



## E\_Book - Ricette - CegliInCucina.Com

Tutti i piatti della nostra tradizione culinaria - Ricette - CegliInCucina.Com

L'antica e rinomata cucina tipica, fatta di preparazioni semplici che grazie alla genuinità delle materie prime sono scrigni di sapori squisiti, è stata meravigliosamente tramandata negli anni ed oggi è facile gustarla in molti ristoranti della città.

In provincia, oltre alle osterie ed ai locali tipici, per la ristorazione sono rinomate le masserie, dove la bontà dei cibi tradizionali è accompagnata dai luoghi emozionanti.

Per antica tradizione le tavolate festive iniziano con squisiti frutti di mare freschi, mentre i pranzi di origine contadina propongono i deliziosi antipasti di ortaggi freschi o sott'olio: pomodori secchi, melanzane e peperoni grigliate, carciofini e anche lampascioni (muscarì).

Entrano in questa categoria anche le pettole, piccole sfere calde di pasta lievitata e fritta che può essere personalizzata con l'aggiunta di cipolla tritata, capperi, olive nere e qualche pomodoro invernale a pezzettini.

Il piatto forte della cucina **Cegliese** è senza dubbio il primo. La pasta fresca, rigorosamente fatta a mano con farina di grano duro, assume le forme più svariate, con la caratteristica di trattenere il condimento: dalle rinomate orecchiette ai maccheroni, dagli strascinati alle fettuccine lisce o arricciate.

Il condimento tipico a base di pesce è il sugo di cernia o con le vongole veraci, in possibilità sono ottimi i sughi a base di carne o le tipiche cime di rape e cavoli con le acciughe.

Numerose le ricette tipiche che usano il grano: in insalata, a timballo con carne macinata e mozzarella, o come ripieno nelle melanzane al forno. Fanno parte dei primi piatti anche le parmigiane di melanzane e di carciofi. Ottima e rinomata la teglia di cozze e patate, piatto che ricorre in tutta la Puglia e che nella versione originale **Cegliese**, al contrario di quella barese, non prevede l'uso di riso. Ampio utilizzo ha anche i legumi come ceci, fagioli e fave.

I secondi piatti più tipici sono quelli a base di pesce, di cui il mare lungo la costa è molto ricco. Si possono assaporare, grigliate di pesce fresco: cernia e dentice arrosto, seppie e totani ripieni, zuppa di pesce e il famoso polipo alla pignata e l'immane frittura di gamberi e calamaretti. Le cozze sono protagoniste nelle cucine tipiche dove vengono preparate in svariati modi: dalla mpepata alle cozze racanate.

In alternativa i piatti di terra a base di carne, come le brasciole (involtini di carne di cavallo con un ripieno di pecorino, capperi, prezzemolo e aglio), o i fegatini, costate di cavallo e i turcinieddi (interiora di agnello o capretto avvolte in budelli naturali e cotte

alla brace). Il tutto con contorni a base di ortaggi come broccoletti, cavoli, rape, melanzane e carciofi.

Il pranzo, viene accompagnato dall'ottimo pane casareccio, a volte sostituito dalla "puddica" (una focaccia a pasta molto soffice).

---

### Alcune ricette tipiche che fanno grande e rinomati questo territorio:

[Lampascioni Lessi;](#)

[Purea di fave secche;](#)

[Giambot di verdure;](#)

[Melanzane ripiene;](#)

[Carciofi ripieni;](#)

[Parmigiana di carciofi;](#)

[Parmigiana di zucchine;](#)

[Fave e Cozze;](#)

[Cime di rape stufate;](#)

[Cardetti gratinati;](#)

[Involtini di verza;](#)

[Pettuli di la pittulara" \(Pettole\);](#)

[Focaccia ripiena con cipolla;](#)

[Insalata di grano;](#)

[Olio "santo" o piccante;](#)

["Frisedde cu lu pep" \(tarallini al pepe\);](#)

[Frise al pomodoro;](#)

---

### Alcune ricette della nostra tradizione culinaria:

#### (Patate e cozze) - (Taiedda)

##### Ingredienti:

1 kg di patate; 1 kg di cozze; pane grattugiato; sale; pepe; prezzemolo; aglio; cipolla bianca; olio d'oliva.

##### Procedimento:

Dopo aver lavato bene le cozze, si aprono, una valva si butta via ed il liquido marino si raccoglie in una coppa a filtrare.

Pelate le patate, si tagliano a fette sottili e, in seguito lavate, si dispongono in una teglia da forno o in un tegame in cui è stata affettata anche un pò di cipolla bianca.

Sullo strato di patate si distribuiscono le cozze in valva e si sparge sopra abbondante pane grattugiato frammisto a pepe, non molto, prezzemolo tritato, ed appena un odore di aglio sminuzzato finemente; infine si bagnano sobriamente con olio di oliva:

Il liquido delle cozze, già raccolto e filtrato, si versa per ultimo su di esse.

A piacere sovrapporre un altro strato di patate a fettine e ricondere con gli stessi aromi

assieme al pangrattato.

Versare un pò di acqua nella teglia, ed infine infornare in forno molto caldo, lasciando cuocere fino a che le patate sono ben cotte e sufficientemente gratinate

---

### (Cozze Racanate)

**Ingredienti per 4 persone:**

1 kg e mezzo di cozze; aglio; prezzemolo; pane grattugiato; olio d'oliva; pepe.

**Procedimento:**

Lavare accuratamente le cozze ed aprirle con un coltellino, eliminare i mezzi gusci vuoti e posare gli altri in una teglia unta di olio. Cospargere le cozze con del pepe appena macinato, l'aglio e il prezzemolo tritati insieme al pane grattugiato. Versare un filo d'olio e fare cuocere in forno caldo per circa 15 minuti. Il piatto può essere servito sia caldo che freddo.

---

### (Fave rappate)

**Ingredienti:**

400 grammi di fave secche; olio di oliva; sale.

**Procedimento:**

Mettere a bagno le fave la sera prima di cucinarle; scolare bene e metterle a cuocere a fuoco lentissimo, coperte abbondantemente di acqua salata.

Quando sono quasi cotte, schiacciatele con una forchetta di legno e mescolate di tanto in tanto fino al termine della cottura.

Scodellate la minestra e conditela con l'olio di oliva.

Per migliorare il sapore si consiglia di cuocere le fave in una pignata di terracotta

---

### (Spaghetti con la mollica)

**Ingredienti (per 4 persone):**

400 g. di spaghetti; 600 g. di broccoli; 100 g. di pinoli; 1 cipolla; 3 filetti di acciughe; 100 g. di olio extravergine di oliva; pangrattato; sale; pepe o peperoncino.

**Procedimento:**

In un tegamino far scaldare 3 cucchiaini l'olio, quando sarà caldissimo unire il pangrattato misto al pepe (se gradito) mescolando con cura utilizzando un cucchiaino di legno. Togliere dal fuoco quando il pangrattato sarà ben rosolato senza farlo bruciare e

regolarlo di sale, versarlo sugli spaghetti, già lessati al dente e scolati.

**Variante:**

si possono aggiungere alla ricetta dei pomodori pendolini (d'inverno) o di Pachino, della rucola fresca, della acciughe sott'olio, aglio e peperoncino.

Preparazione del condimento: in una padella larga far sciogliere le acciughe diliscate in olio d'oliva, aggiungere i pomodori tagliati in due insieme alla rucola sminuzzata e all'aglio tritato. Far cuocere per 5 minuti, aggiungere il peperoncino e regolare di sale. Aggiungere il tutto agli spaghetti insieme al pangrattato rosolato.

---

**(Spaghetti ai broccoli)**

**Ingredienti (per 4 persone):**

400 g. di spaghetti; 600 g. di broccoli; 100 g. di pinoli; 1 cipolla; 3 filetti di acciughe; 100 g. di olio extravergine di oliva; pangrattato; sale; pepe o peperoncino.

**Procedimento:**

Lessare in abbondante acqua salata il broccoli, tagliati a cimette in precedenza, nel frattempo affettare e rosolare la cipolla, al quale si aggiungono i pinoli e quindi i broccoli lessati, aggiungendo un pò di acqua di cottura degli stessi.

Far cuocere a fiamma bassa aggiungendo i filetti di acciuga spezzettati e un pizzico di pepe (o il peperoncino).

In un'altra padella scaldare l'olio dove far rosolare il pangrattato, tenendo cura di mescolare spesso.

Lessare la pasta, scolarla e farla saltare nel tegame con i broccoli e il pangrattato per un paio di minuti.

---

**(Spaghetti ai pomodorini al forno)**

**Ingredienti:**

spaghetti; pomodorini; origano; sale; aglio; basilico; olio extravergine di oliva; pangrattato; formaggio pecorino o parmigiano; peperoncino.

**Procedimento:**

Sistemare in una pirofila uno strato di pomodorini tagliati nel senso della lunghezza e rivolti dalla parte contenente i semi; condire con un po' di sale, origano, peperoncino, aglio, basilico, formaggio (pecorino o parmigiano), pangrattato e abbondante olio extravergine. Infornare e far gratinare per 15 minuti circa. Intanto far cuocere al dente gli spaghetti e saltarli nella pirofila con i pomodorini gratinati.

Servire gli spaghetti con una spolverata di formaggio e una foglia di basilico e ...buon appetito!

---

### **(Pettuli ti la pittulara) - (Pettole fritte)**

Li pettuli" sono la classica ricetta della vigilia dell'Immacolata. Infinite sono le variazioni della ricetta base: Da quelle classiche di sola pasta, a quelle con il baccalà, con le acciughe, con il cavolfiore. con l'uva passa sultanina, con i broccoli, con i pinoli, ecc., ecc.

Quelle che non venivano consumate a cena, venivano mangiate il giorno dopo riscaldate e condite con miele o vincotto.

C'è però una ricetta che, secondo una informatrice, è prettamente brindisina, in quanto ad elaborarla era stata la sua bisnonna, da tutti conosciuta come "la pittulara"

#### **Procedimento:**

La preparazione è molto semplice: in una ciotola porre la farina, sbriciolarvi il lievito ed aggiungere lentamente dell'acqua tiepida, amalgamando il tutto sino a fame un impasto piuttosto fluido. Lavorare energicamente l'impasto per dieci minuti; dopo di che lasciare lievitare per circa un'ora.

Durante la lavorazione, versare nell'impasto capperi tagliati a metà, cipolla cruda tritata sottilissima, olive nere brindisine a pezzettini, qualche pomodoro invernale anch'essi tagliati a pezzettini (pumbitori gialli ti pendula).

Trascorsa l'ora, avrete cura di porre dell'abbondante olio in un recipiente alto almeno quindici centimetri e, postolo sul fuoco, portarlo al bollore.

Con un cucchiaino prendere un po' dell'impasto curando di accompagnarlo nell'olio con un dito, che servirà a pulire completamente il cucchiaino.

Lasciare dorare, rigirare con il mestolo forato e, una volta ben dorate, toglierle dall'olio. Servire calde.

---

### **(Frisedde cu lu pepi) (tarallini al pepe)**

#### **Ingredienti:**

500 g di farina tipo 00; 100g di olio d'oliva; ½ bustina di ammoniaca per dolci; vino bianco secco q.; pepe q.b. (secondo il gusto); 2 cucchiaini di sale.

#### **Procedimento:**

Setacciare la farina, aggiungere l'olio, l'ammoniaca ed il pepe, meglio se appena macinato, nelle quantità desiderate ed il vino poco per volta.

Impastare il tutto fino ad ottenere un impasto della consistenza simile a quella del pane.

Tirare la pasta in forma cilindrica, tagliarla e formare dei tarallini. Infornare su teglia antiaderente o su carta da forno a 180°C fino a doratura.

Degustare accompagnandoli con un buon bicchiere di vino rosso.

#### **Variante:**

Al posto del pepe eventualmente si può utilizzare il peperoncino o i semi di finocchio.

---

## (Purcidduzzi)

### **Ingredienti:**

1 kg di farina, 200 grammi di olio, un bicchiere di anice, acqua quanto basta.

### **Procedimento:**

Mescolare tutti gli ingredienti e lavorare a lungo l'impasto fino ad ottenere una massa omogenea e compatta non troppo dura. Formare con l'impasto ottenuto dei rotolini spessi quanto un dito, tagliare poi piccoli tocchetti e friggerli nell'olio bollente. Dopo averli accuratamente scolati e puliti dall'olio in eccesso grazie alla carta assorbente, sistemarli su un piatto da portata e versare sopra del miele; infine colorarli con asinini e pinoli.

---

## (Cartiddati) - (Cartellate)

### **Ingredienti:**

1 kg di farina; 40 gr di lievito di birra; 130 g di olio di oliva; 200 g di vino bianco secco; sale; vino cotto o miele; cannella; zucchero a velo; confettini colorati.

### **Procedimento:**

Impastare la farina con il lievito di birra sciolto in acqua, unendo circa 150 g. di olio di oliva e il vino bianco e poco sale. Lavorare fino ad ottenere un impasto morbido e vellutato. Se dovesse essere troppo dura aggiungere un po' d'acqua tiepida.

Lasciare lievitare per almeno 3-5 ore (o anche per più tempo se necessario) al coperto, quindi dividere la pasta in piccole pagnottine da schiacciare con il matterello in sottilissimi dischi.

Con una rotella tagliapasta ricavare delle striscioline, tipo lasagnette smerlate, larghe 3-4 cm e lunghe 20-30, da arrotolare a spirale e chiudete ai margini; si formano così delle girelle di pasta con bordi seghettati simili a coroncine.

Dopo averle lasciate a riposo per qualche ora, friggere le "cartellate" nell'olio di oliva lasciandole ben dorare, quindi scolarle bene dall'olio in eccesso utilizzando un mestolo forato e della carta assorbente e immergerle nel vino cotto (o miele) bollente, scaldato a parte in una apposita pentola, ponendo particolare attenzione a non romperle.

Si lasciano impregnare bene nello sciroppo.

Una volta completata questa operazione disporre tutte le cartellate a piramide su un piatto da portata e spolverarle con la cannella, lo zucchero a velo e confettini colorati.

## (Bocconotti)

## Ingredienti:

1 kg di farina, 200 grammi di olio, un bicchiere di anice, acqua quanto basta.

## Procedimento:

Disponete la farina a fontana su un piatto, versate al centro 1/4 di tazza di zucchero, 3 cucchiari di olio, un bicchiere di vino, un pizzicò di sale e tanta acqua quanto basta per ottenere un impasto consistente. Preriscaldare il forno a 180° C.

Con il mattarello stendete la pasta sino ad ottenere una sfoglia sottile. Distribuite, in fila a una distanza di 10 cm le une dalle altre, tante cucchiariate di crema pasticciera e di marmellata di amarene.

Rivoltate la pasta lasciando un bordo di almeno 5-6 cm e, con una rotella dentata, ritagliatela intorno alla farcia formando delle mezzelune o dei fagottini. Spennellate i bocconotti con l'uovo sbattuto, infornateli per 20 minuti. Sfornateli e serviteli tiepidi o freddi.

---

© Copyright 2005 [www.ceglieincucina.com](http://www.ceglieincucina.com) - [Redazione@ceglieincucina.com](mailto:Redazione@ceglieincucina.com) - Responsabile sito web Mimmoby

