

Progetto SEAN - I piatti tipici di Sant'Ambrogio sul Garigliano

Di seguito si riportano alcune ricette di piatti tipici che i membri del Centro Anziani di Sant'Ambrogio sul Garigliano hanno realizzato nel corso del programma di formazione intervento che è stato attivato nell'ambito del progetto SEAN, un progetto di e-Government cofinanziato dalla Regione Lazio

“Frascariegli”

Di Giovanna Capraro

Ingredienti

- Farina
- Acqua

Preparazione:

Spolverare il piano da lavoro con uno strato sottile di farina, far cadere a pioggia l'acqua con le mani. Mescolare leggermente fino alla formazione di piccoli grumi che ripassati tra le mani formeranno i cosiddetti “frascariegli” che devono essere bolliti e serviti con sugo in precedenza preparato.

Pizza con la scarola

Di Biagio Rivera

Ingredienti:

- 1 Kg di farina
- lievito
- Scarola
- Olio d'oliva
- Aglio

Preparazione:

Impastare 1 Kg di farina con lievito diluito e lasciarlo lievitare in un recipiente.

Lavare accuratamente la scarola, tagliarla a pezzetti e metterla sotto sale per due ore, ripassarla in pentola con olio d'oliva e sale.

Riprendere la pasta lasciata a lievitare e dividerla a metà cosicchè da riversare in essa la scarola, ricoprirla con la restante pasta ed infornarla.

Fagioli Lamon ai funghi porcini

Di Biagio Rivera

Ingredienti:

- Fagioli lamon
- Funghi porcini
- Cipolle di Tropea
- Pomodorini
- Olio d'oliva

Preparazione:

Mettere in una padella un filo d'olio e lasciare soffriggere con cipolle di Tropea, aggiungere i funghi e qualche pomodorino. Lasciare soffriggere e appena la salsa è pronta aggiungere i fagioli già lessati. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa trenta minuti.

“Auciati”

Di Carmela Petreccia

Ingredienti

2 Kg di Farina

25 gr di lievito di birra

1 pizzico di sale

Acqua tiepida

Preparazione:

Impastare la farina con i 25 gr di lievito di birra precedentemente disciolto, aggiungere un pizzico di sale e fare in modo che si ottenga una pasta morbida.

L'impasto ottenuto occorre riporlo in uno strofinaccio per circa un'ora/un'ora e trenta.

Una volta raggiunta la lievitazione occorre tagliare la pasta a strisce non troppo larghe e friggerle in olio bollente.