

ci vò'nnu

quattr'ètti de ciccìa de vetèlla, magra e tajata a pizzitti, tre etti de cicci a d'agnéju tajata a pizzitti, tre etti de ciccìa de porcu tajata a pizzitti oppuramende ddu' sargicce, mezza cipolla, l'aju d'uliva, nu pizzittu 'e noce moscata, nu picchieru de vinu biangu, ddu' chioi de caròfenu, lo sale, ddu' buttijè de pummadora, nu mazzittu d'erbètta.

Pé lle porbètte ci vò'nnu: dducéndo grammi de ciccìa macinata de vetèlla, dducéndo grammi de ciccìa macinata de pollastru, parmiggianu, n'ovu (solu ju rusciu), sale, pepe e noce moscata.

ingredienti

4 etti di carne di vitello magra tagliata a pezzettini, 3 etti di carne d'agnello tagliata a pezzettini, 3 etti di carne di maiale tagliata a pezzettini o due salsicce, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, un pezzetto di noce moscata, un bicchiere di vino bianco, due chiodi di garofano, sale, due bottiglie di pomodoro, un mazzetto di prezzemolo.

Ingredienti per le polpettine: 200g di carne macinata di vitello, 200g di carne macinata di pollo, parmigiano, un rosso d'uovo, sale e pepe, noce moscata.

6 - i sughi

ju sugu pe lla' chitarra

Queste so' le dosi pe' quattro perzo':



Mitti 'endru a na bbella tegama l'aju, la cipolla co' ji chioi de caròfenu 'nzaccati, la ciccìa e lo sale. Fa' frie a focu bbassu, girènno co' nu cucchiaru de legnu. Na vote che la ciccìa s'ha arrosolata ci mitti lo vinu e fa' retirà; dapo' ci mitti nu picchieru d'acqua e fa' retirà. Fa' frie pé ddu' tre minuti girènno sembre co' ju cucchiaru de legnu. A 'stu pundu ci mitti la pummadora, la noce moscata e l'erbètta. Appena rrèsce a bbulli, abbassi la fiamma e lassi che bolle pé n'atre ddu' tre ore. (Se ju sugu se tenésse retirà troppi ci mitti n'atra poca de acqua).

'Ntramendi se fa ju sugu, mitti 'endru a na turrina tutta la ciccìa macinata, lo sale, ju rusciu dej'ovu, lo pépe, lo parmiggianu, la noce moscata e ji 'a na bbella mucinata co' lle mani, dapo' te bagna le mani co' llo vinu e fa' le purbittine. Le frii all'aju bbollènde e le pusi sopra alla cartassùga. Quando le sci fritte tutte le mitti, co' ju sugu che sci preparatu prima, 'endru a na tegamella e le fa' bbulli pé cingue-sei minuti. Le porbètte vanno messe sopra a ogni piattu.

il sugo per la chitarra

preparazione:

In una pentola si mettono l'olio, la cipolla conficcata dai chiodi di garofano, la carne e il sale. Si fa soffriggere a fuoco lento e si gira continuamente con il cucchiaino di legno. Una volta che la carne è colorita, si aggiunge il vino bianco e si fa ritirare; si aggiunge un bicchiere d'acqua e si fa ritirare. Si fa soffriggere per 2-3 minuti girando sempre con il cucchiaino. Si aggiungono allora il pomodoro, la noce moscata ed il prezzemolo. Appena prende il bollore, si abbassa la fiamma e si fa bollire per 2-3 ore. (Se il sugo si concentra troppo, si aggiunge ancora dell'acqua).

Mentre il sugo sta cuocendo, in una terrina si mettono la carne macinata, il sale, il rosso dell'uovo, il pepe, il parmigiano, la noce moscata grattugiata e si amalgama bene tutto. Ci si bagna le mani con il vino e si formano le polpettine. Si friggono nell'olio bollente e si adagiano su una carta assorbente. A questo punto si mettono in un tegamino con un po' di sugo, e si fanno bollire per 5-6 minuti.



ANCE L'AQUILA

ASSOCIAZIONE PROVINCIALE COSTRUTTORI EDILI

67100 L'Aquila, V.le A. De Gasperi, 60
tel. 0862-23152 - fax 0862-62151 - Email: costruttori@ancelaquila.it

