

LA CUCINA ANGELANA

La buona tavola in Umbria è una tradizione , un'arte che si basa sulla qualità e genuinità dei prodotti tipici. I prodotti tradizionali più squisiti vanno dalla bruschetta condita con il profumato olio delle nostre colline, alla torta con prosciutto e verdure, dagli arrostiti conditi con il profumato tartufo che viene raccolto nelle forre del Monte Subasio, alla rocciata. Una accurata scelta di vini bianchi e rossi provenienti dalle diverse parti dell'Umbria, allietta le tavole. Buona tavola e buoni vini sono una componente della nostra ospitalità.

Torta (pizza) al testo

Mettere la farina a fontana, aggiungere un pizzico di sale e di lievito, acqua tiepida fino a raggiungere un impasto morbido ma consistente. Spianare con il mattarello in sagoma quasi ovale ad uno spessore di cm. 1/1,5. Sollevare ed appoggiare sopra un testo caldo (per vedere se è caldo spruzzare sopra un pò di farina e controllare che non bruci) posto sulla brace del camino o sul gas della cucina. Con una forchetta bucare dappertutto l'impasto in maniera che non si gonfi poi prendere un coltello a lama lunga per staccare l'impasto dal testo, dopo pochi minuti girare e finire di cuocere. Si accompagna con la cacciagione, particolarmente in salmì; è doveroso servirla con il pollo in padella . Tagliata a triangoli si riempie con il prosciutto nostrano che lo impregna del suo sapore e le conferisce quel gusto così equilibrato da farne gradito accostamento. Per renderla saporita si può addizionare all'impasto formaggio grattugiato o ventresca tagliata a pezzettini.

Pollo in padella

Lavare il pollo (kg. 1,200), tagliarlo a pezzi, disporlo in un tegame largo, possibilmente di coccio insieme a n. 5 cucchiai d'olio, l'aglio intero (n. 2 spicchi) un mazzetto legato di rosmarino e salvia. Cospargere con sale grosso. Lasciare rosolare a lungo coperto, girando ogni tanto i pezzi. Unire un bicchiere e 1/2 di vino bianco far sobbollire coperto, a fuoco moderato, per circa 20-30 minuti poi unire gr. 350 di pomodoro passato ed un pezzetto di peperoncino. Aggiustare di sale, far cuocere, sempre coperto finchè il pomodoro ed il pollo risultino ben cotti. Aggiungere eventualmente acqua calda durante la cottura, in quanto la salsa non deve risultare troppo densa. Togliere il mazzetto di odori ed il pezzetto di peperoncino, prima di servire.

Coratine dell'oca alla contadina

Le oche vengono uccise scannandole; il sangue, recuperato in un tegame, si lascia coagulare e, con poca acqua si fa lessare. I budelli aperti e ben lavati, con acqua prima e poi con aceto e sale, vengono fatti a treccia e lessati. Si tagliano a dadini regolari, il sangue lessato, i pezzetti di budelli, il fegato e il cuore. In un tegame di terracotta si fa soffriggere la cipolla tagliata sottile con olio d'oliva, si aggiungono i budelli, il fegato, il cuore e in ultimo il sangue. Si fa rosolare tutto con sale, pepe e finocchio, bagnando con buon vino bianco. Appena questo è evaporato si aggiunge polpa di pomodoro maturo e, a fuoco lento, si porta a termine la cottura. Era questo un piatto squisito che di solito veniva servito alla vigilia della trebbiatura ai "macchinisti" che avevano preparato nell'aia la macchina per trebbiare all'indomani.

Strangozzi all'arrabbiata

Prendete la farina ed impastatela con tanta acqua quanta ne occorre per ottenere una pasta abbastanza dura. Stendetela quindi sulla spianatoia, lasciatela asciugare un pò. Tagliatela a strisce, della larghezza di circa un centimetro. A parte, in una padella, poneteci l'olio, l'aglio e il peperoncino. Fate soffriggere e, quando l'aglio sarà rosolato, toglietelo dalla padella. Aggiungeteci i pomodori maturi tagliati a pezzetti, e il sale. Quando gli strangozzi saranno ben asciutti, lessateli in acqua salata al punto giusto, scolateli e saltateli nella padella con la loro salsa. Gli strangozzi o "strozzapreti" erano così chiamati perchè durante il dominio dello Stato Pontificio, in Umbria, gli anticlericali, si appostavano in punti strategici per aspettare il passaggio di qualche prete. All' arrivo dei preti, essi, si toglievano le "stringhe" (i lacci) e con esse li assalivano e li strangolavano. Si dicono stringozzi, o strangozzi perchè hanno appunto la forma di "stringhe".

Gobbi (cardi) alla parmigiana

Pulite 1 Kg. di cardi e tagliateli in pezzi lunghi circa 10 cm. portate ad ebollizione abbondante acqua salata e lessatevi i cardi a metà cottura, scolateli, fateli asciugare e passateli nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Friggeteli in olio bollente e lasciateli asciugare su carta assorbente. L'autentica "parmigiana di gobbi" è in bianco (in Assisi si fa con salsa di pomodoro e senza besciamella). Preparate quindi un' abbondante salsa besciamella nella seguente maniera: fate bollire 1/2 litro di latte; a parte fate sciogliere 50 gr. di burro incorporatevi 50 gr. di farina, sale, pepe e una punta di noce moscata. Aggiungete latte caldo poco alla volta e fare cuocere per circa 10 minuti, mescolando continuamente per evitare la formazione dei grumi. Ungere abbondantemente una pirofila e sistematevi strati di cardi alternati a strati di besciamella, sempre spolverizzando con parmigiano grattugiato. Completate con qualche fiocco di burro e fate gratinare per circa 20 minuti.

Maccheroni con le noci

In Assisi si mangiano come "dessert" (o "dolce") alla fine dei pasti di magro della vigilia di Ognissanti e della vigilia di Natale: nel resto dell' Umbria il piatto, tra i più tradizionali, è una via di mezzo tra un dolce e una pastasciutta. Preparate delle normali tagliatelle, impastando acqua e farina senza uovo. Lessatele e conditele, appena scolate, con cannella a piacere, gherigli di noci spezzettati, buccia di limone grattugiata e cacao dolce. Dosi precise per il condimento non se ne possono dare: ognuno potrà regolarsi secondo i propri gusti, preferendo abbondare con un ingrediente piuttosto che con un altro. Mescolate bene e mangiatele fredde.

Brustengolo

È questa una torta semplice a farsi e generalmente di buona riuscita. Per circa 10 persone mescolate in una terrina 400 gr. di farina di granturco con tanta acqua calda quanta ne occorre per ottenere un impasto piuttosto consistente. Aggiungetevi quindi 2 mele sbucciate e tagliate a fette sottili, 150 gr. di uvetta sultanina (messa precedentemente a bagno per qualche ora e poi strizzata), 150 gr. di pinoli, la buccia grattugiata di mezzo limone, 100 gr. di zucchero, 1 cucchiaino di semi d'anice, gherigli di noce a piacere e infine 1/2 bicchiere d'olio. Mescolate fino a far amalgamare i vari ingredienti, quindi ungete abbondantemente la piastra del forno e sistematevi, il composto, stendendolo con l'aiuto della lama di un coltello dello spessore di 2 cm.. Infornate in forno di medio calore per circa mezz'ora.

Frascarelli

È un delicatissimo primo piatto. Si prende della farina (120 gr. a persona) e la si pone sulla spianatoia; poi con una scopetta di saggina bagnata nell'uovo sbattuto (1 a persona), si spruzza su di essa per far sì che si formino tante pallottoline quindi si setaccia di nuovo: le pallottoline rimangono tutte sul setaccio (mentre la farina in esubero ricade sulla spianatoia). I Frascarelli o "Mullichelle" in tal modo ottenuti, si cuociono in acqua salata per pochissimi secondi, si scolano e si servono conditi con salse di pomodoro e basilico e una spolveratina di parmigiano grattugiato.

Frittelle di granturco

Queste frittelle, un tempo di consumo tipicamente contadino, sono oggi assai diffuse per il loro gusto particolare e genuino. Versate a pioggia nell'acqua bollente 250 gr. di farina di granturco e mescolate come una normale polenta. Saranno sufficienti circa 10 minuti di cottura. Quando il composto si sarà raffreddato, mescolatevi un pugno di uvetta sultanina (precedentemente messa a bagno con acqua tiepida e poi strizzata), 2 cucchiaini di zucchero, la buccia grattugiata di 1/2 limone, 3 uova e 1 bicchiere di liquore. Versate il composto a cucchiaiate in abbondante olio bollente; scolate su carta assorbente le frittelle che così si formeranno e spolverizzatele di zucchero.

Pinoccate

È questa una specialità natalizia, avvolta in vivacissima carta di tutti i colori. La confezione delle pinoccate è semplicissima. Sciogliete in una pentola 500 gr. di zucchero con 100 gr. di acqua e fate cuocere fino a quando, prendendo lo zucchero fra le dita, si formerà un filo. A questo punto unite 300 gr. di pinoli e mescolate energicamente. Per quelle bianche, si aggiunge succo di limone. Per quelle "marroni" del cacao, (ma quest'ultima è tipica di Perugia). Stendete subito il composto sul tavolo della cucina leggermente unto e tagliatelo in spicchi o rombi.

La rocciata di Assisi

Impastate 250 gr. di farina insieme a 50 gr. di zucchero, 1/2 bicchiere d'olio, un pizzico di sale e tanta acqua tiepida quanta ne occorre per ottenere un composto morbido. Ricavatene una sfoglia sottile e su di essa disponete 1/2 Kg. di mele tagliate a fettine, 100 gr. di uvetta sultanina, 50 gr. di pinoli e gherigli di noci spezzate. Arrotolate la sfogliata su se stessa, sistematela a forma di ferro di cavallo e infornatela per circa 40 minuti.