

## **LA PASQUA IN ABRUZZO AL SAPORE DI “CACIO E OVA”, MAZZARELLE E FIADONI**

18 Aprile 2019



PESCARA – Simbolo per eccellenza di sacrificio, ma anche di candore e fragilità, è l’agnello il protagonista indiscusso dei menù pasquali in Abruzzo e non solo. Al forno nella tradizione pugliese ma anche in quella ligure, in brodo in Basilicata, a scottadito in Lazio, alla cacciatora o in umido in Toscana, nella nostra regione la sua massima espressione è “cace e ove”.

Per gli amanti dei sapori forti, a tavola trovano posto le mazzarelle alla teramana, involtini di interiore di agnello avvolti su foglie di indivia, cotti al tegame con acqua, olio e vino bianco, che nel chietino vengono consumati sotto forma di fegatini.

A fianco all’agnello, re delle tavole pasquali, trionfano uova (non solo di cioccolata) e formaggi. Le prime in versione frittata o per la realizzazione di torte dolci o salate, ripiene

proprio di formaggi. Ed è qui che si colloca la prossima immancabile pietanza, i fiadoni, salati o dolci che siano.

Nella versione salata si tratta di piccoli rustici a base di farina e uova, che ricordano vagamente la forma di un raviolo, ripieni di formaggi, scelti e combinati tra parmigiano, rigatino o pecorino, che nella provincia de L'Aquila prevedono l'aggiunta di zafferano.

La versione dolce, detto anche soffione, si presenta in formato monoporzione o da classica torta. In questo caso si tratta di una cheesecake all'italiana, a base di farina, uova e zucchero e ripiena di ricotta freschissima di pecora. Il tutto spolverizzato di zucchero a velo. Versione simile è quella delle "Frauncelle", dolcetti tipici di Tocco da Casauria, un misto di formaggi di mucca e pecora con cannella, che ricordano i canestrelli sardi.

Presenze collaudate delle tavole abruzzesi per completare il pranzo pasquale sono la pizza dolce pasquale, una torta di pandispagna bagnato all'alcherme che gli conferisce un colore rosso acceso e che ben contrasta con il gusto amaro del cioccolato fondente e i castelli pasquali, dolci con ripieno di mandorla a forma di pupe per le femminucce e cavalli per i maschietti, che contengono al loro centro un uovo sodo avvolto in due strisce di pasta incrociate, quale simbolo di rinascita.

## ALCUNE RICETTE DELL'ACADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

### AGNELLO CACIO E UOVA

#### *Ingredienti per 4 persone*

1 kg di agnello  
50 g di pecorino abruzzese grattugiato 1 rametto di rosmarino  
succo di 1 limone  
1 dl di olio d'oliva  
1 cipolla  
1 bicchiere di vino bianco  
3 uova  
farina  
noce moscata  
sale e pepe

Lavare, asciugare e tagliare in pezzi l'agnello; infarinarli. Soffriggere in un tegame di terracotta la cipolla tritata nell'olio e aggiungere i pezzi di agnello e far rosolare.

Bagnare con il vino e continuare la cottura. In una terrina sbattere le uova con il pecorino, la noce moscata e il succo di limone e amalgamare bene. Terminata la cottura dell'agnello versare il composto con le uova, far rappendere mescolando velocemente e servire caldo.

## PIZZA DOLCE

### ***Ingredienti per 4 persone***

Per il pandispagna:

4 tuorli d'uova  
2 uova  
150 g di zucchero  
150 g di farina succo di limone

### ***Per il ripieno***

6 tuorli d'uova  
150 g di farina  
200 g di zucchero 1 litro di latte  
1 bustina di cannella 1 buccia di limone  
100 g di cioccolato fondente burro per ungere  
rum, alchermes e caffè per bagnare il pandispagna qualche ciliegina candita

Montare le chiare d'uovo, aggiungere i rossi e in seguito la farina. Dopo aver impastato ungere bene un tegame con burro e versarci l'impasto.

Inforpare a forno dolce e cuocere per cinquanta minuti. Nel frattempo preparare la crema per il ripieno; dividere a metà la crema pasticciata e in una metà sciogliere il cioccolato fondente, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Sfornare il pandispagna e, una volta raffreddato, tagliarlo in due o tre parti orizzontalmente.

Bagnare le facce da una parte con rum e caffè e dall'altra con l'alchermes. Stendere su ogni piano la crema e ricoprire, alternando con crema al cioccolato precedentemente preparata. Si può, volendo, aggiungere un terzo strato con pasta di mandorle o panna montata o una glassa di zucchero bianco e infine decorare con confettini colorati e granelle dolci.

## FIADONE

### ***Ingredienti per 4 persone***

Per la pasta:

150 g di farina

1 uovo

50 ml di olio extravergine d'oliva 50 ml di latte

1/4 di bustina di lievito sale

### **Per il ripieno:**

250 g di pecorino grattugiato

5 uova

1 bustina di lievito

sale e pepe

Disporre sulla spianatoia la farina a fontana e mettere al centro l'uovo, l'olio e il latte in cui sarà stato diluito il lievito, un poco di sale e incorporare il tutto; lavorare con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo. Stendere l'impasto, lasciandone da parte una piccola parte, e foderare una tortiera, facendo debordare un po' la sfoglia. A parte, grattugiare il formaggio in una terrina, unire le uova montate, il lievito e lavorare il tutto con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un impasto cremoso, omogeneo e sostenuto. Versare nella tortiera e ricoprire i bordi con la pasta debordante.

Con la pasta tenuta da parte formare delle striscioline della larghezza di un centimetro e con queste decorarne la superficie a formare dei rombi. Battere un altro uovo e, con l'aiuto di un pennello da dolci, spalmarlo sul "fiadone". Passare in forno a 180 °C per tre quarti d'ora e, quando la superficie sarà dorata, sforiare e lasciare raffreddare.

## **FIADONE DOLCE**

### **Ingredienti per 8 persone**

#### **Per la base:**

300 g farina

4 cucchiali di zucchero, 4 cucchiali di olio 3 uova piccole

#### **Per la farcia:**

500 g di ricotta freschissima di pecora lasciata a scolare un paio d'ore in un colapasta

5 uova, 5 cucchiali colmi di zucchero

la scorza di 1 limone, 1 pizzicotto di sale

Per decorare: zucchero a velo

Preparare la base come se si trattasse di una pastafrolla, impastare velocemente tutti gli ingredienti, formare una palla e mettetela a riposare in frigorifero. Preriscaldare il forno a 180 °C e, nel frattempo, preparare la farcia. Dividere le uova e sbattere i tuorli con lo zucchero fino a che saranno chiari e cremosi, unire la ricotta setacciata e la scorza di limone, ottenendo una crema liscia. Montare a neve gli albumi con un pizzico abbondante di sale e

unirli al composto cercando di non smontarli.

Riprendere la pasta e stenderla dello spessore di tre o quattro millimetri e foderare una teglia da ciambella, facendo in modo che gli angoli della pasta restino all'esterno della cavità. Riempire con la crema di ricotta e ripiegare gli angoli della pasta all'interno senza sigillarli. Cuocere a 180 °C gradi per circa cinquanta minuti. Lasciare raffreddare il dolce e spolverizzarlo con lo zucchero a velo.

## **CASTELLI DI PASQUA, noti anche come PUPE, CAVALLI E CUORI**

### ***Ingredienti per 8 persone***

500 g di farina

250 g di zucchero

5 uova

3 cucchiai di olio di oliva

½ dl di latte

100 g di cacao

100 g di mandorle tritate

100 g di uvetta

100 g di cedro

25 g di pinoli

2 bustine di lievito per dolci

1 baccello di vaniglia e cannella buccia grattugiata di 1 limone praline colorate

Per la ghiaccia:

500 g di zucchero a velo

1 albume, succo di 1 limone

Battere in una terrina con una frusta le uova, lo zucchero e l'olio amalgamando bene. Battere in un altro recipiente il latte, il lievito, la vaniglia e la cannella, unirlo al composto con le uova, aggiungere mandorle, cedro, uvetta, pinoli, cacao e, infine, la farina a pioggia inglobandola con la frusta e ottenendo un impasto lavorabile con le mani. Prelevare pezzi dell'impasto e con le mani infarinate modellarli a forma di cavalli, pupe, cuori e altre forme di fantasia. Allinearli nella teglia, cuocerli in forno.

Quando i dolci saranno raffreddati ricoprirli con la ghiaccia, ricavata amalgamando l'albumi con lo zucchero a velo e il succo di un limone fino a ottenere una pastella colante. Decorarli con le praline colorate.