

Bucce di fico d'India panate & Tumminia

Il fico d'India è un frutto molto amato e apprezzato in Sicilia, ma sottovalutato nelle preparazioni culinarie. In alcune zone resistono delle antiche ricette anche di recupero, come quella delle bucce fritte.

La mia versione è in una croccante panatura di semola di Tumminia che potete anche aromatizzare a piacere.

Le stesse bucce possono essere preparate in versione agrodolce. Con lo stesso procedimento si recuperano anche le foglie delle cipolle fresche.

Lasciate in ammollo i frutti perché si stacchino le spine. Togliete le estremità e sbucciateli praticando una incisione e staccando lentamente la buccia. Spazzolate o grattate la parte esterna della buccia. Tagliate a striscioline sottili.

Preparate una pastella densa con la farina di Tumminia e l'acqua gassata. Fatela riposare qualche ora in frigo. Potete aromatizzare la pastella con del sesamo di Ispica.

Immergete le bucce nella pastella fredda e friggetele in abbondante olio di semi di girasole o di arachidi.

112

Carote alla Malvasia

Una delle scoperte più sorprendenti... le carote novelle di Ispica. Per apprezzare il loro sapore preparatele semplicemente.

per due persone: 1/2 kg di carote novelle di Ispica - olio
- sale - pepe - 1 bicchiere di vino Malvasia o Marsala -
menta fresca

Lavate le carote e raschiatele molto bene ma tenete la buccia. Tagliatele a rondelle. Preparate la marinata con mezzo bicchiere di olio, un bicchiere di Malvasia, sale, pepe e qualche foglia di menta. Fate marinare la carote coperte per qualche ora e poi cuocetele in padella, sfumando con la Malvasia. Servite con qualche foglia di menta tritata.



Bucces di fico d'India panate & Tumminia

Il canazzo, ovvero la *ratatouille* siciliana

Il canazzo siciliano è una ricetta must della tradizione siciliana, un misto di verdure e ortaggi stufati insieme.

Esiste una versione estiva e una invernale del *canazzo* che varia a seconda delle verdure di stagione a disposizione.

Per quanto riguarda gli ingredienti potete spaziare con quello che più vi piace oppure che avete in casa: patate, melanzane, peperoni, carote, zucchine etc.

L'origine di questo nome singolare è sconosciuta, ma in siciliano fare qualcosa "a canazzo" vuol dire fare qualcosa in maniera approssimativa e siccome la preparazione di questa ricetta è molto grossolana, credo che il nome "canazzo" sia dovuto proprio a questo.

La mia ricetta è un po' più moderna e la cottura verrà fatta al forno. Inoltre si può utilizzare questa base per preparazioni più complesse.

114

per 4-6 persone: 1 cipolla bianca grande - 2 patate grandi - 2 carote - 1 peperone - 1 melanzana tunisina - 1 zuccina - tenerumi *a sentimento* - 6 pomodori piccadilly - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - olio d'oliva - sale - pepe - semi di finocchio - salsa di soia - miso chiaro

Prendete una placca da forno e foderatela con carta forno.

Tagliate tutte le verdure a pezzetti. Schiacciate lo spicchio di aglio in camicia. In una ciotola condite tutte le verdure con sale e pepe.

Emulsionate l'olio con un cucchiaino di salsa di soia e la punta di un cucchiaino di miso chiaro.

Mescolate molto bene in modo che tutta la superficie delle verdure venga condita.

Cuocete al forno per circa 40 minuti a 180°C con il rosmarino e i semi di finocchio.

