

# La cucina La cucina

Il progetto Osti custodi

# Tappa ad Accettura tra fave, cicorie e ferricelli

(Osti custodi, segreti e ricette della cucina tradizionale italiana" - Giunti editore)

Ristorante Pezzolla  
di Isabella Romano  
via Roma 21 Accettura (MT)  
0835-675008

**Una famiglia ai fornelli da oltre cinquant'anni, una sala con camino, cucina a vista, prodotti del territorio, salumi e sott'oli della casa. Indimenticabili la frittata di rafano, quanti ristoranti in Italia propongono la frittata? carni locali di animali al pascolo, tra cui un delizioso capretto, funghi, degli splendidi boschi circostanti che ci ricordano che il nome Lucania, deriva da "Lucus", bosco.**

## AUTUNNO.

**Salsiccia, soppressata con peperoni cruschi di Senise:**

**Fave e Cicorie Campestri;  
Pastorale di Mucca Podolica con Patate;  
Torta di noci**

**Salsiccia e Soppressata della Collina Materana con peperoni cruschi di Senise.**

Dosi e preparazione per 4 persone:  
Peperoni secchi di Senise grammi 160;

Olio extravergine di "Maiatica" grammi 50;

Sale q.b.;

Procedimento  
Pulire i peperoni dal piccolo e dai semi, riscaldare l'olio in un pentolino fino ad una temperatura di 90 gradi e immergere i peperoni per pochi istanti, lasciar raffreddare e salare al momento e servire con fette di Salsiccia e Soppressata.

**Fave e Cicorie Campestri**

Dosi e preparazione per 4 persone:  
Fave secche grammi 320;  
Cicorie campestri grammi 500;  
Pomodorini grammi 100;  
Finocchio selvatico grammi 100;  
Sale q.b.;

Olio Extravergine di oliva grammi 100.  
Procedimento  
In una pentola mettere le Fave, il Finocchio Selvatico e ricoprire di acqua, aggiungere il sale e lasciar cuocere a lungo girando spesso fino a farne una purea, in un'altra pentola sbollentare le cicorie in acqua salata, scolare e saltare in padella con olio, aglio e pomodorini, versare in un piatto da portata avendo cura di non mischiare le fave con le cicorie, condire con Olio Extravergine di Oliva e servire

**Pastorale di mucca Podolica con patate**

Ingredienti per 4 persone  
600 gr di muscolo di mucca Podolica  
600 gr di punte di osso di mucca Podolica

1 gambo di sedano da circa 300 gr  
300 gr di cipolla  
4 peperoni di Senise igp  
3 spicchi di aglio  
1 peperoncino di Senise  
100cc di olio extravergine di oliva Maiatica

800 gr di patate  
4 fette di farina di grano duro di Accettura

Sale  
In una pentola mettere il muscolo e le punte d'osso, unire il sedano lavato e ta-

## Tra i fornelli



gliato grossolanamente, la cipolla a fette, i peperoni puliti del piccolo e dei semi. Gli spicchi d'aglio e il peperoncino, aggiungere acqua fino a coprire la carne, versare l'olio extravergine di oliva e salare. Portare ad ebollizione e abbassare la fiamma. Dopo circa 75 minuti, unire le patate pelate e tagliate grossolanamente, dare una bella mescolata e portare in cottura senza mescolare ulteriormente, aggiungendo, se necessario, dell'acqua bollente. Servire con fette di pane di Accettura tostate sulla brace.

**Torta di noci**

Ingredienti per 4 persone  
3 uova  
100 gr di noci tritate  
1 cucchiaino raso di farina 00

40 gr di zucchero  
Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, aggiungere la farina e le noci tritate e mescolare, montare gli albumi a neve e amalgamare con delicatezza il tutto. Imburrare e infarinare un tegame, versarvi l'impasto e mettere in forno a 180° per 45 minuti. A cottura ultimata. Lasciar raffreddare e cospargere di zucchero a velo.

## INVERNO

**Antipasto di salsiccia e rfanata;**

Ferricelli rafano e mollica  
Puntine di maiale e cotechino  
Zeppole al miele  
Antipasto di salsiccia e rfanata:  
Dosi e preparazione per 4 persone:  
due pezzi di salsiccia sotto sugna di

grammi 200;

1 radice di rafano (cren) di 70 grammi;  
150 grammi di pecorino di "Filiano"  
4 uova fresche

1 patata di 50 grammi ca.

Preparazione composto per rfanata:  
- grattugiare il rafano, grattugiare la patata cruda sbucciata, mescolare il tutto con il pecorino e il tuorlo delle uova, a parte montare a neve l'albume e amalgamare il tutto;

Preparazione rfanata:

prendere 2 pezzi di salsiccia conservata sotto sugna (in alternativa della salsiccia fresca), farli soffriggere in una terrina con 1 cucchiaino di sugna, appena la salsiccia è rosolata versare il composto di rafano uova e formaggio nella terrina e mettere in forno a 200 gradi per 20 minuti circa e co-

# La luna rossa

di FEDERICO VALICENTI

Federico Valicenti, uno dei nomi più prestigiosi della cucina lucana, è proprietario del ristorante che dà il nome a questa rubrica, Luna Rossa, a Terranova di Pollino. Tel.097393254 - 5



munque sino alla doratura della parte superiore. Servire con la salsiccia affettata e mantenuta calda.

**Ferricelli rafano e mollica**

Dosi e preparazione per 4 persone  
farina rimacinata di semola di grano duro 320 grammi;

1 uovo;  
acqua q. b.;

sale un pizzico;  
1 radice di rafano (cren) 30 grammi grattugiata;

mollica di pane di Accettura sbriciolata 100 grammi;

olio extravergine di olive "Maiatica" 30 grammi;

pecorino di "Filiano" grattugiato (a piacere, non obbligatorio).

Preparazione Ferricelli:  
impastare la farina con l'uovo, l'acqua ed il sale, quando l'impasto è pronto (fa le bolle), tagliare dei tocchetti e stenderli sul piano con le mani realizzando dei bastoncini di circa 3 cm. di lunghezza, prendere il ferretto apposito e realizzare il maccheroncino. Se non si ha l'attrezzo idoneo, con lo stesso impasto è possibile realizzare altri tipi di pasta (orecchiette, cavatelli ecc.)

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.

far soffriggere l'olio, aggiungere la mollica e portarla a doratura, aggiungere il rafano, spegnere il fuoco e versare il pecorino. Il composto va versato sui verricelli al momento di servire.