





Triglie al pomodoro

PER 6 PERSONE

Preparazione

Mettere 1/2 kg. di pomodori pelati belli rossi a cuocere in una grande teglia con olio, sale, pepe ed uno spicchio di aglio. Quando il sugo è quasi pronto disporre nella teglia 6 o 12 triglie (secondo la grandezza) tutte in fila e finire la cottura coprendo ogni tanto le triglie con un po' di sugo del loro tegame.



Aliciotti con indivia

PER 6 PERSONE

Preparazione

Disporre a strati alternati in teglia 1 kg. di alici aperte e pulite (senza testa e spina) ed 1 kg. di indivia bianca tagliata a pezzetti e ben scolata - naturalmente il tutto va condito con olio, sale ed un'idea di pepe - cuocere al forno finché l'indivia si è un bel po' asciugata.



FLOUR



FLOUR



triglie con pinoli e passerina

PER 6 PERSONE

Preparazione

Mettere delle belle triglie lavate e scolate a testa in giù; condire con olio, aceto, sale e una bella manciata di pinoli e uva passerina. Cuocetele prima sul fuoco bagnandole del loro sugo ogni tanto con un cucchiaino. Finire di cuocere al forno fino a quando l'aceto è evaporato.



FLOUR



polpettone di tonno

PER 6 PERSONE

Preparazione

3h di tonno in scatola macinato, 2 uova, 5 cucchiai di pangrattato, sale, 2 patate lessate macinate e prezzemolo tritato. Mescolare tutto con cura e avvolgere in una garza dopo aver formato con le mani un polpettone. Legare alle estremità lungo tutto il polpettone, mettere in una pentola con acqua tiepida e far bollire per 30 minuti circa. Tirarlo su e metterlo qualche ora a raffreddare sotto i pesi (vedi galantina). Passarlo in frigorifero e tagliare quando è freddo mettendo su ogni fetta un po' di maionese o qualche altra salsetta secondo la fantasia della padrona di casa.



FLOUR



Fritto misto {varietà}

PER 6 PERSONE

Preparazione

Bollire appena 1 cavolfiore, raffreddarlo e tagliarlo a pezzi un po' più piccoli di una pallina da ping pong. Tagliare a fette alcune cipolle lavarle e asciugarle. Tagliare della zucca a pezzi come un pollice. Fare dei bastoni con delle zucchine del diametro di una penna per scrivere, alti un indice. Togliere il torzo ad alcune mele e tagliare delle rotelle alte 1/2 cm. e se uno vuole preparare anche dei piccoli pesci o dei filetti di baccalà. In una insalatiera unire della farina con dell'acqua e girare bene fino a formare una pastella liscia e densa come un barattolo di vernice a smalto appena aperto. Aggiungere qualche goccia di aceto e sale. Mettere nella pastella i pezzi della stessa specie e poi tuffarli nella padella piena di olio bollente, farli dorare e metterli a scolare su carta assorbente (se avete una friggitrice è il caso di approfittarne). Servire ben caldi.



FLOUR



Baccalà in umido

PER 6 PERSONE

Preparazione

Comprare 1,5 kg. di filetti di baccalà già bagnati e senza spine. Per essere sicuri che siano poco salati tenerli a bagno una notte con del latte. Poi sciacquarli bene, scolarli a lungo e asciugarli con un panno. Tagliare dei pezzi rettangolari (grandi come una saponetta per le mani), infarinarli e cuocerli in una padella, delicatamente, pochi minuti con un po' di olio bollente e scolarli. A parte fare un sugo abbondante di pomodori pelati a pezzi con uno spicchio di aglio, olio, sale, pepe, un'idea di peperoncino e aggiungere del basilico tritato alla fine. Mezz'ora prima di servire disporre in una pirofila il baccalà e il sugo, a tratti alterni, finendo con il sugo così si insaporiscono e metterli poi nel forno bollente solo per il tempo necessario a dare al tutto una bella scaldata. Servire nella stessa pirofila.



FLOUR