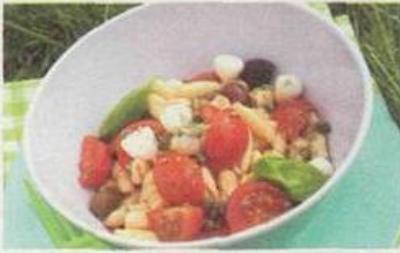


CAVATELLI ALLA CAPRESE

Imparate con noi



1 Lavate e asciugate i pomodorini, tagliateli in 4 spicchi, eliminate i semi e teneteli da parte. Versate in una ciotola 1/2 bicchiere di olio, aggiungete i filetti di acciuga e con una forchetta schiacciateli fino a scioglierli nell'olio, rendendoli cremosi.

2 Aggiungete all'olio così aromatizzato i pomodorini, i capperi dissalati sotto acqua corrente, le olive tritate grossolanamente, 1 cucchiaino di origano e regolate di sale e pepe. Mescolate bene il tutto.

3 Sciaccquate il basilico, asciugatelo e tagliuzzatelo con le forbici direttamente sul condimento preparato, aggiungete i bocconcini di mozzarella, la scorza grattugiata di 1/2 limone e il suo succo; mescolate bene e lasciate riposare il condimento in frigorifero per 30 minuti.

4 Lessate i cavatelli in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e stendeteli in uno strato sottile su un canovaccio pulito e asciutto, fino a farli raffreddare completamente.

5 Versate la pasta nella ciotola con il condimento, mescolate per amalgamare bene tutti i sapori, poi trasferitela in un contenitore a chiusura ermetica fino al momento di servirla.

I CAVATELLI

L'impasto è quello delle orecchiette, preparato con semola di grano duro, acqua e sale. Dopo aver fatto riposare la pasta per almeno 30 minuti si formano dei rotolini, si tagliano a pezzetti e si sfregano sulla spianatoia con due dita o anche con tre, se si vogliono far diventare ancora più lunghi e se la pasta è molto sottile. Sono diffusi soprattutto in Puglia e in Basilicata.



SANI E SFIZIOSI
Bocconcini di mozzarella fior di latte. Arborea, 200 g a 2,49 euro.

FOCACCIA ALLA SICILIANA

Buono a sapersi



1 Sbucciate e affettate finemente le cipolle, cuocetele in una larga padella con 3 cucchiaini di olio, 1/2 cucchiaino di semi di finocchio, 2 prese di sale e 1 bicchierino di acqua. Cuocete a fuoco basso le cipolle finché avranno assorbito tutta la loro acqua di vegetazione e inizieranno a caramellare.

2 Aggiungete i pomodorini lavati, asciugati e tagliati a metà, regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe e 1/2 cucchiaino di origano. Alzate la fiamma e cuocete per altri 5 minuti.

Togliete la padella dal fuoco e unite il tonno ben scolato dall'olio di conservazione.

3 Stendete in una teglia un rotolo di pasta fresca per pizza e assottigliatela premendola con le mani infarinate. Distribuitevi sopra il ripieno di tonno e cipolle e formate uno strato uniforme.

4 Coprite il tutto con il secondo rotolo di pasta. Sigillate bene i bordi con un velo di acqua e rigirateli verso l'interno della focaccia per evitare che il ripieno fuoriesca.

5 Spennellate la pasta con l'olio rimasto, cospargete con una presa di sale grosso, 1/2 cucchiaino di origano e 1/2 cucchiaino di semi di finocchio. Cuocete la focaccia in forno già caldo a 220 °C per 30 minuti. Servitela calda o fredda.



SAPORE AUTENTICO
Filetti di tonno all'olio di oliva. Angelo Parodi, 195 g a 5,64 euro.

POMODORO PACHINO

La polpa è soda, compatta e succosa, con un elevato grado zuccherino. Si coltiva nella Sicilia sud-orientale, un territorio con elevata esposizione al sole e dove il mare filtra nella falda e rende salina l'acqua usata per l'irrigazione. Una volta acquistato, si conserva a temperatura ambiente per diversi giorni, mentre in frigorifero si blocca il processo di maturazione e perde il suo peculiare sapore.

