



“PIZZE E FOJE” CAPOLAVORO DELLA TRADIZIONE CONTADINA

“Pizze e foje”, il miglior esempio della cucina povera contadina abruzzese.

Un magico incontro tra la farina di granturco con cui si realizza la “pizza” e le verdure in foglia “le foje”, meglio se miste. Le erbe spontanee più diffuse nella zona per questa ricetta sono cicoria selvatica, borragine, tarassaco, o il diffusissimo sonco o “cascigno”. Si possono utilizzare anche verdure coltivate come cime di rape, bietola, cicoria o altre verdure di stagione. Un sostanzioso e salutare piatto unico, ricco di carboidrati, ma anche di sali minerali e vitamine. Un piatto che racchiude tutta la straordinaria tradizione abruzzese, colorandola e accompagnandola con i sapori intensi e decisi del peperone secco e delle sarde, che daranno quel tocco in più alla vostra cena.



Difficoltà :media **Tempo di preparazione** :30' **Tempo di cottura** :50'

Ingredienti per 4 persone



- Farina di mais 500 g
- Acqua bollente q.b.
- Sale 15 g
- Verdura mista 1,5 kg
- Aglio 2 spicchi
- Sarde o alici sotto sale 4
- Peperoni dolci secchi
- Olio extravergine di oliva 40g
- Peperoncino q.b

Preparazione

Per preparare la “pizza di randinije” ovvero di granturco, il primo passo consiste nel setacciare la farina di mais su di una spianatoia. Aggiungete poi un pizzico di sale, acqua bollente e cominciate ad impastare rapidamente, aiutandovi con una forchetta per evitare di ustionarvi le mani. Continuate ad aggiungere acqua bollente e ad impastate finché la massa non avrà raggiunto una consistenza come quella del pane. Successivamente, stendete l’impasto su di una padella o su di una teglia da forno precedentemente oliata, a seconda del tipo di cottura che preferite, fino a raggiungere uno spessore di circa un centimetro e mezzo/due centimetri. Versate un filo d’olio, sulla superficie della pizza e infornate a 200 gradi per circa un’ora. Se, invece, preferite la cottura in padella, fate cuocere la pizza a fiamma medio-bassa prima da un lato e poi dall’altro, rigirandola con l’aiuto del coperchio, finché non si sarà formata una crosta dorata e croccante in superficie per circa 40’. Se preferite la cottura tradizionale e avete la fortuna di avere un bel camino, disponete il tegame sulla brace ardente e posizionate un grande coperchio



chiamato comunemente "coppo" che si prepara coprendo il carboncino ardente, e lasciate cuocere per circa 30'. Per le verdure invece, una volta raccolta o acquistata la misticanza, basta lavarla, lessarla e condirla con un soffritto realizzato nel modo seguente. In una padella mettete insieme olio e peperoni secchi, privati dei semi, e a fuoco moderato rosolate i peperoni da ogni parte, girandoli continuamente, tenendo la padella inclinata per tenerli immersi nel condimento. Questa cottura va fatta con molta attenzione perché se i peperoni si bruciano diventano amari ed immangiabili. Una volta pronti i peperoni toglieteli dall'olio e teneteli da parte. Nello stesso olio, fuori dal fuoco aggiungete l'aglio e le sarde dissalate, al calore si spappoleranno e insaporiranno in maniera sublime il tutto. Riponetevi la padella sul fuoco ed aggiungete il peperoncino e la verdura, saltatela brevemente ed unite la pizza di mais a pezzetti. Qui è questione di gusti, c'è chi gira e rigira facendola spappolare nella verdura o, come preferisco, mescolare delicatamente mantenendo separati gli ingredienti. Servite subito accompagnato con i croccanti peperoni rossi dolci.



Consigli



Per la pizza [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Sogno Montepulciano doc della Platinum. Un rosso dal colore rubino intenso e riflessi violacei con profumo deciso e aromi primari del vitigno. Ha una componente fruttata e un corpo pieno ben equilibrato. Ben bilanciato tra le doti tanniche e il legno d'affinamento.