

## ci vo' nno

la pummadora a pizzitti,  
j'aju, ji pependo' verdi, lo sale,  
l'aju d'oliva e lo pepe.

## pummadore e pependo'

*Nu proverbiu che se dice'a: Pummadore e pependo', l'alligria deji cafo'.*



'Endru a na cazzaròla ci mitti l'aju, j'aju, ji pependo' verdi e fa' frie; na 'òte che s'hanno quasci cotti, ci mitti la pummadora, nu pizzicu de pepe e fa' còce. Quando che la pummadora s'ha ritirata abbastanza da non esse né troppi liquida né troppi sòda, allora ju piattu è bbeju che pròndu. Tanti ci caléeno o le sargicce o l'òva sbattute. Siccome che 'stu piattu era la colazzio' pé ji contadini, tenéa esse sostanziosu e abbondande, tand'è veru che se cci magnéa 'nzieme tandu pa'.

## pomodori e peperoni

*Questo piatto rappresentava la colazione dei contadini, per cui doveva essere sostanzioso ed abbondante.*

## ingredienti

Pomodoro a pezzetti,  
l' aglio, i peperoni verdi,  
il sale, l'olio extravergine  
d'oliva, il pepe.

In una pentola, mettere a soffriggere l'aglio, l'olio e i peperoni tagliati. Una volta quasi cotti, aggiungere il pomodoro, un pizzico di pepe nero e portare a cottura. La cottura è ultimata quando il pomodoro non è molto liquido, ma neanche ristretto.

A questa pietanza era solito aggiungere o la salsiccia, o l'uovo sbattuto.

Con i nostri pneumatici...

L'Aquila > S.S. 17 Loc. S. Antonio - Tel (0862) 319379 - Fax (0862) 320553  
L'Aquila > Nucleo Ind.le Bazzano - Tel 0862 441723 - Fax 0862 441952

**AG autogomme**

**l'inverno sarà l'ultima cosa a cui pensare.**

Officina specializzata **Alfa Romeo**  
Vendita Auto Usate e Usato Aziendale

**"PATTO CHIARO SERVIZIO"**  
La tranquillità  
della trasparenza.

**Rimappatura Centraline Iniezione**

Scegli di migliorare le prestazioni della tua Autovettura

**RACE 2000**

Il Software per la gestione delle rimappature di Automobili.

Officina convenzionata per riparazioni con:

**RENT**

**ALD**  
Automotive

**LEASYS**

**Europcar**

**AVIVAL PIRELLI**

**ALFACAR s.n.c.** di Di Cioccio & Pagliaro

Via Lamaccio sn - **SULMONA (AQ)** - Tel. 0864. 34844 - [alfacarsu@libero.it](mailto:alfacarsu@libero.it)