

ci vo' nno

9 - i sughi



na chilata de papara ròssa
bianga (che sarrieno quelle coju
coju allungatu) tajata a pizzitti, na
cipolla, ddu'-tre chioi de caròfenu,
na noce moscata, nu pizzicu de
pepe niru, nu picchieru de vinu
biangu, nu mazzittu d'erbètta, ju
sèllaru, la pummadora, l'aju
d'uliva, lo sale.

*ju sugu pe' accundi' ji maccaro' che sse magneno
quandu che se trebbia*

Queste so' le dosi pe' quattro perzo':



Mitti 'endru a na cazzarola l'aju, la cipolla co' ji chioi de caròfenu 'nzaccati, ju sèllaru, la ciccìa, lo pepe e lo sale. A focu bassu fa' frie, girènno co' nu cucchiaru de legnu. Na 'òte che la ciccìa s'ha arrosolata, ci mitti lo vinu e fa' retirà. Fa' frie pé ddu'-tre minuti, girènno sembre co' ju cucchiaru de legnu, mitti la pummadora, la noce moscata e l'erbètta e lassi sta'. Appena che repija a bbulì, abbassi la fiamma e fa' bbulì pé circa n'oretta e mezza.

ingredienti

Un chilo di papera grande
bianca (quella con il collo lungo)
spezzata, una cipolla, 2-3 chiodi di
garofano, una noce moscata, un
pizzico di pepe nero, un bicchiere
di vino bianco, un mazzetto di
prezzemolo, il sedano, il pomodoro
in bottiglia, olio extravergine
d'oliva, il sale.

preparazione:

In una pentola mettere l'olio, la cipolla conficcata dai chiodi di garofano, il sedano, la carne, il pepe e il sale. A fuoco lento far soffriggere e girare continuamente con il cucchiaino di legno. Una volta che la carne è colorita, aggiungere il vino bianco e far ritirare. Far soffriggere per 2-3 minuti girando sempre con il cucchiaino. A questo punto aggiungere il pomodoro e il prezzemolo. Appena prende il bollore abbassare la fiamma e far bollire per un' ora e mezza .



di Raffaella Alviani

- CONSORZIATO SERMETRA
- ASSOCIATO UNASCA

STUDIO DI CONSULENZA AUTOMOBILISTICA - COPISTERIA - PRATICHE UNIVERSITARIE
via G. Marconi, 16 tel. 0863.413463 - 441648 fax 0863.415391



AVEZZANO (AQ), VIA CORRADINI, 60/62 P. 0863.25849