

## **SGOMBRI ALL'ACETO**

Una speciale ricetta che rende gli sgombri digeribili e molto appetitosi.

ingredienti:

Sgombri freschissimi  
Olio extravergine d'Oliva  
menta  
aglio  
sale

Sfilettare il pesce, avvolgere i filetti in una tela e metterli a freddo in una casseruola contenente acqua regolata di sale. Porre la casseruola sul fuoco e far prendere agli sgombri pochi bollori. Come dicono in Puglia, devono bollire il tempo che occorre per recitare un "Pater noster". Estratti dall'acqua e sgocciolati, si passano in una terrina e li coprono d'aceto. Si lasciano marinare per un'ora; poi si liberano dalla tela, si dispongono nel piatto di portata e si condiscono con olio, menta e aglio tritati.

Questi sgombri sono conservabili, coperti di olio, in vasi di vetro.

## **RISO CON LE COZZE**

ingredienti (per 6 persone):

300 grammi di Riso  
1 kg di cozze tarantine  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
sale, pepe  
pecorino

Aprire a crudo le cozze avendo cura di conservare l'acqua contenuta, filtrandola.  
Sbollentare per 10 minuti il riso in abbondante acqua salata e terminare di cuocere in un sugo preparato con pomodori, aglio, l'acqua delle cozze. Queste ultime verranno aggiunte solo uno o due minuti prima di togliere la pentola dal fuoco. Servito con pepe e pecorino.

## ORATA AL FORNO CON LE PATATE

Gustoso piatto riservato, un tempo, alle tavole dei signori.

ingredienti (per 6 persone)

Un'orata freschissima di un chilo, un chilo e due etti.

50 grammi di pecorino grattugiato

6 patate di media grossezza

3 spicchi d'aglio

una bella manciata di prezzemolo

un bicchiere abbondante di Olio extravergine d'Oliva

Fare un battuto con l'aglio e il prezzemolo, diluirlo con l'olio; sbucciare e tagliare a soldoni le patate, pulire l'orata, liberarla da pinne, branchie, interiora, squame. Versare in una capace teglia quasi metà del battuto, stendervi sopra le patate e il pecorino, adagiare su questo letto l'orata, coprirla con il restante pecorino e con le patate rimaste. Fra strato e strato dare sale e pepe. Infine spandere sul tutto il battuto avanzato  
Forno caldo, quaranta minuti di cottura.

## **“TIELLA” di Riso, patate e cozze**

Piatto - bandiera, che testimonia le contaminazioni che la cucina di questa terra ha subito nel tempo, dovute agli scambi commerciali, ma anche alle dominazioni dei saraceni e alle signorie di spagnoli e francesi. In particolare questo piatto rivela una grande assonanza con la "paella" spagnola.

Le “tielle” prendono il nome dal contenitore di coccio in cui avviene la cottura. Le ricette non nascono intorno a regole fisse, ma da un accostamento confuso di verdure, patate e ortaggi in strati sovrapposti spolverati di formaggio e conditi con olio d'oliva. In genere, sono piatto unico.

ingredienti:

riso

cozze tarantine

patate

zucchine

pomodorini

cipolla bianca

pecorino

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Si dispone nella casseruola di coccio uno strato di patate affettate, poi sopra le zucchine, le cipolle, i pomodorini e le cozze aperte a mezzo guscio e si aggiunge sul fondo un po' d'acqua. Si spolverizza il pecorino, si regola il sale ed il pepe e si termina con abbondante olio extravergine. Si pone in forno caldo fino a completa cottura delle patate.