

Ricette Castelnovesi

Sgabei

Gli "sgabei", sono strisce di pasta lievitata e fritta in olio extravergine d'oliva, da servire con salumi e formaggi. **Ingredienti:** farina, farina di granoturco, acqua, lievito, sale, olio per friggere.

Come si servono: accompagnati da salumi misti, stracchino, erbe selvatiche.

Panigazi

Dischi sottili ottenuti dall'impasto di acqua, farina e sale, cotti su piastre di ghisa e conditi con olio extravergine di oliva e parmigiano grattugiato, pesto, sugo di funghi o carne. Possono costituire un primo piatto o un piatto unico.

Polenta Incatenata

Polenta di granoturco cotta nel brodo di fagioli borlotti e cavolo bronzino condita con olio d'oliva e formaggio parmigiano. Piatto povero della tradizione popolare ripreso con gli attuali dettami delle linee nutrizionali, che prevedono un'alimentazione ricca di legumi.

Ingredienti: farina di granoturco, fagioli borlotti, un cavolo bronzino, formaggio parmigiano grattugiato, olio d'oliva, acqua, sale.

Preparazione: bollire i fagioli con acqua e sale. Quando sono cotti aggiungere il cavolo tagliato fine e portarlo a cottura. Quando anche il cavolo è cotto versare la farina di granoturco a pioggia mescolando accuratamente e portare a cottura, lasciando la polenta molto morbida, aggiungendo olio d'oliva. Cuocere per 40 minuti e servire calda con formaggio parmigiano.

Paniza

Piatto tipico che consiste in un impasto di farina di ceci bollita, lasciata raffreddare e successivamente fritta.

Ingredienti: farina di ceci, un po' di farina bianca, olio d'oliva, acqua, sale.

Come si serve: Calda e dorata, appena fritta.

Kizoa

Focaccia di farina di grano con salsiccia che nella tradizione castelnovese si prepara in autunno e in particolare nella ricorrenza del 2 novembre.

Ingredienti: farina di grano, salsiccia, lievito di birra, olio d'oliva, sale.

Preparazione: la pasta come per il pane, una volta lievitata spianarla formando delle piccole facacce. Mettere sopra la salsiccia a piccoli pezzi e coprire con uno strato di pasta sottile. Ungere con olio di oliva e mettere in forno ben caldo per circa 20 minuti.

Come si serve: Servire ben calda anche accompagnandola con erbe.