

# Menu' Aräbo

Di Cucina Siciliana



## Antipasto

### Fave a coniglio

*fave secche, cipolle, concentrato di pomodoro*

### Falafel di fave secche

*fave secche, cipolle, aglio, premezzemolo, coriandolo, cumino, sesamo,*

## Primo

### Cous cous di pesce

*ghiotta: pesce da zuppa, pomodori pelati, cipolla, aglio, vino bianco, zafferano,*

*cous cous: semola grossa, cipolle, sale marino integrale, chiodi di garofano, pepe nero, cannella*

## Pizze e cibo da strada

### Sfincione

*farina 00, pomodori rossi, concentrato di pomodoro, cipolle, primo sale, pecorino, sarde salate*

## Secondo

### Pollo in umido

*pollo, patate, sedano, cipolla, carota, pomodori pelati,*

### Sarde a lasciarmi stare

*sarde fresche, pomodorini, aglio, origano*

## Dolce e Dessert

### Sfinci di uova

*farina 00, uova, lievito di birra*

### Gelo di arancia

*succo di arancia, maizena, zucchero, cannella, scorze di arancia sciroppate*

# Falafel di fave secche



## Ingredienti per 4 persone

*500 g di fave secche*  
*2 cipolle rosse finemente tritate*  
*5 spicchi d'aglio schiacciati*  
*1/2 cucchiaino di lievito per impasti salati in polvere*  
*1 cucchiaio di prezzemolo tritato*  
*2 cucchiaini di foglie di coriandolo tritate*  
*2 cucchiaini di cumino in polvere*  
*Semi di sesamo*  
*olio extravergine di oliva per friggere*  
*Pepe*  
*Sale*

## Preparazione

*I falafel sono polpette fritte e speziate a base di fave tritate con cipolla, aglio e coriandolo. È una pietanza di origine araba medio-orientale, molto diffusa in Siria, Palestina, Israele, Giordania ed Egitto. Nei paesi d'origine si può trovare presso le bancarelle all'aperto e nei mercati.*

Lasciate a bagno le fave secche, già scamiciate, in acqua fredda per 24 ore cambiando l'acqua una volta. Sgocciolatele e passatele al mixer. Unite alla purea tutti gli ingredienti e amalgamate bene fino a ottenere un composto liscio e compatto. Lasciate riposare per 1 ora.

Prelevate piccoli quantitativi, poco più di una noce, e formate delle polpettine tonde e schiacciate. Mettete i semi di sesamo in un piatto e fateli aderire a una sola parte delle polpette con una semplice leggera pressione.

Lasciate riposare le polpettine per altri 15 minuti quindi friggetele in abbondante olio già caldo finché saranno ben dorate.

# *Cous cous di pesce alla trapanese*



## **Cous Cous**

### **Ingredienti per 6 persone**

*1 kg di semola grossa per cous cous  
200 cc di acqua  
250 ml di olio extravergine di oliva  
100 g di cipolla bianche o dorate  
10 g di sale marino integrale  
5 chiodi di garofano  
7 grani di pepe nero  
1 corteccia di cannella  
1 cucchiaino da caffè colmo di cannella in polvere  
4 foglie di alloro  
20 grani di pepe  
pepe nero di mulinello  
10 g di sale marino*

## **Preparazione del Cous Cous**

Salate l'acqua fredda. Versate un pugno di semola in un piatto piano grande o meglio su una spianatoia di legno. Sgocciolate qualche goccio di acqua e incorporatela alla semola roteando la mano aperta in senso orario, sono sufficienti tre rotazioni complete. Man mano che la semola è pronta ('ncucciata) stendetela sulla spianatoia perché asciughi. Voi continuate a lavorarla in un angolo.

Condite il cous cous poco alla volta con l'olio sfregandolo con delicatezza tra le mani. Aggiungete le cipolle tagliate a fette piuttosto grosse. Aggiungete i chiodi di garofano, la cannella e il pepe. Ricoprite il fondo della cuscussiera con foglie di alloro e versatevi il cous cous.

## **Ghiotta di pesce alla trapanese**

### **Ingredienti per 6 persone**

*2 kg di pesce da zuppa il più vario possibile. Le specie adatte sono: capone, gallinella, cepola, cernia in trance, donzella, grongo, anguilla, pagro, rana pescatrice, rombo, sampietro, sarago, sciarano, scorfano, serrana, tracina, merluzzo, triglia, crostacei, molluschi bivalve.  
600 g di pomodori rossi pelati e tritati  
1 cipolla  
prezzemolo  
2 spicchi d'aglio  
1 bicchiere di vino bianco secco  
zafferano  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
pepe  
sale*

Mettete la cuscussiera sulla pentola piena per 4/5 di acqua e con un filo di olio. Se la cuscussiera è di terracotta, sigillate il punto di unione tra cuscussiera e pentola con uno straccio bagnato oppure con un cordone di pasta ottenuto mescolando acqua e farina. Se la cuscussiera è di metallo a incastro, non occorre sigillare.

Praticate 5 buchi nel cuscus con il manico di un cucchiaino di legno, coprite la pentola e accendete il fuoco sotto la pentola regolare la fiamma al massimo. Quando dai buchi esce il vapore, mescolate il cuscus, parzialmente coprite con il coperchio, abbassate la fiamma e prendete il tempo: il cuscus sarà pronto circa dopo 2 ore. Mescolate ogni 10 minuti e durante l'ultima mezz'ora cuocete a pentola scoperta.

Trasferite il cuscus in un'ampia zuppiera e bagnatelo con 8 mestoli di brodo bollente di pesce o di carne o di verdure. Aspettate che venga assorbito e poi infilate un cucchiaino di legno al centro del cous cous. Ricopritelo con un panno bianco appoggiandolo al mestolo in modo che formi una specie di capanna, poi coprite con una coperta. Fatelo riposare per 1 ora.

Potete servirlo con pesce o carne o verdure. il cous cous alla trapanese si fa anche con i pesci fritti, i cavolfiori prima scottati e poi fritti, l'anatra in umido, il pollo in umido. la salsiccia frita.

## **Preparazione Ghiotta di pesce alla trapanese**

Tritate una grossa cipolla e fatela appassire in olio di oliva dentro a un tegame più largo possibile e alto almeno 25 cm. Quando la cipolla è appassita, aggiungete un trito di prezzemolo e 2 spicchi di aglio tritati.

Prima che l'aglio accenni a colorarsi, aggiungete un bicchiere di vino bianco secco e fatelo evaporare del tutto. Aggiungete i pomodori rossi pelati e tritati. Fate insaporire il sugo a fuoco basso e quando è asciutto unite una quantità di acqua pari al doppio del volume del vostro pesce.

Unite lo zafferano e fate cuocere a fuoco dolce questo brodo per 10 minuti dal momento del bollore. Filtratelo salate, pepate e rimettetelo sul fuoco. Quando il bollore riprende calate i pesci mettendo sotto quelli a carne ferma e sopra quelli a carne tenera. Il tipo di carne lo potete verificare premendo i pesci tra due dita. Se il brodo risultasse poco, aggiungete acqua bollente in modo che il pesce sia tutto coperto.

Fate cuocere a fuoco debole per circa 8-10 minuti dalla ripresa del bollore. A metà cottura assaggiate il brodo e aggiustatelo di sale. Unite i crostacei (scampi, gamberi, canocchie eccetera) ben lavati e interi, con tutto il guscio. Non mescolate mai il pesce col mestolo, perché si spappolerebbe. Limitatevi a scuotere il tegame con due mani. I molluschi con valve, come le cozze, le vongole, i fasolari, vanno fatti aprire a parte e aggiunti all'ultimo momento.

Versate la zuppa in piatti su cui siano disposte fette di pane casereccio abbrustolito e, se vi piace, sfregato leggermente di aglio.

# *Pollo in umido*



## **Ingredienti per 4 persone**

*1 pollo a pezzi piccoli*  
*1 cipolla*  
*1 costa di sedano*  
*2 carote*  
*prezzemolo*  
*400 g di patate*  
*400 g di pomodori pelati*  
*1 foglia di alloro*  
*1 bicchiere di vino bianco secco*  
*4 cucchiaini di olio extravergine di oliva*  
*pepe nero*  
*sale*

## **Preparazione**

Versate l'olio in un'ampia padella e fate rosolare a fuoco lento i pezzi di pollo da tutte le parti. Bagnate con il vino e lasciate evaporare.

Rimuovete il pollo con il mescolo forato e riservatelo. Nel fondo di cottura fate appassire la cipolla tagliata a fettine sottili. Quando è dorata, aggiungete il pomodoro e l'alloro.

Fate insaporire per 5 minuti, quindi riunite il pollo, aggiungete le patate a tocchi, le carote pelate e tagliate a rondelle, il prezzemolo tritato, salate, pepate e fate cuocere a fuoco lento e tegame semi-coperto per 40 minuti.

Durante la cottura, unite l'acqua necessaria a mantenere il sughetto