

Cucina

pic

**I MANUALI
DELL'ACCADEMIA**

*Dieta mediterranea
I piatti piccanti
di Calabria*



Penne rigate alla melanzana

Ingredienti

Penne rigate 100 g

Melanzane 120 g

Pomodori 50 g

Olio extravergine di oliva 10 g

Cipolle q. b.

Sedano q. b.

Aglione q. b.

Basilico q. b.

Peperoncino q. b.

Preparazione

Sezionare le melanzane a dadi, salarle e spremere. Soffriggere gli ingredienti e far insaporire il tutto. A parte cuocere la pasta fino al grado di cottura desiderato. Ultimata la cottura, versare la pasta nel sugo, amalgamare il tutto e servire ben calda.

Penne rigate with aubergines

Ingredients

Pasta (penne rigate) 100 g

Aubergines 120 g

Tomatoes 50 g

Extra-virgin olive oil 10 g

Onions and garlic as needed

Celery and Basil as needed

Chili pepper

Method

Dice the aubergines in a colander adding salt, and then press them to remove excess water. Sauté the aubergines with the rest of the ingredients mixing well. Meanwhile, cook the pasta in plenty of salted boiling water. Pour the pasta over the sauce, blending the ingredients thoroughly. Serve hot.



Pasta con zucchine Pasta with courgettes

Ingredienti

Zucchine 450 g

Pasta di semola 300 g

Pomodoro 300 g

Cipolla 50 g

Olio extravergine di oliva 40 g

2 spicchi di aglio

Peperoncino q. b.

Prezzemolo e basilico q. b.

Sale q. b.

Preparazione

Tritare finemente l'aglio, la cipolla, il basilico, il prezzemolo e il peperoncino. Cuocere in una padella il trito ottenuto assieme all'olio extravergine di oliva e alle zucchine tagliate a pezzettini. Ultimata la cottura delle zucchine, aggiungere il pomodoro tagliato a pezzettini avendo cura di salare e mescolare il condimento ottenuto. A parte cuocere la pasta in abbondante acqua salata bollente fino al grado di cottura desiderato. Ultimata la cottura, versare la pasta ben scolata nella padella. Saltare la pasta in padella e servire.

Ingredients

Courgettes 450 g

Pasta 300 g

Tomatoes 300 g

Onions 50 g

Extra-virgin olive oil 40 g

2 Cloves of garlic

Chili pepper as needed

Parsley and onion as needed

Salt

Method

Finely chop garlic, onion, basil, parsley and pepper. Cook the chopped vegetables in a frying pan with oil, adding the courgettes cut into small pieces. When the courgettes are cooked, add the tomatoes cut into pieces and blend thoroughly the ingredients adding salt. Cook the pasta in plenty salted boiling water, drain and add the pasta to the courgette sauce in the frying pan. Sauté before serving.

Pasta e broccoli

Ingredienti

Pasta g 80

Broccoli g 150

Olio extra vergine di oliva g 30

Un peperoncino piccante

Uno spicchio d'aglio

Pomodori pelati g 120

Preparazione

Lessare in abbondante acqua i broccoli. Soffriggere, quindi, in una pentola con olio extra vergine d'oliva uno spicchio d'aglio, un peperoncino piccante e alcuni filetti di pomodoro. Insaporire nel soffritto i broccoli già lessati. Nell'acqua di cottura dei broccoli cuocere la pasta al dente. A cottura ultimata versare la pasta nella zuppiera contenente il condimento amalgamando il tutto. Servire il piatto caldo.

Pasta with broccoli

Ingredients

Pasta 80 g

Broccoli 150 g

Extra-virgin olive oil 30 g

One hot chili pepper

One clove of garlic

Peeled tomatoes 120 g

Method

Cook the broccoli in plenty of salted boiling water drain and save the cooking water. Sauté in a frying pan a garlic clove, a hot chili pepper and few tomatoes fillets with extra-virgin olive oil. Flavour the boiled broccoli in the sautéed mix. Meanwhile, cook the pasta "al dente" (firm to the bite) in the water used to boil the broccoli, drain and pour in a tureen mixing with the broccoli dressing. Serve hot.

Zuppa di cipolle (Licurdia)

Ingredienti

Cipolle 1 kg

Brodo vegetale 800 g

Pane integrale raffermeo 200 g

Olio extravergine di oliva q. b.

Peperoncino q. b.

Sale q. b.

Preparazione

Affettare le cipolle e scottarle in una pentola con l'olio extravergine di oliva evitando di friggerle.

Aggiungere il brodo vegetale, il sale e ultimare la cottura delle cipolle.

Disporre nel piatto le fette di pane integrale raffermeo ed il peperoncino e versare nello stesso la zuppa di cipolla ben calda.

Onions soup (Licurdia)

Ingredients

Onions 1 kg

Vegetable stock 800 g

Stale wholemeal bread 200 g

Extra-virgin olive oil as needed

Chili pepper and salt as needed

Method

Slice the onions and briefly cook (avoiding frying) them in extra-virgin olive oil. Add the vegetable stock and some salt, and complete cooking the onions. Place in a plate the slices of stale bread with the chili pepper, and then pour on it the hot onion soup.



Perciatelli al sugo di polpo

Ingredienti

Perciatelli 80 g

Polpo 70 g

Olio extravergine di oliva 10 g

Pomodori 120 g

Vino bianco q. b.

Peperoncini piccanti q. b.

Prezzemolo q. b.

Brodo di pesce q. b.

Aglione fresco q. b.

Preparazione

Cuocere il polpo, dopo averlo pulito, in un tegame senza aggiungere acqua e, a cottura ultimata, farlo raffreddare. Nel frattempo soffriggere in olio extravergine d'oliva l'aglio, il peperoncino, i pomodori tagliati a filetti e il prezzemolo. Versare il polpo nel soffritto e sfumare il tutto con vino bianco. Evaporato il vino aggiungere un po' d'acqua del polpo rimasta in pentola o, in alternativa, aggiungere del fumetto di pesce (brodo fatto con gli scarti del pesce) e fare cuocere per almeno 20 minuti. Cuocere a parte i bucatini fino al grado di cottura desiderato e, ultimata la cottura, mantecarli con la salsa già preparata, distribuendo altro prezzemolo.

Perciatelli pasta with octopus sauce

Ingredients

Perciatelli pasta 80 g

Octopus 70 g

Extra-virgin olive oil 10 g

Tomatoes 120 g

White wine as needed

Hot chili peppers as needed

Parsley and garlic as needed

Fish stock as needed

Method

Cook the cleaned octopus in a saucepan without adding water and, once cooked, let it cool and save some cooking water. Meanwhile, sauté in the olive oil garlic, pepper, tomatoes fillets and parsley. Pour the octopus in the sautéed mix and cook with the white wine. Once the wine has evaporated, add a little fish stock (or the water drained from the octopus) and cook for at least 20 min. Cook the pasta (perciatelli or bucatini) in plenty of salted boiling water and, once ready, mix with the octopus sauce spreading on the top some more parsley.



Spaghetti al tonno Spaghetti with tuna

Ingredienti

Pasta di semola 300 g

Pomodori a filetti 250 g

Tonno sott'olio 200 g

2 spicchi di aglio

Olio extravergine di oliva q. b.

Prezzemolo q. b.

Peperoncino q. b.

Preparazione

Fare indorare i due spicchi di aglio, il peperoncino piccante con olio extravergine di oliva insieme al tonno a pezzetti.

Aggiungere i filetti di pomodoro e, a parte, cuocere la pasta fino al grado di cottura desiderato.

Ultimata la cottura versare la pasta in una padella amalgamandola con il condimento ottenuto.

Servire in una ciotola di coccio decorando il piatto con un po' di prezzemolo.

Ingredients

Spaghetti pasta 300 g

Tomatoes fillets 250 g

Tuna in olive oil 200 g

2 Garlic cloves

Extra-virgin olive oil as needed

Parsley and chili pepper as needed

Method

Fry lightly the garlic cloves, the hot chili pepper with extra-virgin olive oil, adding the tuna cut into pieces and, finally, the tomatoes fillets. Cook the pasta in plenty of salted boiling water, drain and add the pasta to the tuna sauce. Spread some parsley on the pasta before serving.

Rigatoni pomodoro e basilico

Ingredienti

Rigatoni 80 g

Pomodoro 100 g

Sale q. b.

Basilico q. b.

Peperoncino q. b.

Pecorino o grana grattugiati 10 g

Olio extra vergine di oliva

Preparazione

Soffriggere in una padella con olio extra vergine di oliva una cipolla trita, aggiungere il pomodoro tagliato a pezzetti e salare a piacere. Unire alcune foglie di basilico fresco avendo l'accortezza di non cuocerle troppo. A parte cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata bollente. Scolare la pasta, versarla nella salsa e saltarla per qualche minuto. Spolverare il piatto di pecorino o di grana grattugiato e di peperoncino a piacere.

Pasta with tomatoes and basil

Ingredients

Pasta (penne rigate) 100 g

Aubergines 120 g

Tomatoes 50 g

Extra-virgin olive oil 10 g

Onions and garlic as needed

Celery and Basil as needed

Chili pepper

Method

Dice the aubergines in a colander adding salt, and then press them to remove excess water. Sauté the aubergines with the rest of the ingredients mixing well. Meanwhile, cook the pasta in plenty of salted boiling water. Pour the pasta over the sauce, blending the ingredients thoroughly. Serve hot.

Zuppa di fagioli

Ingredienti

Fagioli 40 g

Pane di frumento 80 g

Olio extravergine di oliva 5 g

Aglione q. b.

Peperoncino piccante essiccato q. b.

Sale q. b.

Preparazione

Cuocere i fagioli in una pentola di coccia dopo averli messi a mollo per 4 o 5 ore; aggiungere, quindi, il sale, l'aglio e il peperoncino. Nel frattempo preparare una zuppiera con fette di pane raffermo. A cottura ultimata versare i fagioli in una zuppiera nella quale sono state disposte delle fette spezzettate di pane raffermo. Condire con l'olio e far riposare il tutto per 8/12 minuti. Rimescolare e servire la zuppa.

Beans soup

Ingredients

Beans 40 g

Stale wheat bread 80 g

Extra-virgin olive oil 5 g

Garlic as needed

Dry chili pepper and salt as needed

Method

Soak the beans in cold water for 4-5 hours and then cook them in an earthenware pot, adding salt, garlic and pepper. Meanwhile, place in a tureen the pieces of stale bread and, once ready, pour on them the beans. Season with oil and allow resting for 8-12 minutes. Mix well and serve.



Zuppa di patate, pane e cipolle

Ingredienti

Cipolle rosse 150 g

Patate 200 g

Brodo vegetale q. b.

Pomodori pelati 100 g

Pane integrale rafferma 50 g

Olio extravergine di oliva 10 g

Peperoncino piccante q. b.

Sale q. b.

Preparazione

soffriggere in un tegame di coccio con olio extravergine d'oliva le cipolle affettate e le patate tagliate a grossi spicchi. Dopo avere salato gli ingredienti, aggiungere i pomodori pelati tagliati a filetti, un goccio d'acqua ed un peperoncino piccante. Lasciar cuocere a fuoco lento provvedendo a rimestare gli ingredienti per evitare che le patate si attacchino al fondo del tegame. Servire calda la zuppa così preparata aggiungendo i pezzetti di pane integrale rafferma.

Potatoes, bread and onions soup

Ingredients

Red onions 150 g

Potatoes 200 g

Vegetable stock as needed

Peeled tomatoes 100 g

Stale wholemeal bread 50 g

Extra-virgin olive oil 10 g

Hot chili pepper and salt as needed

Method

In an earthenware pot, sauté in oil the sliced onions and the potatoes cut into wedges. Add salt and then the peeled tomatoes cut into fillets, a little water and a hot chili pepper. Allow to cook under a low heat, frequently mixing to prevent the potatoes from sticking to the pot. Serve the soup hot, adding pieces of stale bread.

Alici con cipolla (cipujata d'alici)

Ingredienti

Alici fresche 600 g

Cipolla 200 g

1 bicchiere di vino bianco

Olio extravergine di oliva q. b.

Peperoncino q. b.

Sale q. b.

Preparazione

Pulire le alici eliminando la testa e le interiora, lavarle e metterle a sgocciolare.

In un tegame rosolare la cipolla tritata, bagnare con il vino bianco e lasciare sfumare, quindi aggiungere le alici e salare.

Proseguire la cottura a fuoco lento per 18/20 minuti.

Anchovies with onions

Ingredients

Fresh anchovies 600 g

Onions 200 g

One cup of white wine

Extra-virgin olive oil as needed

Chili pepper and salt as needed

Method

Clean the anchovies removing the head and the guts. Wash them under cold water and drain.

In a pan, sauté the chopped onion, add the white wine and allow it to evaporate. Then, add the anchovies and some salt. Allow to cook under a low heat for 18-20 minutes.



Insalata di stocco

Stockfish salad

Ingredienti

Stoccafisso 600 g

Pomodoro 300 g

Carota 200 g

Sedano 100 g

Cipolla 60 g

Olive denocciate 60 g

Capperi 50 g

Acciughe 40 g

Succo di limone 40 g

Olio extravergine di oliva q. b.

Aglione, prezzemolo q. b.

Sale, peperoncino q. b.

Preparazione

Pulire bene il filetto di stocco, precedentemente sbollentato, asciugarlo accuratamente e sfilettare la polpa;

quindi metterlo in una insalatiera assieme al pomodoro, carota e sedano tagliati a dadini, al prezzemolo e all'aglio tritati, ai capperi tagliati e alle olive tagliate a rotelline.

Salare a piacere gli ingredienti, condirli con olio extravergine di oliva aggiungendo il succo di limone e peperoncino a piacere.

Ingredients

Stockfish 600 g

Tomatoes 300 g

Carrot 200 g

Celery 100 g

Onion 60 g

De-stoned olives 60 g

Capers 50 g

Anchovies 40 g

Lemon juice 40 g

Extra-virgin olive oil as needed

Garlic and parsley as needed

Salt and chilli pepper as needed

Method

Clean the stockfish previously soaked in cold water and boiled. Dry the fish and fillet the flesh. Then, put the fillets in a bowl with pieces of tomato, carrot and celery, with the chopped parsley and garlic, with the capers and the sliced olives.

Cernia

Ingredienti

Cernia 250 g

Sale q. b.

Pepe q. b.

Olive nere denocciolate q. b.

Capperi q. b.

Filetti di pomodoro q. b.

Due foglie di alloro

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo tritato q. b.

Peperoncino q. b.

Olio extra vergine d'oliva 10 g

Mezzo bicchiere di vino bianco

Preparazione

Pulire ed eviscerare la cernia. Lasciarla sgocciolare, asciugarla con un canovaccio, salarla, peparla e adagiarla in una teglia dai bordi alti. Aggiungere i seguenti ingredienti tagliati a pezzetti: olive nere snocciolate, capperi, filetti di pomodoro, qualche foglia di alloro, due spicchi d'aglio, prezzemolo tritato, peperoncino, sale, olio extra vergine d'oliva, ed irrorare il tutto con mezzo bicchiere di vino bianco. Infornare per trenta minuti. Sistemare la cernia nel piatto di portata versando la salsa rimasta. Spolverare il pesce di prezzemolo.

Grouper

Ingredients

Grouper 250 g

Salt and pepper as needed

De-stoned black olives and capers as needed

Tomato fillets as needed

Two leaves of laurel

A garlic clove

Chopped parsley as needed

Chili pepper as needed

Extra-virgin olive oil 10 g

White wine (half cup)

Method

Remove the guts from the grouper and clean it. Allow it to drain, dry it with a towel, add salt and place it in a high-sided baking tin. Add the following ingredients cut into pieces: olives, capers, tomato fillets, laurel, garlic, chopped parsley, chilli pepper, salt, oil and white wine. Bake for 30 minutes. Place the grouper in a serving dish, pouring the remaining sauce on it and cover with parsley.



Pollo alla paesana Peasant chicken

Ingredienti

Pollo 800 g

1 bicchiere di vino bianco

1 cipolla rossa

1 peperoncino

4 spicchi di aglio

Olio extravergine di oliva q. b.

Origano, rosmarino e sale q. b.

Preparazione

Sezionare a pezzi il pollo e farlo rosolare in una padella con l'aglio. Quindi sfumarlo con vino bianco (o rosso).

A parte friggere in olio extra vergine d'oliva la cipolla rossa tritata insieme ad un pizzico di sale, al peperoncino piccante, all'origano ed ad un rametto di rosmarino. Unire il pollo rosolato al soffritto e cuocere il tutto a fuoco lento.

Ingredients

Fresh anchovies 600 g

Onions 200 g

One cup of white wine

Extra-virgin olive oil as needed

Chili pepper and salt as needed

Method

Clean the anchovies removing the head and the guts. Wash them under cold water and drain.

In a pan, sauté the chopped onion, add the white wine and allow it to evaporate. Then, add the anchovies and some salt. Allow to cook under a low heat for 18-20 minutes.

Stocco alla calabrese

Ingredienti

Stoccafisso 600 g

Patate 600 g

Passata di pomodoro 450 g

Cipolla 80 g

Olio extravergine di oliva 40 g

2 spicchi di aglio

Basilico, origano e prezzemolo q. b.

1 peperoncino

Sale q. b.

Preparazione

Rosolare in un tegame la cipolla tagliata a fette, l'aglio, il peperoncino, quindi aggiungere la salsa di pomodoro, il prezzemolo, il basilico e le patate tagliate a spicchi cospargendo un po' di origano.

A metà cottura versare qualche cucchiaio d'acqua e aggiungere lo stocco tagliato a pezzi.

Salare e fare cuocere a fuoco lento avendo cura di non rimestare gli ingredienti.

Calabrian-style stockfish

Ingredients

Stockfish 600 g

Potatoes 600 g

Tomato sauce 450 g

Onion 80 g

Extra-virgin olive oil 40 g

2 Garlic cloves

Basil, oregano and parsley as needed

One chilli pepper

Salt as needed

Method

Brown in a pan the sliced onion, the garlic, the chilli pepper and, then, add the tomato sauce, the parsley, the basil and the sliced tomatoes, topping with oregano. When the sauce is half-done, add some *tblsp.* of water and the stockfish cut into pieces. Add salt and allow cooking under a low heat without

Sarde ripiene

Ingredienti

Sarde 150 g

Pomodori pelati 50 g

Pangrattato 15 g

Olive verdi 15 g

Cipolle 20 g

Peperoncino q. b.

Olio extravergine di oliva 10 g

Pecorino 10 g

Capperi q. b.

Aglione q. b.

Prezzemolo q. b.

Origano q. b.

Pepe nero q. b.

Basilico q. b.

Sale q. b.

Farina di frumento q. b.

Preparazione

Diliscare le sarde, quindi lavarle e metterle ad asciugare. In una terrina collocare il pangrattato, il pecorino grattugiato, l'aglio tritato, le olive verdi denocciolate, l'origano, il prezzemolo, i filetti di pomodoro, i capperi, il basilico, il sale e il peperoncino piccante. Amalgamare il tutto con l'olio d'oliva, poi adagiare il ripieno su uno dei due filetti della sarda e coprirlo con l'altro fino ad esaurire il pesce. Passare le sarde nella farina e friggerle in olio extravergine di oliva bollente. Servire le sarde accompagnandole con fettine di limone.

Stuffed sardines

Ingredients

Sardines 150 g

Peeled tomatoes 50 g

Breadcrumbs 15 g

Green olives 15 g

Onions 20 g

Chili pepper as needed

Extra-virgin olive oil 10 g

Sheep "pecorino" cheese 10 g

Capers and garlic as needed

Parsley, basil and oregano as needed

Black pepper and salt as needed

Flour as needed

Method

Remove the fishbone from the sardines, wash them and allow to dry. In a tureen, put the breadcrumbs, the grated cheese, the chopped garlic, the olives, the oregano, the parsley, the tomato fillets, the capers, the basil, salt and hot pepper. Mix thoroughly these ingredients with olive oil and use this dressing to stuff the sardines (placing a tsp of dressing between two halves of the fish). Flour the stuffed sardines and fry them in very hot olive oil. Drain and serve the sardines with lemon slices.



Stocco lessa

Ingredienti

Filetti di stocco 150 g

Acciughe dissalate e dilscate 10 g

Aglia q. b.

Prezzemola q. b.

Capperi 5 g

Peperoncino piccante q. b.

Sedano q. b.

Carote q. b.

Succo di limone

Olio extra vergine d'oliva 10 g

Preparazione

lessare in una pentola lo stocco fino a quando diventa morbido e si sfoglia facilmente, scolare bene e lasciare raffreddare lo stocco. In una terrina preparate una salsa fatta con acciughe dissalate e dilscate, aglio tritato, prezzemola, capperi, peperoncino piccante, sedano, carote tagliate a rondelle, succo di limone e olio extra vergine d'oliva. Versare lo stocco spellato nella terrina e farlo insaporire amalgamandolo con la salsa.

Boiled stockfish

Ingredients

Stockfish fillets 150 g

De-salted anchovies 10 g

Garlic and parsley as needed

Capers 5 g

Hot chilli pepper as needed

Celery and carrots as needed

Lemon juice

and extra-virgin olive oil 10 g

Method

Boil the stockfish in a pot until it gets soft and easily leaves through. Drain and allow to cool. In a tureen, prepare a sauce with anchovies, chopped garlic, parsley, capers, hot chilli pepper, celery, sliced carrots, lemon juice and olive oil. Add the stock to these ingredients and mix thoroughly.



Cucinapic
I manuali dell'Accademia

*Dieta mediterranea
I piatti piccanti
di Calabria*

a cura di
Enzo Monaco, Antonella Biondi,
Marcello Cauteruccio, Pino Caselli.

Traduzioni in inglese di
Diana Amantea

Supplemento
Pic Mondopeperoncino
Luglio 2015

Direttore Responsabile
Enzo Monaco
e.monaco@peperoncino.org

Registrazione Trib. di Paola
n. 98 del 19/11/2003

Editore
Accademia Italiana
del peperoncino
Via Gullo 1
87023 Diamante (CS)

Photo
Accademia italiana
del peperoncino

Stampa
Print Service
Spezzano Albanese scalo (Cs)

ACCADEMIA ITALIANA DEL PEPERONCINO ONLUS



UNIONE EUROPEA
"Fondo Europeo Agricolo per lo
Sviluppo Rurale: L'Europa investe
nelle zone rurali"



Ministero delle Politiche
Agricole, Alimentari
e Forestali



REGIONE CALABRIA
Assessorato Agricoltura
Foreste e Forestazione



Dieta mediterranea I piatti piccanti di Calabria

Publicazione finanziata da FEASR nell'ambito
della misura 111 del PSR 2007/2013 (Reg. (CE) 1698/2005)