



***Presentazione del “Corso di cucina”  
Specializzazione “Primi Piatti” 5/6/7 luglio 2011  
Via Grazia Deledda. 89/A - Sassari***

***Maestro di cucina Mario Sechi***

*Membro dell'Associazione Cuochi Gallura*

*Assistente la sig.ra Ersilia Sanna*

*Presidente del Circolo Culturale “Eledrea”*



Martedì 5 luglio

## Minestrone alla genovese

### Ingredienti:

Patate, 2  
Melanzane, 1  
Cipolle bianche, 1  
Fagioli rossi sgranati 200g  
Piselli, 200g  
Basilico q.b.  
Verza o Cavolo cappuccio 100gr.  
Olio extravergine d'oliva, q.b.  
Pesto genovese q.b.  
Riso tipo "comune" o pasta tipica per ministre brodose 300g  
Sale q.b.

Fagiolini verdi "cornetto" 300g  
Zucchine 2  
Carote 2  
Pomodori ramati 2  
Bietole 100gr.  
Parmigiano grattugiato q.b.

### Per il pesto:

Basilico 100gr.  
Acqua quasi ghiacciata Un cucchiaio  
Olio extra vergine q.b.  
Aglione ½ spicchio  
Parmigiano reggiano 50gr  
Pinoli 20gr  
Sale q.b.

In una casseruola, con abbondante acqua non salata, aggiungere i fagioli rossi freschi e portarli a metà cottura. A questo punto aggiungere la cipolla bianca o il porro, tritata grossolanamente, aggiungere le carote tagliate a cubetti, i pomodori tagliati a pezzettoni e privati dei semi, aggiungere il cavolo tagliato a *julienne*, dopo 5 minuti aggiungere i fagiolini tagliati in tre parti, le patate tagliate a cubetti, dopo altri 5 min. aggiungere i piselli, le bietole tagliate a *julienne*, le melanzane tagliate a cubetti ed infine le zucchine anch'esse tagliate a cubetti. A cottura ultimata aggiustare di sale, versare la pasta o il riso e cuocere in base al tempo di cottura, spegnere e aggiungere 2 foglie di basilico, far intiepidire e servire aggiungendo una cucchiata di pesto, un giro di olio a crudo e un po' di parmigiano a piacere.

### Per il pesto:

In un frullatore versare l'acqua, il basilico precedentemente mondato, l'aglio sbucciato, i pinoli e un po' di olio. Frullare velocemente per emulsionare tutti gli ingredienti, aggiungere il restante olio ed il formaggio, dare una frullata a velocità bassa aggiustare di sale e riporre in una ciotola.

## Risotto alla crema di scampi e fiori di zucchine

### Ingredienti per 4 pax:

Riso tipo "carnaroli" 360gr.  
Panna da cucina 100gr.  
Fiori di zuccina 4  
Burro q.b.  
Scampi 12  
Prezzemolo 50gr.  
Brandy q.b.  
Cipolla bianca 10gr.  
Vino bianco q.b.  
Sedano, carote, e cipolle, acqua, per il brodo.

Sgusciare gli scampi e dividere la testa dalla coda. Preparare un fumetto leggero con acqua, sedano, carote, cipolla e il carapace degli scampi. Con l'aiuto di un batticarne, spaccare le chele degli scampi; in una padella fa rosolare con una noce di burro le chele e le teste degli scampi, flambare e frullare il tutto allungando con appena di fumetto se il frullatore dovesse avere dei problemi a girare, filtrate tutto al colino fine. Aggiungere la panna a questa salsa.

Tritare la cipolla in pasta e far rosolare in una risottiera con poco burro, aggiungere il riso e farlo tostare, sfumare con del vino bianco, portare a cottura il risotto aggiungendo il fumetto sempre bollente e aggiungere quasi a fine cottura la salsa con la panna. In una padella far rosolare con poco burro le code degli scampi, flambare e aggiungerli al risotto. Terminare la cottura, aggiustare di sale. Con una griglia, grigliare per breve tempo i fiori di zucca e condirli con pochissimo olio e sale. Mantecare il risotto aggiungendo del fumetto, se troppo denso, e del prezzemolo. Impiattare ponendo al di sopra di ogni porzione di riso 2 fiori di zucca grigliati.

## Culurgiones ogliastrini

### **Ingredienti:**

#### **Per la pasta:**

Semola rimacinata ½ kg

Acqua tiepida 250lt.

Sale 10gr.

#### **Per farcia:**

Patate 600gr.

Peretta "casizolu" 450gr.

Menta fresca q.b.

#### **Per la salsa:**

Pelati 1,6kg.

Carote 2

Cipolla dorata ½

Olio e sale q.b.

Alloro 2 foglie.

Disporre la semola a fontana sulla spianatoia, sciogliere il sale in poca acqua calda e versarlo all'interno della fontana aggiungere metà dell'acqua tiepida ed iniziare ad impastare, incorporare la rimanente acqua poco per volta fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Far riposare avvolto in un panno umido per almeno 30min. Far bollire in abbondante acqua salata le patate, colarle, pelarle e passarle allo schiacciapate o al passaverdura. Grattugiare la peretta con la grattugia a *julienne*, ed unirle alle patate passate e fatte raffreddare, sminuzzare la menta ed unirla al composto (molte famiglie dell'Ogliastra aggiungono dell'aglio), assaggiare ed eventualmente aggiustare di sale. Stendere la sfoglia di pasta con uno spessore di 2-3 mm., fare dei dischi con la pasta e farcire con il composto di patate, chiudere con la tipica chiusura a spiga. In un coccio mettere le carote tagliate a rondelle, la cipolla tagliata a *julienne*, un filo di olio e 2 foglie di alloro, aggiungere i pelati e poco sale grosso. Portare a cottura il pomodoro, spegnere, eliminare l'alloro e frullare la salsa, aggiustare di sale. Portare a bollore abbondante acqua salata, cuocere i culurgiones e servire con la salsa e abbondante parmigiano o pecorino grattugiato.

## Gnocchi alla romana

### **Ingredienti:**

Burro 100gr.(60+40gr.)

Latte 1 litro

Noce moscata q.b.

Parmigiano Reggiano 120gr.(60gr. +60gr.)

Sale q.b.

Semolino 250gr.

Uova 2 tuorli

Salvia q.b.

Scaldare il latte in una pentola dal fondo spesso e, quando sta per bollire, fate cadere a pioggia il semolino mescolando vigorosamente con un mestolo di legno. Continuate a cuocere, sempre mescolando, a calore basso per circa 10 minuti fino a quando si forma una polenta abbastanza densa. Togliete dal fuoco, aggiungete il burro, il sale, i tuorli e metà del parmigiano. Mescolate vigorosamente, assaggiate per regolare il sale e rovesciate l'impasto su un piano inumidito con dell'acqua e oleato. Con l'aiuto di una spatola di

metallo la cui lama bagnerete in acqua all'occorrenza, livellate il semolino che deve risultare alto non più di 1 cm. Usando un coppapasta del diametro di 4 cm tagliate gli gnocchi (otterrete dei dischi di pasta) e disponeteli in una pirofila imburrata di circa 30 cm.. In una padella fate fondere il restante burro al quale aggiungete la salvia, versare il burro fuso sugli gnocchi e cospargeteli con il resto del parmigiano, metteteli in forno caldo a 200 gradi fin quando gli gnocchi non saranno caldi ed il formaggio fuso, far gratinare e servire.

## Mercoledì 6 luglio

### Orecchiette con pomodoro, rucola e pangrattato.

#### **Ingredienti:**

##### **Per la pasta:**

Semola rimacinata 1/2kg.

Sale 10gr.

Acqua tiepida 240gr.

##### **Per la salsa:**

Pangrattato fine q.b.

Acciughe sott'olio 2

Pomodorini datterini 250gr.

Rucola coltivata 100gr.

Olio e.v.o. q.b.

Peperoncino fresco q.b.

Disporre la semola a fontana sulla spianatoia, sciogliere il sale in poca acqua calda e versarlo all'interno della fontana, aggiungere metà dell'acqua tiepida ed iniziare ad impastare. Incorporare la rimanente acqua poco per volta fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, far riposare avvolto in un panno umido per almeno 30min. Passato questo tempo tirare dei cordoncini di pasta e con l'aiuto di un coltello posata da cucina, tagliare dei tocchetti di pasta della lunghezza di 1/2cm. e con la parte non tagliente del coltello schiacciare il tocchetto e rigirarlo su se stesso (dando la forma dell'orecchietta). In un tegame far rosolare, senza far bruciare il pangrattato ed il sale con pochissimo olio extravergine d'oliva, far dorare leggermente il pane. In una casseruola mettere dell'olio extravergine, le acciughe diliscate, dei pomodorini tagliati a metà, l'aglio tritato in pasta e il peperoncino fresco a piacere. Far cuocere i pomodori brevemente, salare. Portare ad ebollizione in abbondante acqua salata, cuocervi le orecchiette e scolare al dente. Terminare la cottura delle orecchiette nella salsa al pomodoro, aggiungendo anche il pangrattato che abbiamo precedentemente rosolato. Servire terminando il piatto con della rucola spezzettata a mano e abbondante olio di oliva a crudo.

### Rigatoni alla gricia

#### **Ingredienti: Per 4 persone**

400 g di pasta (rigatoni)

150 g di guanciale stagionato

60 g di pecorino Romano stagionato, grattugiato

2 cucchiaini di pepe nero macinato fresco

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, nel mentre, in una casseruola si fa rosolare il guanciale senza olio fino a che diventi croccante. Quando la pasta è cotta, si scola e si salta nella padella aggiungendo il pepe macinato fresco e una parte del pecorino, all'occorrenza si aggiunge un poco di acqua della pasta. Si impiatta il tutto in piatti già caldi e si aggiunge il rimanente pecorino; si deve servire ben caldo.

## Zuppa di orzo, fagioli e lavanda

### **Ingredienti:**

fagioli freschi puliti	200gr.
orzo perlato	100gr.
sedano	20gr.
patata	1
cipolle	1
carota	1
foglia di alloro	1
spicchio di aglio	1
rametto di salvia	1
rametto di rosmarino	1
lavanda	3 foglie
olio extravergine di oliva	q.b.
sale	q.b.

In una casseruola fate soffriggere un trito di cipolla, aglio, carota e sedano; aggiungere tutte le erbe aromatiche ad eccezione della lavanda. Aggiungere i fagioli, coprire con dell'acqua e cuocere per circa 1 ora (bisogna portare i fagioli a 3/4 di cottura). Aggiungere la patata tagliata a cubetti di 1cm. per lato, sciacquare l'orzo perlato ed aggiungere anch'esso, portare a cottura tutti gli elementi, aggiustare di sale e spegnere, aggiungere la lavanda e far intiepidire; servire con un filo di olio a crudo.

## Raviolini di pesce con salsa ai gamberi

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta:**

Uova	2
Acqua tiepida	q.b.
Sale	10gr.
Semola rimacinata	500gr.

#### **Per la farcia**

Pan grattato	se necessario q.b.
Calamari	300gr.
Seppie	200gr.
Prezzemolo	q.b.
Sale	q.b.
Aglio	1 spicchio

#### **Per la salsa**

Vino bianco	q.b.
Aglio	1 spicchio
Peperoncino	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Vongole	1/2kg
Pomodorini datterini	250gr.

**Per la pasta:** disporre la semola a fontana ed aggiungere le uova intere, il sale, iniziare ad impastare ed aggiungere l'acqua tiepida poco per volta per finire l'impasto. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, far riposare avvolto nella pellicola per almeno 30min.

**Per la farcia:** Pulire i molluschi e tagliarli a *julienne*, in un *sautè* con dell'olio far rosolare l'aglio ed aggiungere i molluschi, far cuocere per 3min., salare e spegnere. Frullare grossolanamente i molluschi, aggiustare di sale ed aggiungere poco prezzemolo tritato. Se la farcia è troppo liquida aggiungere poco pan grattato per renderla più asciutta.

#### **Montare i ravioli:**

Stendere con la sfogliatrice le sfoglie per i ravioli tenendole coperte con della pellicola alimentare,

Prendere una sfoglia bianca disporre poca farcia e coprire con un'altra sfoglia, la sfoglia che sta sopra deve essere stesa sempre leggermente più larga di quella che sta sotto, chiudere i raviolini bagnando leggermente la sfoglia per far "incollare" i ravioli, assicurarsi che all'interno non rimangano bolle di aria e tagliare.

#### **Per la salsa:**

In un *sautè* con dell'olio far rosolare uno spicchio di aglio in camicia, il peperoncino e i pomodori datterini divisi in 4, far prendere temperatura all'olio senza far bruciare gli altri elementi ed aggiungere le vongole, sfumare con del vino bianco, far aprire le vongole, spegnere e sgusciarne la metà.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata, scolare, saltare insieme alla pasta e servire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

## Giovedì 7 luglio

### **Fettuccine all'astice**

#### **Ingredienti:**

##### **Per la pasta:**

Farina 00	500gr.
Uova	5
Sale	10gr.

##### **Per la salsa Spax:**

Astice	600/700gr.
Pelati	400gr.
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo	50gr.
Olio extra oliva	q.b.
Burro	20gr.
Brandy	q.b.

Disporre la farina a fontana ed aggiungere le uova intere, il sale, iniziare ad impastare ed aggiungere, se necessario, pochissima acqua, lavorare la massa molto bene fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, far riposare avvolto nella pellicola per almeno 30min.. In una pentola capiente portare ad ebollizione dell'acqua senza sale, mettiamo l'astice nell'acqua bollente per 30sec. Far raffreddare l'astice ed iniziare la lavorazione. Per prima cosa dividiamo la testa dalla coda cercando di non sprecare il liquido che fuoriesce da tale operazione, dividere la testa in due longitudinalmente ed eliminare la sacca intestinale. Spaccare le chele battendo leggermente con un batticarne ed estrarne la polpa. Tenere quel che resta delle chele da parte. Prendiamo la coda del crostaceo e con una forbice eliminiamo la membrana inferiore incidendo per la lunghezza da ambo le parti, estraiamo tutta la polpa (dovrebbe venir fuori la coda intera).

In una pentola far soffriggere dell'aglio in camicia con l'olio aggiungere tutti i resti del carapace (testa-chele-coda, tagliamo questi resti grossolanamente), portare a temperatura e sfumare con del vino bianco, aggiungere i pelati e far cuocere per almeno 40min. a fuoco basso, ogni tanto schiacciamo il carapace con un batticarne, versare il contenuto in un frullatore e frullare il tutto, passare al colino. In un *sautè* mettere una noce di burro e fonderla, versare la polpa di astice tagliate a cubetti far cuocere a fuoco bassissimo per almeno 10 min. (in questa operazione è fondamentale che la fiamma rimanga più bassa possibile, affinché il burro non bruci ed il grasso della polpa si leghi perfettamente con il burro).

Al termine di questa cottura aumentare la temperatura e flambare, far evaporare il brandy ed aggiungere un po' di salsa cotta con i carapaci. Portare ad ebollizione in una pentola capiente dell'acqua salata, cuocere le fettuccine al dente, scolare e saltare in un *sautè* con la salsa ottenuta dai carapaci, bagnando con un po' di acqua di cottura, impiattare e mettere sopra la pasta una bella cucchiata di salsa cotta con la polpa dell'astice, terminare con un giro di olio a crudo e del prezzemolo tritato.

## **Minestra di fregola e arselle alla maniera cagliaritana**

### **Ingredienti (4 pax)**

<i>Arselle</i>	<i>1kg</i>
<i>Olio e.v.o.</i>	<i>q.b.</i>
<i>Pomodori san marzano maturi</i>	<i>4</i>
<i>Pomodori secchi</i>	<i>2</i>
<i>Aglio</i>	<i>1 spicchio</i>
<i>Cipolla</i>	<i>½</i>
<i>Prezzemolo</i>	<i>50gr.</i>
<i>Sale</i>	<i>q.b.</i>
<i>Peperoncino</i>	<i>q.b.</i>
<i>Fregola fine</i>	<i>220gr.</i>
<i>Triglie</i>	<i>2 da200gr.</i>
<i>Sedano,carote,cipolle per brodo</i>	

In una casseruola con uno spicchio di aglio e un filo di olio, far aprire le arselle dopo averle accuratamente battute per pulirle. Filtrare l'acqua di cottura e mettere da parte. In una casseruola preparare il fumetto con il sedano, le carote, la cipolla e le triglie squamate, sbranchiate e spanciate. Portare a cottura il fumetto, aggiustare di sale, frullare e passare al colino. In una risottiera far soffriggere un trito di cipolla (in pasta), pomodori secchi dissalati e peperoncino, aggiungere anche una dadolata di pomodori san marzano. Allungare il soffritto con il brodo di triglia e l'acqua delle vongole, aggiungere le vongole, aggiustare di sale e versare la fregola. Portare a cottura la fregola e servire immediatamente con un giro di olio a crudo e un po' di prezzemolo trito.

## **Malloreddus allo zafferano con cozze, ricotta mustia e bottarga**

### **Ingredienti:**

#### **Per la pasta:**

<i>Semola rimacinata</i>	<i>1/2kg.</i>
<i>Sale</i>	<i>10gr.</i>
<i>Acqua tiepida</i>	<i>250gr.</i>
<i>Zafferano</i>	<i>1 bustina.</i>

#### **Per la salsa:**

<i>Cozze</i>	<i>1kg</i>
<i>Aglio</i>	<i>1 spicchio</i>
<i>Bottarga di muggine</i>	<i>q.b.</i>
<i>Ricotta mustia</i>	<i>200gr.</i>
<i>Olio e.v.o.</i>	<i>q.b.</i>

Disporre la semola a fontana sulla spianatoia, sciogliere il sale e lo zafferano in poca acqua calda e versarlo all'interno della fontana, aggiungere metà dell'acqua tiepida ed iniziare ad impastare, incorporare la rimanente acqua poco per volta fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, far riposare avvolto in un panno umido per almeno 30min. Passato questo tempo tirare dei cordoncini di pasta, tagliare dei tocchetti di pasta della misura di circa 1\2cm. e girare nel riga-gnocchi. Dopo aver pulito le cozze, far rosolare in un *sautè* con un filo di olio l'aglio in camicia, aggiungere le cozze e farle aprire. Sgusciarle e filtrare l'acqua di cottura. Portare ad ebollizione in abbondante acqua salata, cuocere al dente gli gnocchetti, scolarli e saltarli insieme all'acqua di cottura delle cozze e alle cozze sgusciate, aggiungere un filo di olio durante la cottura, servire guarnendo il piatto con dei riccioli di ricotta mustia e delle lamelle di bottarga.

*Circolo Ricreativo Culturale "Eledrea" Sassari - Affiliato ARCI*

*[eledrea.circolo@virgilio.it](mailto:eledrea.circolo@virgilio.it) - tel. 079 5574162 oppure 3391914082.*



[www.circoloeledrea.com](http://www.circoloeledrea.com)