtù terapeutiche, così come continua ad esserlo tuttora.



Le Ricette della Sagra

La Patata Leonessana

L'altitudine, le condizioni climatiche, la natura del terreno, spesso a reazione acida, fanno dell'altipiano leonessano un territorio particolarmente vocato per la coltivazione della patata; inoltre, le tecniche colturali eco-compatibili consentono l'ottenimento di un prodotto con caratteristiche di particolare pregio.

Nel leonessano vengono oggi coltivate soprattutto le migliori varietà a pasta gialla; la semina avviene nel mese di maggio e la raccolta dalla seconda metà di settembre a inizio ottobre. Si ottengono tuberi con buccia liscia, grossi e con un equilibrato contenuto in zucchero ed amido. Dal punto di vista nutrizionale risulta un eccellente alimento indispensabile in una dieta equilibrata; le vitamine A, B1, B2, C ed E contenute nella patata svolgono un'azione antiradicali, la quasi totale assenza di grassi ne consiglia l'utilizzo nelle convalescenze. Nella tradizione culinaria leonessana, la patata, cibo povero, viene da sempre servito in molte varianti.

Come già detto, la sua composizione è equilibrata e per questo la patata di Leonessa tiene molto bene la cottura, assorbendo poca acqua e risultando eccellente per la preparazione di gnocchi che ben si sposano con condimenti tradizionali, come il sugo al castrato, o più raffinati, come il tartufo nero dell'altipiano.

Il sapore viene esaltato se condita con olio extravergine di oliva e prezzemolo; ancor più appetitosa è la patata "rescallata", lessa e poi saltata in padella con cipolla e pancetta.

Nulla vieta di accompagnarla e mescolarla alla carne in umido, alle polpettine ed in ogni altro modo la fantasia suggerisca.

Per i bambini e per i più golosi possono risultare più appetitose le patate fritte, in particolare quelle con la buccia rossa che rendono più croccante e dorata la frittura.

Come dolce consigliamo le ciambelle di patate, molto diffuse nella zona, prelibatezza della cucina leonessana.





Le Ricette della Sagra

Per la salute

La patata è un alimento discretamente calorico (85 kcal/100 gr., un po' meno le patate novelle, più acquose, con 67 Kcal/100 gr.). E' ricca di amidi, sali minerali tra cui il potassio, vitamine, carboidrati ed acidi organici. Scarsa è la presenza di proteine (intorno al 2%), del tutto assenti sono i grassi. E' perciò indicata, in giusta dose, nelle diete dimagranti, così come nell'alimentazione del diabetico. 200 grammi di patate corrispondono a 50 grammi di pasta o a 75 grammi di pane. Grazie alla sua buona digeribilità la patata è adatta anche per bambini ed anziani. Le numerose vitamine presenti nel tubero (la A, la PP, la C e quelle del gruppo B), sono soprattutto sotto la buccia che va conservata durante la cottura.

Le novelle sono particolarmente ricche di vitamina C. Le patate sotto la cenere, come si cuocevano una volta, conservano al meglio le vitamine. La patata trova impiego in fitoterapia come spasmolitico e antiacido gastrico. La polpa o il succo di patata porta beneficio a chi soffre di ulcera gastrica e di calcolosi biliare. Con impacchi di patata si curano anche le emorroidi.

Secondo la tradizione popolare, nell'iperacidità gastrica è bene ricorrere ad un bicchiere di succo di patata bevuto a cucchiaiate; le patate sotto la cenere venivano invece consigliate per regolarizzare l'intestino.

Contro la tosse si può preparare il decotto di foglie di patata: si ottiene versando due pugni di foglie della pianta, una manciata di salvia e cinque o sei cucchiari di miele in un litro di acqua. Si porta ad ebollizione poi si filtra, indi se ne beve una tazza ogni tre ore.



Le Ricette della Sagra

Per conoscerla meglio

Solanum Tuberosum L. è il nome scientifico di questa pianta erbacea, perenne con fusto eretto, foglie nervate e fiori disposti a grappolo di colore bianco o violaceo. Dalle radici si dipartono stoloni che, ingrossandosi, formano i tuberi commestibili, noti come patate. Le parti verdi della pianta, compresi i tuberi, contengono sostanze tossiche come la solanina e la tropeina, alcaloidi pericolosi che si sviluppano quando la patata è acerba o già germogliata. Per la riproduzione non si ricorre al seme perché il primo anno produce un tubero molto piccolo, ma si internano o piccole patate o semplici pezzetti del tubero. Dal momento della semina alla raccolta occorrono circa tre mesi. La pianta è cespitosa con steli che non arrivano al metro di altezza; i tuberi crescono raccolti in gruppi di forma e numero diversi a seconda della varietà. Vari e suggestivi sono i termini con cui vengono indicati i vari tipi di patata: Bianca di Pistoia, Bianca di Corno, Biancona casertana, Rosa di Basilicata, Cinquantina di Chioggia, Primaticcia di Pisa, Pepo, Majestic, Tinda di Berlino e, naturalmente, la patata di Leonessa. Presente sul mercato praticamente tutto l'anno, la sua raccolta va da maggio a settembre e deve avvenire quando le patate sono ben mature. La conservazione va fatta in luogo areato e asciutto, possibilmente al buio, per evitare che crescano i germogli contenenti gli alcaloidi tossici (solanina e tropeina).





Le Ricette della Sagra

Gnocchi al sugo di castrato

Ingredienti per 6-8 persone:

- ⊗ 1 Kg. di patate,
- ⊗ 2 etti e mezzo di farina,
- ⊗ 400 gr. di castrato,
- ⊗ sedano, cipolla, carota, aglio,
- ⊗ olio extra vergine di oliva
- ⊗ 1/2 bicchiere di vino bianco,
- ⊗ sale e pepe q.b.
- ⊗ 800 gr. pomodori pelati.

Fate lessare le patate, poi sbucciatele e passatele subito allo schiaccia-patate.

(La qualità della patata è molto importante, mi raccomando di scegliere patate di Leonessa).

Unite alle patate schiacciate la farina e un pizzico di sale, e lavorate l'impasto fino a renderlo liscio e soffice, se troppo morbido aggiungere ancora un pò di farina.

Formate con l'impasto dei bastoncini lunghi e stretti, come grissini, tagliateli a pezzetti regolari, spolverateli di farina e passateli sui denti di una forchetta, così assorbiranno meglio il sugo.

Mettete sul fuoco una casseruola d'acqua e quando bolle gettatevi gli gnocchi. Appena risalgono in superficie, sono cotti.

Per il sugo:

Soffriggere l'aglio in un tegame con l'olio e poi eliminarlo, aggiungere il trito delle restanti verdure e appena sono appassite aggiungere uno spezzatino di castrato o di pecora, farlo rosolare un po' e poi aggiungere il vino. Evaporato il vino, aggiungere i pelati passati. Aggiungere sale e pepe e cuocere un'oretta. Usare il sugo per condire gli gnocchi e infine spolverare di abbondante pecorino.



Le Ricette della Sagra

Gnocchi del ghiottone

Ingredienti per 6-8 persone:

- ⊗ 1 kg di patate di Leonessa
- ⊗ 100 g di fontina o caciottina
- ⊗ 2 uova, noce moscata
- ⊗ 250 g di fecola di patate
- ⊗ ragù di carne
- ⊗ sale, pepe.

Lavate bene le patate e mettetele nel cestello della pentola a pressione. Mettete il cestello nella pentola con un centimetro d'acqua. Chiudete e portate in pressione, abbassate poi la fiamma e lasciate cuocere per 15 minuti circa, a seconda della grossezza delle patate. Aprite la pentola, sbucciate le patate e passatele allo schiacciapate. Unite le uova intere, la fecola, un po' di sale, di pepe e di noce moscata e rimescolate bene l'impasto. Formate con esso degli gnocchi grossi come una bella albicocca, infilate all'interno di ciascuno gnocco un dadino di fontina in modo che resti ben racchiuso al centro. Mettete gli gnocchi nel cestello e questo nella pentola a pressione, con un paio di bicchieri di acqua sul fondo, chiudete e fate cuocere per 20 minuti circa dall'andata in pressione. Togliete gli gnocchi con delicatezza e conditeli con un ragù alla carne.





Le Ricette della Sagra

Zuppa Di Patate

Ingredienti per 4 persone:

- ✿ kg. di patate
- ✿ mezza cipolla
- ✿ 30 gr. di burro
- ✿ 1 spicchio di aglio
- ✿ mezzo bicchiere di latte
- ✿ dadini di pane fritti
- ✿ prezzemolo, sedano, carota, sale e pepe

Sbucciate e fate in pezzi le patate, mettetele in una pentola, copritele d'acqua, fatele cuocere, passatele e rimettetete poi nella stessa acqua in cui hanno bollito. Lavate e tritate la mezza cipolla, un po' di prezzemolo un po' di sedano la carota gialla e lo spicchio d'aglio. Fate insaporire questi ortaggi in un piccolo tegame con il burro a fuoco lento aggiustando quindi di sale ed un pizzico di pepe. Quando il tutto sarà cotto e completamente amalgamato unitelo al purè di patate mescolando lentamente e uniformemente. Se il purè risultasse troppo denso, potrete diluirlo aggiungendo opportunamente un po' di latte. Distribuite la zuppa nelle scodelle e al momento di andare in tavola metteteci i dadini di pane fritti.



Le Ricette della Sagra

Maccheroni e Patate con Funghi

Ingredienti per 3 persone:

- ✿ 2 etti e mezzo di maccheroni rigati
- ✿ 4 etti di patate
- ✿ 3 funghi porcini
- ✿ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ✿ 60 g. di burro
- ✿ 2 spicchi d'aglio
- ✿ 1 bicchiere di latte
- ✿ sale e pepe
- ✿ prezzemolo - menta - origano

Preparare prima il sugo. Mettere l'olio in una padella grande con il burro e soffriggere la cipolla ben sminuzzata. Unire l'aglio schiacciato, rimestare, aggiungere i funghi tagliati a pezzettini e cuocere Ancora qualche minuto. Aggiungere il latte, salare e pepare. Ultimare la cottura a fuoco lento poi aggiungere il trio di prezzemolo, origano e menta. Pelare le patate e tagliarle della misura dei maccheroni. Cuocerle in una pentola di acqua salata assieme alla pasta, per 10 minuti. Scolare il tutto, versarlo nella padella del sugo, mescolare e servire.





Le Ricette della Sagra

Abbacchio al forno con patate

Ingredienti per 4 persone :

- ⊗ 1 cosciotto di abbacchio di un kg circa
- ⊗ 500 gr di patate di Leonessa
- ⊗ un rametto di rosmarino
- ⊗ 2 spicchi di aglio
- ⊗ 2 dl di vino bianco secco
- ⊗ olio - sale - pepe appena macinato
- ⊗ Spezie per arrosto (a piacere)

Sbucciare le patate, lavarle, tagliarle a spicchi e mantenerle in acqua fredda fino al momento di usarle. Tagliare a filetti i due spicchi di aglio e ridurre a piccoli ciuffetti il rosmarino. Picchettare con i ciuffetti di rosmarino e i filetti di aglio il cosciotto di abbacchio e legarlo con uno spago piuttosto sottile per permettergli di mantenere intatta la forma durante la cottura in forno. Cospargere la teglia con un poco di olio, mettervi il cosciotto, le patate condire il tutto con sale e pepe e a piacimento spezie per arrosto aggiungere ancora un poco di olio e passarlo in forno alla temperatura di 190 gradi sul termometro. Durante la cottura (1 ora ca.) bagnarlo frequentemente con il suo fondo e rigirarlo di tanto in tanto con un forchettone.



Le Ricette della Sagra

Stufato Di Carne E Patate

Ingredienti per 4 persone :

- ⊗ 500g. di spezzatino di carne
- ⊗ 1 cipolla media
- ⊗ 4 patate grosse
- ⊗ 1 bicchiere di salsa di pomodoro
- ⊗ olio, sale e pepe q.b.

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti piuttosto grossi e mettele in una teglia. Affettatevi sopra la cipolla e su questa appoggiate le fettine di carne. Versateci la salsa di pomodoro, diluita con un poco d'acqua, aggiustate di sale e pepe, condite il tutto con l'olio e finite con qualche foglia di prezzemolo. Coprite il tegame e fate cuocere lo stufato a fuoco basso, facendo attenzione a che le patate non si attacchino al fondo. Lo stufato é pronto quando le patate sono cotte.





Le Ricette della Sagra

Polpette di Patate al Forno

Ingredienti per 4 persone :

- ⊗ 1 Kg di patate
- ⊗ formaggio pecorino
- ⊗ formaggio parmigiano
- ⊗ tre uova intere
- ⊗ burro
- ⊗ peperoncino aglio e prezzemolo

Lessate 1 Kg di patate con la buccia in acqua salata, sbucciatele e passatele al passatutto ancora calde. Aggiungete alle patate del formaggio pecorino grattato, formaggio parmigiano grattato, un battuto di aglio e prezzemolo, tre uova intere ed un pizzico di peperoncino. Formate con l'impasto alcune polpette che ricoprirete di pan grattato, e ponetele in una teglia di cui avrete unto il fondo con scaglie di burro. Mettete il tutto in forno ben caldo finché sulle polpette si formerà una bella crosticina dorata.



Le Ricette della Sagra

Schiacciatina di patate di Leonessa con tegame di gamberi di fiume all'olio

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 400 gr. patate di Leonessa
- ⊗ Erba cipollina, Salvia, 1 Spicchio d'aglio
- ⊗ Aceto di vino e Olio extra vergine
- ⊗ 600 gr. di gamberi di fiume
- ⊗ Dragoncello, Prezzemolo, Sale e Pepe Nero

Fate bollire in poca acqua le patate , poi sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Condite con erba cipollina, salvia, aglio fresco, sale, pepe nero, olio e un po' di aceto. Fate bollire in poca acqua i gamberi di fiume, sgusciate le code e fatele andare in un tegame con olio, dragoncello, prezzemolo tritato finemente, sale e pepe. Adagiate le patate al centro del piatto, disponete le code dei gamberi, guarnite con le teste dei gamberi sbollentate, irrorate con un filo d'olio e cospargete con il prezzemolo.





Le Ricette della Sagra

Frittata con patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 600 gr di patate lessate con la buccia
- ⊗ qualche rametto di prezzemolo
- ⊗ 125 gr di farina
- ⊗ quattro uova
- ⊗ un quarto di latte
- ⊗ un cucchiaino di sale
- ⊗ una presa di pepe bianco
- ⊗ un pizzico di noce moscata
- ⊗ 40 gr di margarina

Sbucciate le patate cotte e tagliatele a fette. Lavate il prezzemolo e tritatelo, quindi, preparate la pastella per le frittate. Mescolate in una terrina la farina con le uova, il latte, il sale, il pepe e la noce moscata. Fate fondere in una padella da porzione 10 gr di margarina, buttatevi un quarto delle patate e fatele rosolare bene. Poi versate sulle patate un quarto della pastella di uova. Lasciate rapprendere per 5 minuti, quindi voltate la frittata, badate a non romperla, e fatela dorare anche dall'altro lato, per 3 minuti. Mettetela al caldo. Fate nello stesso modo le altre tre frittate con il resto della margarina, delle patate e della pastella. Servitele cosparse di prezzemolo tritato.



Le Ricette della Sagra

Patate Lessate Insaporite

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 1 Kg di patate di Leonessa
- ⊗ 100 gr di formaggio pecorino
- ⊗ un uovo sodo
- ⊗ 100 gr di ricotta
- ⊗ aglio, cipolla, aceto, olio, sale e pepe

Lessate 1 Kg di patate in acqua salata e nel frattempo preparate la salsa: mescolate in un recipiente 100 gr di formaggio pecorino grattato, un uovo sodo ben tritato, 100 gr di ricotta, un pò di aglio e cipolla tritati finemente, aceto, olio, sale e pepe. Se la salsa dovesse risultare troppo asciutta aggiungete del latte tiepido. Tagliate quindi le patate a fettine, cospargetele con la salsa ottenuta e servitele per contorno ad una frittata o a del lessato.





Le Ricette della Sagra

Pasticcio di patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ patate kg. 1,250;
- ⊗ pecorino (non molto piccante) gr. 150;
- ⊗ dadini di prosciutto cotto o mortadella (ca. 150 gr.)
- ⊗ olio 1/2 bicchiere;
- ⊗ 1 cipolla;
- ⊗ prezzemolo 2 rametti;
- ⊗ sale e pepe q.b.

Sbucciare le patate, quindi tagliarle a dischi sottili e immergerle in acqua fredda per non farle annerire. Tritare cipolla e prezzemolo. In un tegame unto di olio disponete uno strato di patate, coprite con il pecorino grattugiato, i dadini di prosciutto ed il tritato di cipolla e prezzemolo, salate e pepate ed irrorate con un po' d'olio. Continuate così sino ad esaurimento degli ingredienti. Sul tegame sostituite il coperchio con un piatto fondo pieno d'acqua e portate sul fuoco a fiamma molto moderata. Quando l'acqua del piatto comincerà a bollire, controllate il pasticcio... sarà già pronto. Servire caldo.



Le Ricette della Sagra

Patate con verza e pancetta

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ Patate gr. 700
- ⊗ Verzine ricce verdi 2
- ⊗ Pancetta gr. 50
- Cucchiari d'olio 2 (oppure, strutto di maiale gr. 60 o lardo pestato gr. 70) -
- ⊗ Dado 1
- ⊗ Basilico secco - mezza cipolla - sale

Si faccia rosolare la cipolla in una pestata di pancetta e poco olio (oppure--come nel piatto antico--in strutto di maiale o in una pestata di lardo). A parte si scottino le verze, tagliate in quadrati malsagomati, in acqua bollente per dieci minuti. Quindi si versino le verze nel soffritto e si faccia rosolare ancora sino a che l'acqua della verdura si asciughi. Vi si aggiungano poi le patate pelate e tagliate a disco. Si copra il tutto con acqua, si sali e si unisca una pizzicata di basilico secco sfarinato e il dado. Si lasci cuocere per un'ora e mezza si da far amalgamare le verze con le patate. Durante la cottura rimestare delicatamente con una cucchiara di legno per evitare che il composto si attacchi alla pentola e, se necessario, si aggiunga via via acqua bollente. A cottura ultimata servire subito.





Le Ricette della Sagra

Patate “rescallate”

Ingredienti per 8 persone:

- ⊗ Patate gr. 700
- ⊗ 3 salsicce
- ⊗ Pancetta gr. 50
- ⊗ Cucchiari d 'olio 2 (oppure, strutto di maiale gr. 60 o lardo pestato gr. 70)
- ⊗ Mezza cipolla
- ⊗ Sale / pepe

Fate lessare le patate, poi sbucciatele e tagliatele a pezzetti. In un tegame fate riscaldare l'olio o lo strutto aggiungere la cipolla, fate soffriggere poi unire la pancetta e le salsicce, quando il soffritto sarà dorato aggiungere le patate salate e pepate; fatele saltare in padella fino a quando non avranno formato una crosticina dorata.



Le Ricette della Sagra

Tortino di patate con tartufo e caciottina di Norcia

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 600 g di patate di Leonessa
- ⊗ 200 gr. Caciottina Norcia
- ⊗ 100 gr. Tartufo Norcia
- ⊗ Sale – pepe – Olio di oliva

Lessate 600gr. di patate con la buccia in acqua salata, sbucciatele e passatele al passatutto ancora calde. In una padella antiaderente, versare l'olio quando è ben caldo aggiungere la metà delle patate schiacciate salate e pepate, la caciottina tagliata a fettine e metà del tartufo grattugiato e per ultimo le patate rimanenti. Far rosolare il tortino da un lato poi con l'aiuto di un piatto capovolgerlo e farlo rosolare dall'altro lato fino a che non avrà assunto una crosticina dorata. Prima di servire unire il tartufo grattugiato rimanente insieme ad un cucchiaino d'olio.





Le Ricette della Sagra

Pizza di patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 600 g di patate di Leonessa
- ⊗ Un cucchiaio di strutto
- ⊗ 50 g di guanciale
- ⊗ Due spicchi d'aglio, sale, pepe

Sbucciate le patate, lavatele e lessatele in acqua salata. Scolatele e tagliatele a fettine sottilissime. Fate fondere lo strutto a fuoco dolce, in un ampio tegame. Tagliate il guanciale a dadini e l'aglio a scaglie; trasferiteli nello strutto e fateli colorire. Aggiungete le patate e spolverizzatele con un abbondante pizzico di pepe. Schiacciatele con la forchetta fino a ridurle a un composto uniforme e compatto. Lasciate colorire la pizza da un lato poi, con l'aiuto di un piatto, capovolgetela e lasciatela cuocere a fuoco basso fino a che non avrà assunto una crosticina dorata.



Le Ricette della Sagra

Patate Sotto La Teglia o sotto la brace

Ingredienti

- ⊗ Patate di media grandezza

Disporre le patate di media grandezza, non sbucciate, sulla base del focolare ben caldo dopo averla pulita dalla cenere. Ricoprire le patate con una teglia dal bordo alto rovesciata, sulla quale va risistemata la brace. E' sufficiente mezz'ora per giungere ad una perfetta cottura. Condire solo con un pizzico di sale.

Purè di fagioli e patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ Patate di Leonessa gr. 400
- ⊗ Fagioli gr. 300
- ⊗ Strutto di maiale gr. 100
- ⊗ Sale

Far bollire separatamente in due pentole d'acqua salata le patate e i fagioli. A parte, in una padella, si faccia soffriggere lo strutto. Quindi, le patate, scolate e pelate, assieme ai fagioli già cotti, si versino nella padella con il soffritto e si schiacci l'impasto con un mestolo di legno sì da renderlo quasi una purea. Si faccia saltare nella padella ancora per qualche minuto.





Le Ricette della Sagra

Tortino di Patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 2 kg di patate
- ⊗ 8 uova
- ⊗ 3 hg di parmigiano reggiano
- ⊗ aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva

Bollire in acqua salata due chili di patate di Leonessa. Intanto tritare finemente tre spicchi d'aglio e molto prezzemolo; a parte sbattere otto uova intere con abbondante olio extravergine di oliva della Sabina e tre etti di parmigiano reggiano. Quando le patate sono ben cotte, schiacciarle e lentamente unirle allo sbattuto di uova; quindi aggiungere il tritato di aglio e prezzemolo e mescolare fino ad avere un composto omogeneo. Preparare una teglia unta con olio extravergine di oliva e infornare a 180° per 30 minuti. La tortina deve risultare gonfia e croccante all'esterno.



Le Ricette della Sagra

Bigne' Di Patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 1 kg e 200 di patate
- ⊗ 3 uova
- ⊗ farina
- ⊗ olio per friggere
- ⊗ pepe / sale

Mettete a lessare le patate con la buccia, ben lavate, in abbondante acqua salata. Scolatele, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Lasciate cadere la purea in una terrina, dove la farete intiepidire. Amalgamatevi cinque cucchiari di farina, i tuorli della uova, un po' di sale e di pepe.

Dopo aver lavorato il composto fino a renderlo omogeneo, incorporatevi gli albumi montati a neve ben soda. Con il composto formate delle palline grosse come una piccola noce e passatele nella farina. Friggete le palline in abbondante olio caldo, mettendone poche per volta e levandole man mano che saranno dorate. Scolate i bigne' su carta da cucina e serviteli come accompagnamento di umidi e di altri fritti.





Le Ricette della Sagra

Contorno Di Patate Alle Noci

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 1,200 kg gr. di patate
- ⊗ 50 gr. di burro
- ⊗ 2 cucchiaini di noci tritate
- ⊗ 1 cipolla dolce
- ⊗ vino bianco secco
- ⊗ noce moscata /prezzemolo
- ⊗ sale / pepe

Dopo aver sbucciato e lavato bene le patate, tagliatele a spicchi, o a dadini oppure ricavatele delle palline con lo scavino. In quest'ultimo caso calcolate un po' di patate in più. Fate cuocere le patate in acqua salata per meno di una decina di minuti e scolatele. Intanto tritate la cipolla dolce e mettetela ad appassire in una padella larga. Aggiungete le patate, il prezzemolo, una spruzzata di noce moscata, di sale e di pepe e mescolate. Unite le noci e fatele cuocere ancora per poco. Al posto delle noci potete usare le nocciole. Servitele con scaloppine di carne.



Le Ricette della Sagra

Crocchette Di Patate

Ingredienti per 4 persone - persone:

- ⊗ 800 gr. di patate
- ⊗ 80 gr. di burro
- ⊗ 80 gr. di parmigiano grattugiato
- ⊗ 3 uova
- ⊗ pangrattato finissimo
- ⊗ noce moscata
- ⊗ olio per friggere / sale

Lessate le patate con la buccia, spellatele ancora calde e passatele nello schiacciapatate. Unitevi il burro e lavoratele su fuoco basso energicamente per farle evaporare. Toglietele dal fuoco e amalgamatevi i rossi, il parmigiano, la noce moscata e un po' di sale, mescolando sempre. Lasciate riposare in frigorifero per 1 ora almeno poi formate dei cilindri che passerete negli albumi battuti e poi nel pangrattato, che farete aderire con le mani. Friggetele in olio caldo, poche per volta. Scolatele bene su una carta assorbente e servitele calde.





Le Ricette della Sagra

Insalata Di Patate E Fagiolini

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 50 gr.di patate
- ⊗ 450 gr.di fagiolini verdi
- ⊗ 2 uova
- ⊗ olio di oliva
- ⊗ aceto
- ⊗ pepe e sale

Sbucciare le patate , lavatele e tagliatele a spicchi. Pulite i fagiolini e lavateli. In una grossa pentola portate all'ebollizione dell'acqua salata e mettetevi i fagiolini. Dopo 10 minuti circa unitevi le patate e lasciate cuocere fino a cottura completa. Intanto fate rassodare le uova e sgusciatele. Scolate le verdure e accomodatele in una insalatiera. Frullate parecchio olio, 3 cucchiari di aceto, un pizzico di sale, uno di pepe e le uova a pezzetti. Versate la salsina sulle verdure, mescolate e fate raffreddare. Servite con carni o pesci freschi.



Le Ricette della Sagra

Noci Verdi Alle Patate

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 1 kg. di spinaci o erbette
- ⊗ 600 gr. di patate
- ⊗ 80 gr.di provolone grattugiato
- ⊗ 3 uova
- ⊗ farina
- ⊗ noce moscata
- ⊗ burro, pepe, sale

Sbucciate le patate e tagliatele a fettine sottili. Pulite le verdure, lavatele, scolatele bene e tritatele. In una padella larga fate sciogliere 40 gr. di burro, unitevi le patate e mezzo bicchiere abbondante di acqua. Lasciate cuocere finchè le patate diventeranno tenere. Schiacciatele nella padella stessa e aggiungetevi gli spinaci, un po' di sale e un po' di pepe. Mescolate e cuocete per un quarto d'ora almeno, fino a quando le verdure saranno ben amalgamate e asciutte. Togliete dal fuoco e fate intiepidire. Incorporatevi le uova, il formaggio e un pizzico di noce moscata grattugiata. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, aggiungete un po' di farina. Formate delle palline grosse come una noce, passatele nella farina, nell'uovo sbattuto e poi di nuovo nella farina. Friggete le palline nel burro e scolatele ben dorate.





Le Ricette della Sagra

Patate Al Formaggio

Ingredienti per 4 persone:

- ⊗ 400 gr. di patate
- ⊗ 50 gr. di formaggio tipo emmental
- ⊗ 4 cucchiaini di olio d'oliva
- ⊗ 2 pizzichi di sale fino
- ⊗ 3 cucchiaini di sale grosso
- ⊗ 1 spolverata di pepe

Strofinare la buccia delle patate intere sotto il getto freddo del rubinetto. Mettete le patate in una pentola con 3 litri d'acqua fredda. Portate all'ebollizione e lessate 10 minuti, unendo il sale grosso verso la fine. Scolate le patate e fatele raffreddare. Sbucciate le patate e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Grattugiate anche il formaggio. Mescolate i due ingredienti in una insalatiera e condite con sale e pepe. Scaldate l'olio in una padella e versatevi il composto. Schiacciate il tortino con una forchetta per pareggiarlo e friggete 10 minuti a fuoco medio. Girate e cuocete ancora 10 minuti. Scolate il tortino su carta assorbente e servite.



Le Ricette della Sagra

Ciambelline di patate

Ingredienti per 6-8 persone:

- ⊗ 500 g di patate bollite e passate
- ⊗ 500 g di farina 00
- ⊗ 25 g di lievito di birra
- ⊗ 80 gr di burro
- ⊗ 2 uova
- ⊗ 2 cucchiaini di zucchero + zucchero per la panatura
- ⊗ Olio per friggere

Impastare le patate con la farina, il lievito sciolto in due cucchiaini di latte, il burro lo zucchero e le uova.

Far riposare.

Quando sarà ben lievitata formare delle le ciambelline e lasciarle di nuovo lievitare. Friggere in olio profondo e passarle nello zucchero semolato.

