

Ricette Medievali

PRIMI PIATTI

1. PUREA DI FAVE (per 4 persone)

Ingredienti:

300 gr di fave secche decorticate
500 gr di mele renette
4 cipolle
5 cl di olio d'oliva
4-5 foglie di salvia fresca sale

Procedimento:

La sera prima lavare e mettere a bagno le fave. Il giorno dopo: portare lentamente ad ebollizione le fave in acqua fredda e cuocerle finché si sbriciolano sotto le dita. Salare a fine cottura. Passare le fave al setaccio. Far rosolare a fuoco lento le cipolle a rondelle e quando si sono un po' appassite, aggiungere le mele a fettine, la salvia e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti sino a disfaccimento. Al momento di servire scaldare il purea di fave, metterlo in un piatto e sistemarvi al centro il purea di mele alle cipolle.



SECONDI PIATTI

1. CAPRETTO ARROSTO (per 6 persone)

Ingredienti:

1,5 kg di capretto
1,5 stecche di cannella
200 g di mandorle pelate
2 cucchiaini di miele
500g di prugne secche
2 cucchiaini di sale, pepe, olio di oliva
1 bicchiere di vino bianco

Procedimento:

Tagliare il capretto a pezzi e farlo soffriggere da ambo le parti in olio caldo. Quando è ben dorato, bagnare con il vino bianco. Aggiungere la cannella, il miele, le mandorle, il sale e il pepe. Coprire e far cuocere piano per 45 minuti. Preparare il tè mettere dentro le prugne ed aggiungerle nel composto e cuocere ancora per 15 minuti.



2. MAIALINO ARROSTO FARCITO (per 4 persone)

Ingredienti:

1 maialino svuotato (con le interiora)
1 lombata di maiale
450 gr di prosciutto cotto
25 uova 300 gr di formaggio (oggi parmigiano)
1 cucchiaio di zenzero
1 cucchiaino di zafferano

Procedimento:

Cuocere la lombata e le interiora a fuoco lento e in acqua salata per un'ora circa. Dopo 20' togliere il fegato. Assodare 20 uova e sgusciarle. Pulire bene il maialino dalle impurità, salare l'interno e farlo riposare. Scolare e frullare la lombata e le interiora aggiungendo il prosciutto tritato. Aggiungere alla carne 5 rossi d'uovo e il formaggio. Salare e unire lo zenzero e lo zafferano. Asciugare l'interno del maialino, riempire il ventre con la farcia e le uova sode e ricucirlo con lo spago (oggi da cucina). Mettere il maialino in una teglia e avvolgere le orecchie con fogli di alluminio Cuocere in forno a 180° per tre ore e mezza.

CONTORNI

1. FRITTELLE DI FORMAGGIO

Prendete dei rossi d'uovo, della farina e del sale, e un pò di vino, sbattete forte insieme, e del formaggio tagliato a fette fini, e poi mettete le fettine del formaggio nella pasta mescolando, e poi frigate in padella con il burro o olio extravergine di oliva.

traduzione dal francese - Menagier de Paris - 1382-85



DOLCI

1. TORTA IN BALCONATA (per 4 persone)

Ingredienti:

Pasta brisée
450g di farina
200g di burro sale e acqua
R ipieno:
25gr di zucchero
75gr di uva passa
18 noci
13 datteri
1,5 gr chiodi di garofano in polvere
latte di mandorle

Procedimento:

Qualche ora prima preparare la pasta: Mettere la farina su un tavolo da lavoro e formare un buco al centro. Unire a pezzi il burro precedentemente ammorbidito e il sale. Impastare il tutto aggiungendo l'acqua. Lasciare riposare per circa un'ora in luogo fresco. Stendere una sfoglia di pasta e spolverarla di zucchero e chiodi di garofano facendoli penetrare con l'aiuto del mattarello. Foderarne una tortiera. Disporre le noci e annaffiare con il latte di mandorle. Coprire con una seconda sfoglia sottilissima, anch'essa preparata come prima. Disporre i datteri spezzettati e annaffiare con latte di mandorle. Coprire con un'altra sfoglia Disporre l'uva passa fatta rinvenire in acqua; annaffiare con latte di mandorle e coprire con un'ultima sfoglia. Cuocere in forno a 220° per un'ora e più.

2. PERE CON LO ZUCCHERO (per 4 persone)

Ingredienti:

1 kg di pere mature ma sode
1 pugno di more
75 cl di vino rosso
1 bottiglia di moscato di Trani
50 gr di zucchero
1 cucchiaino di zenzero in polvere

Procedimento:

Sbucciare le pere e cuocerle con le more per 30 minuti. Nel frattempo, unire al moscato lo zucchero e lo zenzero e farlo addensare. Immergere le pere cotte nello sciroppo ottenuto dal vino, lasciare macerare e poi servire. Ì

LATTE DI MANDORLE

Ingredienti:

Una fetta di pane da tramezzini tostata
100 g di polvere di mandorle
1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio
1/4 di litro di latte
2 cucchiaini di miele

Far bollire tutto per 5 minuti. Passare al frullatore. Filtrare con un colino fine.

3. IPPOCRASSO (per 4 persone)

Ingredienti:

1 litro di vino rosso
100 g di zucchero
50 g di miele
8 g di cannella in polvere
8 g di zenzero in polvere
1 pezzetto di galanga (spezia di origine cinese)

Procedimento:

Mettere il vino in una zuppiera, aggiungere lo zucchero, il miele e le spezie. Mescolare e lasciare riposare per 2 ore circa. Filtrare più volte il liquido finché non risulti limpido. Imbottigliare e mettere in fresco. Lasciar riposare qualche giorno prima di consumare.