

Ricette pugliesi

La Puglia è sempre una buona idea: come dimostrano anche i dati sull'affluenza turistica dell'estate appena conclusasi, sono moltissimi i turisti - italiani e stranieri - che scelgono di trascorrere le vacanze in questa splendida regione bagnata da due mari. Ma la Puglia è bella sempre, non solo d'estate! È un posto che accontenta proprio tutti, grandi e piccini. Ma quali sono i prodotti da provare assolutamente quando si è in vacanza in Puglia?

Dove mangiare

Rua De li Travaj a Patù

È il luogo ideale in cui trascorrere una bellissima serata degustando i prodotti tipici del territorio. Qui, nei piatti si sente il sapore genuino della terra, preparato da sapienti mani di chi ha sposato la tradizione senza alcun bisogno di "rivisitazioni" ormai tanto di moda. Accoglienza eccellente, servizio super veloce, pietanze da gustare lentamente, per non lasciarsi sfuggire nulla.

Dove dormire

Grande Albergo delle Nazioni *** a Bari**

Hotel esclusivo con 2 eleganti ristoranti e un bar, oltre a vasca idromassaggio e piscina con vista sul mare.

Orecchiette rucola e patate



INGREDIENTI
 400 g di orecchiette fresche • 400 ml di passata di pomodoro • 300 g di patate • 100 g di rucola
 1 spicchio di aglio • Olio evo q.b. • Sale q.b.

ESECUZIONE

Far soffriggere lo spicchio d'aglio con tre cucchiaini di olio e poi aggiungere la passata di pomodoro, lasciando cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e lessarle in una pentola

con abbondante acqua salata. Una volta morbide, aggiungervi la rucola ben lavata e, nella stessa pentola, cuocervi le orecchiette. Quando la pasta sarà cotta, scolarla e condirla con la salsa di pomodoro precedentemente preparata. ♦

Fritte brindisine

Disporre la farina 00 a fontanella su una spianatoia, poi aggiungere lo zucchero, l'olio extravergine d'oliva, il vino, il sale e il lievito sciolto in due bicchieri di acqua a temperatura tiepida. Impastare il tutto aggiungendo un po' di acqua tiepida man mano, se necessario. Formare un panetto e lasciarlo lievitare per alcune ore, coperto con un panno. Una volta pronto dare forma

a delle palline grandi meno di un pugno, poi coprirle con un panno umido e lasciarle nuovamente lievitare. Per il ripieno, tagliare a pezzetti i pelati e le mozzarelle, salare quanto basta e aggiungere l'origano. Dare alle palline di impasto la forma di dischi larghi circa 15 cm e farcirli, poi chiuderli e buttarli in abbondante olio per frittura girando spesso le fritte fino alla doratura, poi servirle calde. ♦

INGREDIENTI

300 g di farina di farina 00 • 2 mozzarelle grandi
 100 g di pomodori pelati • 1 cucchiaino di zucchero
 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva • 1 panetto di lievito di birra • 3 cucchiaini di vino bianco
 Olio evo q.b. • Olio per frittura q.b. • Origano q.b.
 Sale q.b.



Panino col polpo arrosto

Pulire con cura il polpo, togliendo i denti e prendendo la testa per girarlo al contrario, lasciando gli occhi, da eliminare una volta cotto. Mettere il polpo sulla brace, spolverarlo con un po' di rosmarino. Lasciar cuocere lentamente fino

l'arricciatura dei tentacoli. A metà cottura, ungerlo con una marinata di olio, limone, pepe e sale. Quando il polpo risulterà cotto, togliere gli occhi, tagliarlo a pezzi e farcire i panini, condendo il tutto con insalata e pomodoro. ♦

INGREDIENTI

1 kg di polpo • 4 panini • 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva • 2 limoni • Rosmarino q.b. • 10 pomodorini
Insalata q.b. • Sale e pepe q.b.



Purea di fave e cicoria



ESECUZIONE

Mettere a bagno le fave per almeno due ore. A parte, lessare la cicoria in acqua con poco sale, poi scolarla e metterla da parte. Cuocere le fave insieme alla cipolla, coperte con un dito d'acqua per circa un'ora. Regolare di sale e di pepe. Terminata la cottura, frullare il tutto fino ad ottenere una crema. Servire la purea con le

cicorie calde, condendo un filo d'olio e un crostino di pane. ♦

INGREDIENTI

400 g di cicoria • 200 g di fave bianche secche
1 cipolla • Olio extravergine di oliva q.b.
Crostini di pane q.b. • Sale e pepe q.b.