

ci vo'nno

8 - i sughi



ju sugu 'e castratu

na chilata 'e crastatu tajatu a pizzitti, nu pizzittu 'e panzetta de porcu, l'oju d'uliva, mezza cipolla, nu picchieru de vinu biangu, nu diaulittu, nu pocu d'erbétta, lo sale, ddu' bbuttijje 'e pummadora, nu pizzicu de pepe niru.

Queste so' le dosi pe' quattro perzo':



Mitti 'endru a na tegama l'oju, la cipolla, la ciccia, la panzetta, lo pepe e lo sale. Fa' frie a focu bbassu girènno cundinuamende co' nu cucchiaru de legnu. Na vote che la ciccia s'ha arrosolata, ci mitti lo vinu e fa' ritirà; dapo' ci mitti nu picchieru d'acqua e fa' ritirà. Fa' frie pé ddu'-tre minuti, girènno semble co' ju cucchiaru de legnu, ci mitti ju diaulittu, la pummadora e l'erbétta e fa' sta'. Come rrèsce a bbulli, abbassi la fiamma e fa' bbulli pé n'atra paru d'ore. (Se ju sugu se retira troppi ci mitte n'atra poca de acqua).

il sugo di castrato

ingredienti

un kg di carne di castrato tagliato a pezzettini, un pezzetto di pancetta di maiale, olio extravergine d'oliva, mezza cipolla, un bicchiere di vino bianco, un peperoncino piccante, un mazzetto di prezzemolo, il sale, due bottiglie di pomodoro, un pizzico di pepe .

preparazione:

In una pentola mettere l'olio, la cipolla, la carne, la pancetta di maiale, il pepe e il sale. A fuoco lento far soffriggere e girare continuamente con il cucchiario di legno. Una volta che la carne è colorita, aggiungere il vino bianco e far ritirare; aggiungere un bicchiere d'acqua e far ritirare. Far soffriggere per 2-3 minuti girando sempre con il cucchiario. Aggiungere il peperoncino, il pomodoro e il prezzemolo. Appena prende il bollore abbassare la fiamma e far bollire per circa 2 ore. (Se il sugo si concentra troppo aggiungere acqua).



Via Trieste, 44 - Pratola Peligna (AQ)



- SABBIA LAVATA PER PAVIMENTAZIONI
- SABBIA FINE PER INTONACI

VIA L'AQUILA - 25 TEMPERA (AQ) TEL. 0862.689837 (CAVA) CELL. 333.1901929