



Le ricette delle Bettole

Abbiamo individuato oltre 20 Ricette che le Bettole (sulla mappa in blu) aderenti hanno scelto come piatto da proporre per la manifestazione. Qui trovate tanto le ricette quanto i locali e il piatto principale che prepareranno e renderanno disponibile per questo periodo anche fuori menù, magari con un buon bicchiere di ciliegio. Questo vino, fino a pochi anni fa essenzialmente utilizzato per tagliare vini a base di sangiovese, grazie anche all'Associazione produttori del Ciliegio di Narni, sta risorgendo a nuova vita: per questo Slow Food ha organizzato sul tema un laboratorio dedicato presso la Città del Maggio.

I prodotti delle Botteghe

Non sarà vero baratto, ma alcuni prodotti tipici della tradizione (e magari dimenticati) o elaborazioni più moderne di essi, saranno disponibili nell'arco della giornata nelle Botteghe del "Magnamaggio" (sulla mappa in rosso). Saranno paste fresche particolari (come i penchi, una delle paste riscoperte sulle quali abbiamo organizzato anche un laboratorio presso la Città del Maggio) oppure specialità locali o ancora cibo anche da passeggio più "moderno" anche appositamente creato dalle botteghe aderenti in onore del "Magnamaggio". Sulla mappa le botteghe sono rappresentate in rosso.

La Legacciola (doggy bag)

Riprendendo un tema da sempre caro a Slow food, abbiamo voluto cogliere l'occasione di una grande manifestazione cittadina come il "Magnamaggio" per sensibilizzare sempre di più sia i ristoranti che i cittadini contro gli sprechi alimentari: gratuitamente i clienti delle bettole saranno dotati di contenitori biodegradabili che consentiranno loro di portar via le eventuali eccedenze di cibo in maniera assolutamente pulita.

Laboratori del Magnamaggio

In collaborazione con l'Ente Cantamaggio, Slow Food organizza presso la Città del Maggio, tre laboratori dedicati all'olio, al ciliegio e alle paste fresche della tradizione ternana con degustazioni e assaggi.

Posti limitati
Obbligatoria la prenotazione
ai seguenti numeri Slow Food:
Maurizio / T 338 9912285
Luca / T 393 8991438
Alberto / T 335 7203295
Contributo per partecipante: 5 euro



- 1 OSTERIA CITTÀ VECCHIA**
Gnocchetti alla collescipolana
- 2 LA TRATTORIA DA MAURIZIO**
Picchiattelli alla sangeminese
- 3 RISTORANTE PANTARHEI**
Tagliolini al tartufo nero su fonduta di parmigiano
- 4 OSTERIA DELL'OLMO**
Ciriole al tartufo
- 5 CESARINI FOOD**
Pasta con ricotta, guanciale e zafferano (elaborazione ricetta 10)
- 6 IL CONVIVIO**
Ciriole con trota, filetti di san marzano e tartufo
- 7 IL BETTOLONE**
Pizzicotti al Bettolone



- A L'ANGOLO DELLA PASTA**
PENCHI (euro 4,60/Kg)
Gnocchetti alla collescipolana
Ciriole alla ternana
- B IL MULINO PASTA ALL'UOVO**
Tortello fatto a mano di maiale nerino (euro 25/Kg)
Ciriole tagliate a mano e salsa ternana
- C ANTICO PASTIFICIO COLASANTI**
Picchiarelli e Mezzemaniche al grano "VERNA" biologico (euro 7,90)
- D PASTA ALL'UOVO GRAZIELLA**
Ravioloni ricotta cacio e pepe (euro 23/Kg)
Gnocchi (euro 5,50/Kg)
- E ZERO ZERO BAKERY CAFÈ**
Focaccia del Magnamaggio fatta con farro integrale, soia, riso e frumento con lievitazione lunga e lenta, farcita con fiori di zucca e alici (euro 3,50/pz)
- F VERIGUDE**
Lu chebabbe alla ternana / piadina, coppa, salsa verde e piccante, mentuccia fresca, pomodoro, rucola, iceberg, radichio, finocchio e salsa yogurt (euro 8/pz)
Vegano ternano / focaccetta, patè di fegato, salsiccia, pancetta e pecorino, a richiesta foglia d'insalata (euro 8,00)
- G CREPES MANIA**
CREPES del Magnamaggio 1
Parmigiano rucola, funghi, prosciutto crudo
CREPES del Magnamaggio 2
Scamorza, salame piccante e rucola



Venerdì 3 maggio h 17:00
Olioterapia - I diversi olii e le loro doti terapeutiche
con degustazione guidata di olii "Grand Tour". A confronto l'olio umbro con olii di altre regioni e la presenza del dr. Alfonso Giombolini, nutrizionista che parlerà delle capacità terapeutiche dell'olio.

Sabato 4 maggio h 17:00
Ciliegio: la rivoluzione è cominciata
in cui spiegheremo come grazie agli sforzi dell'associazione dei produttori, il Ciliegio di Narni sia passato in pochi anni da vino da taglio ad ambasciatore del nostro territorio. Prevista degustazione di varie tipologie di ciliegio illustrate dai referenti delle Cantine.

- 8 MET BISTROT**
Frascarelli piccantini al pomodoro e basilico
- 9 LILLERO TRATTORIA**
Gnocchi al castrato / euro 10
- 10 UMAMI**
Tonnarelli ricotta di bufala, zafferano e guanciale
- 11 TRATTORIA DA CARLINO**
Ciriole alla ternana / euro 12
- 12 CACIO E PEPE**
Pappardelle alla lepre / euro 10
- 13 L'ANGOLO DIVINO**
Scafata / euro 13
- 14 LA CLESSIDRA**
Agnello Tartufato
- 15 DA SCARDONE**
Paliata arrosto / euro 10
- 16 IL VINAIO**
Vignarola
- 17 CICALINO**
Coratella con carciofi
- 18 LA MORA**
Faraona alla leccarda
- 19 ALFIO**
Penchi con guanciale, ricotta e zafferano (elaborazione ricetta 10)
- 20 TERRAZZA URBANA**
Agnello al tartufo "Terrazza" (elaborazione di ricetta 14)
- 21 BENVENUTI AL SUD**
Tagliolino alla trota salmonata e pachino
- 22 TRATTORIA DA GRAZIANO**
via Alfonsine, 17/19_T 0744 800090
www.trattoridagraziano.com
Faraona alla leccarda (elaboraz. ricetta 18)
- 23 TRATTORIA L'ARTICOLO**
strada Salaria, 118_T 0744 220506
Faraona alla leccarda (elaboraz. ricetta 18)

- H URBAN**
Urban burger del Magnamaggio / carne di razza fassona, pomodoro, bacon cipolla caramellata e cheddar
Costolette del Magnamaggio / costine di maiale sfilacciate cotte al barbecue e cotte a basse temperature
Lamburger del Magnamaggio / hamburger di agnello sfilacciato accompagnato da salsa tzaziki e cavolo rosso
- I GELATERIA ANDREA**
Gelato al gusto Magnamaggio



Domenica 5 maggio h 17:00
I penchi, la pasta dimenticata
Laboratorio sulla pasta artigianale focalizzata sui penchi con un mastro pastaio che li preparerà dal vivo ed assaggio finale con una ricetta tipica.

Conferenza del Magnamaggio

Venerdì 10 maggio h 17:00
"Le ricette e i prodotti del Magnamaggio"
a cura di Loretta Santini, esperta di tradizioni locali e enogastronomia, riferimento tecnico della manifestazione. Presso Sede "Slow Food Interamna Magna - Terni" c/o Ass.ne La Pagina Via De Filis, 7 - Terni

- 1 OSTERIA CITTÀ VECCHIA**
viale Domenico Giannelli, 81/83
T 0744 410484

Gnocchetti alla collescipolana

Ingredienti / 180 gr Farina
120 gr di pan grattato, 1 carota, 1/2 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, 500 ml di polpa di pomodoro passato, prezzemolo, 250 gr di salsicce fresche, 150 gr di guanciale, 250 gr di fagioli borlotti lessati ma al dente, 1 bicchiere di vino rosso, olio extravergine d'oliva, peperoncino q.b., pepe q.b., pecorino grattugiato q.b., sale q.b.

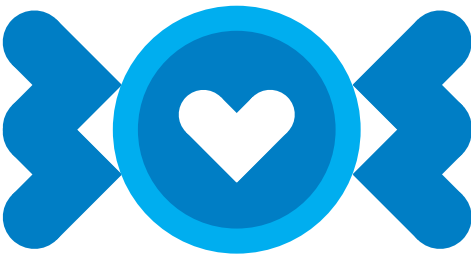
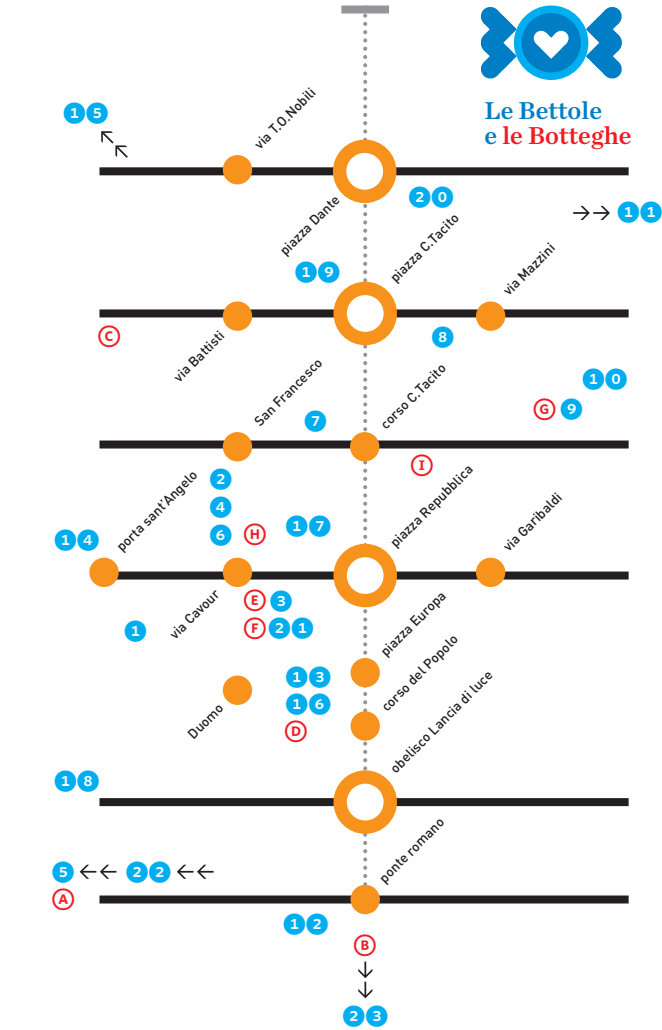
Preparazione / Versare la farina e il pangrattato in un setaccio. Formare una fontana con quanto setacciato, aggiungere sale ed acqua tiepida. Impastare il tutto fino a un impasto elastico, facendo riposare per 1 ora. Tritare a coltello cipolla, carote e sedano. In una padella versare l'olio extravergine d'oliva, l'aglio ed il trito da soffriggere, appena si colora aggiungere il guanciale a dadini, le salsicce sbriciolate e il vino rosso. Versare il pomodoro nella padella e con fiamma al minimo, lasciare cuocere il sugo per 2 ore aggiungendo il sale e il peperoncino. A circa 15 min. dal termine della cottura del sugo, aggiungere i fagioli.
Preparazione dello gnocchetto: lavorare l'impasto formando dei salsicciotti dello spessore di 1 cm da tagliare a piccoli cilindri. Far cuocere gli gnocchetti nell'acqua salata in bollitura. Appena salgono in superficie, scolare. Unire al sugo in padella con prezzemolo tritato. Nel piatto, spolverare con pecorino e prezzemolo.

- 2 LA TRATTORIA DA MAURIZIO**
via del Leone, 54
T 320 299 3880

Picchiattelli alla sangeminese

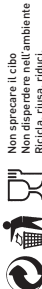
Ingredienti / Picchiattelli, aglio, olio, pomodoro, peperoncino, guanciale, brandy, polpa di pomodoro.

Preparazione / I Picchiattelli sono fatti di acqua e farina semilunghi. La salsa rossa con guanciale e salsiccia. Prendere il guanciale tagliarlo a striscia non molto larga poi tagliarlo a quadrati non più larghi di 1 cm. Prendere una padella con un po' d'olio, uno spicchio di aglio con la camicia, peperoncino e fare soffriggere l'olio. Buttare poi il guanciale e appena rosola mettere la salsiccia sbriciolata a fuoco medio; a salsiccia cotta sfumare con brandy. Far tirare il brandy, aggiungere la polpa di pomodoro, salare e un po' di pepe. Far cuocere per circa 1 ora. La salsa ritirata sarà pronta. Cuocere la pasta, sale qb; cotta la pasta al dente buttarla nella salsa e mantecarla a piacere con una manciata di pecorino.



Il **Cantamaggio** non ha una vera e propria tradizione enogastronomica, ma è la festa di primavera che si lega agli antichi riti agresti della fertilità e dell'amore e che nel 1896 il poeta dialettale **Furio Miselli** volle riesumare per ritrovare l'anima antica della sua Terni ormai trasformata dalla forte industrializzazione del territorio. Fu allora che sorsero le **"cumitie" di maggiaili** costituite da 4 o 5 cantori che si recavano in giro per le case, a volte su carretti addobbati, intonando stornelli e chiedendo come ricompensa il cibo tradizionale del nostro territorio: salsicce, capocolli, formaggi, uova, pane, frutta, prodotti della terra (come il tartufo), dolcetti, vino, olio. Si trattava essenzialmente di una forma di baratto, tipica delle zone rurali. La tradizione contadina, come sappiamo, è stata pian piano soppiantata da quella industriale e con essa molte ricette tipiche sono state dimenticate; nel solco della tradizione, la prima edizione del **Magnamaggio** vuole da un lato recuperare ricette ormai desuete, alcune risalenti perfino a quando Terni era zona di transumanza, dall'altro rispolverare i prodotti di stagione, di tradizione e non solo.

Per farlo **Slow Food Interamna Magna**, Condotta locale di Slow Food Nazionale, per il periodo della Festa di Primavera organizzata dal Comune di Terni a supporto del Cantamaggio, ha coinvolto i ristoranti della città in un progetto comune che recupera ingredienti e prodotti antichi. Alcuni hanno realizzato elaborazioni moderne delle antiche ricette. I ristoranti aderenti sono denominati **"bettole"**, l'appellativo delle osterie ternane che insieme alle **"botteghe"** offrono in questo periodo fino al 19 maggio, un **piatto** o un **prodotto** ribattezzato **"del Magnamaggio"** che risponde alle caratteristiche di autenticità e storicità previste dal progetto. I locali aderenti sono identificati da un **scartocchio** contenente un grappolo di **maggiociondolo**, uno dei fiori tipici dei carretti dei maggiaili, il segnale che in quel posto si mangia sano e ternano.



www.slowfoodintermamagnaterni.org/magnamaggio



intermamagna



magnamaggio



Slow Food®
Interamna Magna - Terni



Slow Food®

Slow Food® è una grande associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo, nel rispetto di chi produce, in armonia con ambiente ed ecosistemi, grazie ai saperi di cui sono custodi territori e tradizioni locali. Ogni giorno Slow Food lavora in 150 Paesi per promuovere un'alimentazione buona, pulita e giusta per tutti.

Slow Food® Interamna Magna - Terni

È la Condotta locale di Slow Food Nazionale, nata alla fine del 2018 ma già cresciuta moltissimo, che si propone essenzialmente di portare all'attenzione della città i temi di Slow Food nazionale, organizzando eventi con produttori e cuochi locali e non, laboratori, conferenze e tutto quanto permetta di far conoscere a più persone possibile, le eccellenze del nostro territorio. A volte, come nel caso del laboratorio sugli olii che si terrà presso la Città del maggio, mettendole a confronto con quelle delle altre zone d'Italia, chiamando agricoltori, cuochi, enologi, viticoltori che operano in maniera responsabile e di qualità nel nostro paese.

3 RISTORANTE PANTARHEI
via Cavour 50/52_T 0744 1982893
pantarheisrls@gmail.com

Tagliolini al tartufo nero su fonduta di parmigiano
-
Ingredienti / Pasta: 150 gr farina 00, 75 gr farina di semola, 2 uova intere, 1 tuorlo, 15 gr di tartufo nero.
Fonduta di parmigiano: 120 gr di latte, 30 gr di panna, 70 gr di brodo di parmigiano, 100 gr di parmigiano reggiano, 10 gr di maizena, una noce di burro, 1 tartufo, q.b. di sale e pepe.
-
Preparazione / Rosolare e cuocere la salsiccia sbriciolata a fuoco medio; a salsiccia cotta sfumare con brandy. Far tirare il brandy, aggiungere la polpa di pomodoro, salare e un po' di pepe. Far cuocere per circa 1 ora. La salsa, ritirata, sarà pronta. Cuocere la pasta, sale qb; cotta la pasta al dente buttarla nella salsa e mantecarla a piacere con una manciata di pecorino.

4 OSTERIA DELL'OLMO
via del Leone, 28 (piazza dell'Olmo)
T 0744 285024 osteriadelolmo@gmail.com

Ciriole al tartufo
-
Ingredienti / per 4 persone
4 Tartufi medi (circa 80/100 gr),
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva,
1 spicchio d'aglio, 3 pizzichi di sale, peperoncino, prezzemolo, 600 gr di ciriole.
-
Preparazione / Grattugiare i tartufi a mano e raccogliere in una ciotola. In una padella mettete l'olio e uno spicchio d'aglio senza l'anima. Quando iniziano a formarsi bollicine intorno all'aglio spegnere il fuoco, togliere l'aglio e versare il tartufo grattugiato, il sale e il peperoncino. Importante che l'olio sia solo caldo e non bollente quando si mette il tartufo che non deve cuocere ma solo riscaldare. Cuocere le ciriole in acqua salata, scolare e versare nella padella con la salsa.

5 CESARINI FOOD
via Narni, 99_T 339 5973799
fabiocesarini@gmail.com - fb / bar cesarini

Pasta con ricotta, guanciale e zafferano
(elaborazione ricetta 10)
-

6 IL CONVIVIO
via del Leone, 37_T 0744 471180
fb / ilconvivioristoranteterni

Ciriole con trota, filetti di san marzano e tartufo
-
Ingredienti / Ciriole: farina di semola, farina tipo 0, acqua, sale.
Pomodori san marzano, trota, se possibile Fario, sale, pepe, olio evo, prezzemolo.
-
Preparazione / Mescolare le due farine, aggiungere acqua e sale, formare un impasto, stendere la pasta e tagliare a coltello le ciriole, lasciarle riposare spol-verizzandole con farina di semola.
Sfilettare la trota e con le lische fare un fondo con olio, aglio, prezzemolo e un goccio d'acqua, cucinare per 10 min., togliere le lische, tagliare i filetti a cubetti unendoli al fondo e cuocerli per circa 3 min. poi aggiungere i filetti di san marzano e cuocere a fuoco alto per 3 min.
Spegner la fiamma, unire il tartufo macinato grosso, sale, pepe e prezzemolo.
Portare a bollore l'acqua, salarla e cuocere al dente le ciriole, unirle al sugo saltandole, unire poco olio a crudo.

7 IL BETTOLONE
via 1° Maggio, 18_T 328 1065484
silviacutruf@gmail.com

Pizziccotti al Bettolone
-
Ingredienti / Pasta: 1 pizzico di sale fino 1/2 pane lievito birra, 2 cucchiai olio evo 500 gr farina 00, acqua qb
Salsa: 1 spicchio aglio, olio evo, 250 gr pomodori a pezzettoni, maggiorana.
-
Preparazione / Impasto pizziccotti: in una ciotola, farina, aggiungere un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio evo e il lievito sciolto in acqua tiepida. Impastare fino a omogeneità. Coprire con un canovaccio lasciare lievitare, per 3 ore.
Salsa: in una padella mettere aglio, olio e peperoncino. Fare insaporire per un po' e poi accendere il fuoco. Lasciar cuocere per qualche minuto. Sale. Aggiungere i pezzettoni di pomodoro. A fine cottura, spolverare maggiorana. Nel frattempo, scaldare l'acqua con il sale. Prendere palla di pasta lievitata e, con dei veri pizzichi strappare in modo da ricavare degli gnocchi, adagiare su un tagliere infarinato. Con l'acqua a bollore, versare i pizziccotti. Quando salgono a galla, scolare e saltiare a fuoco vivo nella salsa.
Cospargere di prezzemolo e servire.

8 MET BISTROT
via Armellini 1
T 329 9167230

Frascarelli piccantini al pomodoro e basilico
-
Ingredienti / per 4 persone
4 uova, 400gr farina, uova, olio, parmigiano, basilico, pomodoro.

Preparazione / Sbattere le uova intere. Far cadere l'emulsione in una fontana di farina. Versare in acqua bollente frustando. Cuocere per 1 min. dopo il ribollire. Freddata la pasta, utilizzare come il riso nel risotto. In cottura aggiungere al brodo la salsa pomodoro. Mantecare con olio a crudo, parmigiano e foglie di basilico. Condire leggermente piccante.

9 LILLERO TRATTORIA E OSTERIA
via De Filis, 8_T 339 5914140
fb / consalvi paolo

Gnocchi al Castrato
-
Ingredienti / 400 gr agnello castrato, 1 cipolla, 1 bicchiere vino rosso, 250 gr pomodoro pelato, 1 rametto rosmarino, 1 peperoncino rosso piccante, 4 cucchiai Olio evo, sale q.b., 600 gr gnocchi patate.

-
Preparazione / Soffriggere in olio evo un po' di cipolla tagliata fine, aggiungere la carne (pezzo magro) e rosolare, quindi irrorare di vino rosso lasciando evaporare. Aggiungere il pomodoro a pezzi o passato, un rametto di rosmarino, un pezzetto di peperoncino e salare. Cuocere a fuoco lento aggiungendo, se necessario, un mestolino d'acqua tiepida. Togliere il rosmarino, condire gli gnocchi scolati e cospargere di pecorino.

10 UMAMI
vico Catina 16/18_T 0744 427629
www.umamiterni.it - fb / umamiterni

Tonnarelli con ricotta di bufala, zafferano e guanciale
-
Ingredienti / 10 fili di zafferano oppure un pizzico in polvere, 1/2 bicchiere di acqua calda, 400 gr di penchi, 200 gr guanciale o pancetta stagionati, olio evo, 400 gr di ricotta di pecora, sale, pepe.

-
Preparazione / Un'ora prima di preparare la pasta versare lo zafferano in mezzo bicchiere di acqua calda aspettando che si colori di un bel giallo scuro. Mentre cuoce la pasta mettere il guanciale o la pancetta in una padella con un poco di olio e soffriggere lentamente facendo attenzione a non bruciare la carne. In un piatto schiacciare la ricotta lasciandola riposare. Versare lo zafferano nella ricotta e amalgamare con il sale, pepe e guanciale o pancetta e la pasta scolata.

11 TRATTORIA DA CARLINO
via Piemonte, 1_T 0744 420163
trattoriacarlino@libero.it

Ciriole alla ternana
-
Ingredienti / per 6 persone
500 gr farina tipo 0, acqua q.b., 600 gr pomodori pelati, 2 spicchi aglio interi, 2 peperoncini, olio evo.

Preparazione / Ciriole: disporre la farina "a fontana". Versare 'acqua per un impasto compatto. Lasciare riposare l'impasto in un panno umido per circa mezz'ora. Lavorare l'impasto e ricavare dei serpenti dello spessore di 3-4 mm, lunghi 10-15 cm. Sugo: in una padella soffriggere aglio e peperoncino. Aggiungere i pomodori pelati, salare e lasciare cuocere per 15 min. a fuoco lento. Cuocere le Ciriole in acqua salata. Versarle nella pentola col sugo e farle saltare. Impiattare e aggiungere pecorino.

12 CACIO E PEPE
piazza D.Fontana _T 0744 1950171
f.freetime@tin.it

Pappardelle alla lepre
-
Ingredienti / Pasta: 400 gr farina, 4 uova, un filo d'olio, sale qb. Sugo: 400 gr lepre dissossata, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla, rosmarino, salvia, alloro, 5 bacche di ginepro, sale e pepe, 1 bottiglia di vino rosso di corpo, 800 gr. pomodori pelati o polpa di pomodoro.
-
Preparazione / Mettere farina a fontana con le uova, olio, sale e impastare fino ad un impasto liscio ed elastico. Tagliare a pezzettini la lepre e mettere a marinare con 1/2 cipolla, 1/2 carota, 1/2 costa di sedano, tutti gli odori e 3/4 della bottiglia di vino. Lasciare in frigo per una notte. Togliere la lepre dalla marinatura e unire al sedano, la carota, cipolla, alloro, salvia, rosmarino e far rosolare, sfumare con il vino restante e aggiungere il pomodoro. Salare, pepare, cuocere per 2,30 ore.

13 L'ANGOLO DIVINO
via Roma, 99 _T 0744 1981289
langolodivinoterni@gmail.com

Scafata
-
Ingredienti / 250 gr fave fresche, 250 gr bietole, 100 gr pancetta, 1 ciuffo finocchietto, 1 ciuffo menta, 8 pomodori ciliegini, 2 cipollotti, 2 cucchiai olio evo, sale e pepe q.b.
-
Preparazione / Scottare le fave in acqua salata e sgocciolare. Tagliare il guanciale o la pancetta a dadini, affettare fini i cipollotti, pulire e tagliare le bietole, tagliare a tocchetti i pomodori. Soffriggere i cipollotti e il finocchietto con 4 cucchiai d'olio, aggiungere il guanciale o la pancetta e lasciarle imbiondire. Dopo qualche minuto unire le fave e le bietole. Cuocere a fuoco basso con il coperchio e, dopo 10-15 min. aggiungere i pomodori.

Proseguire la cottura per 10 min. finché le fave saranno cotte, aggiungere acqua bollente se occorre. Regolare sale e pepe.

14 LA CLESSIDRA
via Masaccio 24/28_T 0744 433611
www.ristorantelaclessidra.it

Agnello Tartufato
-
Ingredienti / 800 gr di agnello, Olio evo, aglio, rosmarino, salvia, sale e pepe qb, 1/2 bicchiere vino bianco, tartufo q.b.
-
Preparazione / Cuocere l'agnello in forno a 180° per 30/40 min. unendo, olio, sale, pepe, salvia, aglio e rosmarino. Togliere l'agnello dalla teglia, recuperare il fondo di cottura e lasciare da parte. Spezzare l'agnello in pezzi di media grandezza e continuare la cottura in un tegame con l'olio dopo avere messo tutti gli odori. Bagnare con vino bianco e far asciugare per 15/20 min. Aggiungere alla carne il tartufo grattugiato e unito al fondo di cottura filtrato. Servire ben caldo.

15 DA SCARDONE
strada del Cerqueto, 13
T 392 7708184

Paliata arrosto
-
Ingredienti / 1 kg paliata di vitella, olio extra vergine d'oliva, sale q.b.
-
Preparazione / Lavare bene gli intestini: spellare e togliere anche il grasso interno al budello, fare attenzione a non romperlo. Tagliare dei pezzi da 10 cm, legare ciascun pezzo con un filo formando delle rotelle chiuse. Una volta legata, la paliata, fermare in padella con olio e rosmarino, poi cuocere sulla griglia e servire con salsa d'olio aromatizzata.

16 IL VINAIO
via Cavour, 22_T 0744 423912
www.ristoranteilvinaioterni.it

Vignarola
-
Ingredienti / per 4 persone
500 gr piselli freschi, 500 gr fave fresche, 1 cespo lattuga romana, 500 gr carciofi, 250 gr cipollotti, 100 gr guanciale, 40 gr olio evo, pecorino romano q.b., menta romana 1 rametto, sale q.b., pepe q.b.

-
Preparazione / Sgranare i baccelli di fave e piselli, lasciarne da parte metà. Tagliare il guanciale a dadini e tenerlo da parte. Eliminare la parte più verde dei cipollotti e tagliarli a pezzetti. Pulire e mondare i carciofi. Tenere da parte i gambi, poi tagliarli a spicchi e unirli ad acqua e limone. Tagliare a listarelle la lattuga. Fare un brodo con tutti gli scarti delle verdure, compresi i baccelli di fave e piselli, e salare. Eliminare le verdure e metterle il brodo su fiamma bassa. In una padella capiente, versare l'olio e aggiungere il guanciale: cuocere a fuoco basso fino a che il guanciale diventa trasparente.

Aggiungere i cipollotti imbiondire. Unire i carciofi. Versare un mestolo di brodo, cucinare a fuoco medio per 5 min. Aggiungere le fave e i piselli, mescolare e versate un altro mestolo di brodo. Cucinare per 10 min. aggiungendo brodo caldo se occorre. A cottura ultimata delle verdure, unire la lattuga e mentuccia romana. Aggiustare di sale e pepe e continuare la cottura fino a quando tutti gli ortaggi saranno cotti uniformemente. Servire con qualche scaglia di pecorino romano.
Accompagnare con fette di pane.

17 CICALINO
piazza San Giovanni Decollato, 12/b
T 0744 420014 - 426644

Coratella con carciofi
-
Ingredienti / Interiora di agnello o di capretto, 4 carciofi, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, olio evo, mezzo bicchiere vino bianco, 2 limoni, prezzemolo, sale, pepe.
-
Preparazione / Pulire i carciofi; spuntare e tornare il fondo. Tagliarli a metà eliminando la parte interna e ridurli a spicchi da lasciare ammollo in acqua e limone. Scaldare una padella con un filo d'olio e rosolare l'aglio; estrarli e mettere i carciofi, insaporire con sale e pepe. Lasciare cuocere a fuoco lento con un cucchiaino d'acqua per 10 min. Separare le interiora scartando parti grasse e nervi; lavare e asciugare mettendo sul fuoco le parti in tempi diversi. Tagliare a fettine il polmone, mettere insieme alla trachea tagliata ad anelli. A parte ridurre in fettine il fegato e il cuore, separatamente. Animelle e milza in pezzetti vanno messi insieme a quest'ultimo. Scaldare una seconda pentola con olio evo aggiungere cipolla, polmone e trachea, far rosolare per 5-6 min. mescolando spesso. Sfumare il vino unendo il cuore, aggiungere sale e pepe, dopo qualche minuto versare il fegato. In ultimo, mantenendo il fuoco vivo e continuando a mescolare, unire i carciofi regolando il sale e cuocere per 2 min. Servire molto caldo, spolverandolo prezzemolo tritato e aggiungendo un paio di spicchi di limone.

18 LA MORA
str. di San Martino, 44_T 0744 421256
www.trattorialamora.it

Faraona alla leccarda
-
Ingredienti / 1 faraona spiumata e eviscerata (circa 1,3 kg), 250 gr fegati di pollo, 100 gr di dorelli di pollo, olio, 1 bicchiere vino , 1/3 bicchiere aceto, limone, salvia, prosciutto, 1 limone, olive nere.
-
Preparazione / La leccarda è un contenitore a forma di ellisse in terra cotta, ne esistono versioni anche in ferro e in rame. Va posizionata sul piano del camino sotto allo spiedo ed è sostenuta da quattro piedini che la rialzano e che sono funzionali all'inserimento (sotto alla leccarda) della brace per la cottura dei condimenti e delle interiora.

Posizionare lo spiedo di fronte alla fiamma viva facendo attenzione che prenda temperatura su ogni angolazione per una cottura omogenea.
Inserire la leccarda sotto lo spiedo senza aggiungere brace. È importante che la carne venga cotta dalla fiamma viva ma è essenziale che le carni non si asciughino troppo, spennellare spesso la faraona con olio. Fare a dadini sottili il prosciutto e riporre nella leccarda con interiora, cipolla, odori, limone e vino. Aggiungere olive, capperi ed attendere 15 min. che la leccarda riceva gli umori della carne. Raggiunta la giusta cottura, i fegatini avranno una consistenza solida e si sbricoleranno alla pressione del mestolo, da usare per mescolare gli ingredienti. Al grado di cottura aumentare la brace sotto alla leccarda, aggiungere la buccia di limone grattugiata e poco aceto. Attendere che l'aceto sfumi e togliere dal fuoco. Battere a coltello il patè e aggiungere olio a crudo, sale e pepe q.b.; servire sulla leccarda la faraona spezzata insieme crostini di pane abbrustoliti.

19 ALFIO DAL 1966
via Galileo Galilei, 4_T 0744 420120
fb / alfio trattoria ternana

Penchi con guanciale, ricotta e zafferano
(elaborazione ricetta 10)
-

20 TERRAZZA URBANA FOOD & DRINKS
piazza Dante, 5 _T 0744 2027614
fb / terrazza urbana

Agnello al tartufo "Terrazza"
(elaborazione ricetta 14)
-

21 BENVENUTI AL SUD
via Cavour 19
T 0744 428424

Tagliolino alla trota salmonata e pachino
-
Ingredienti / per 3 persone
1 trota salmonata, 250 gr tagliolini, 15/20 pomodorini pachino, 1 spicchio aglio, 100 gr cipolla, olio eevo q.b.
1 ciuffo prezzemolo, peperoncino q.b.
3 foglie basilico
-
Preparazione / Pulire la trota, sfilettarla, togliere le spine e tagliarla a pezzetti, non gettare la testa con le spine, versarle in una pentola con 1/2 litro d'acqua e sale, bollire fino a dimezzarsi, spegnere la fiamma e tenere da parte il brodo. Lavare i pomodori e tagliare a metà, tritare aglio e cipolla. Versarne un filo in una padella antiaderente, aggiungere cipolla e rosolare, aggiungere l'aglio e la trota a pezzetti, rosolare bene il tutto. Versare i pomodori insieme agli altri ingredienti, salare, aggiungere foglia di basilico e cuocere a fiamma dolce per 10 min., filtrare il brodo del pesce e aggiungere agli altri ingredienti, continuare la cottura per 5 min. Scolare la pasta al dente e con il tutto, spegnere la fiamma, aggiungere prezzemolo fresco e peperoncino.

22 L'ANGOLO DELLA PASTA di Salvucci
via Narni, 95/f_T 0744 811230
pastasalvucci@libero.it

23 IL MULINO PASTA ALL'UOVO
viale Filippo Turati, 27_T 0744 220123
fb / pastaalluovoilmulino

24 ANTICO PASTIFICIO COLASANTI
via Cesare Battisti, 32/a_T 0744 420291
www.pastificiocolasanti.it

25 PASTA ALL'UOVO GRAZIELLA
via Roma, 104_T 0744 420270
pastificiograziella@gmail.com

26 ZERO ZERO BAKERY CAFÈ
via Cavour, 72_T 0744 401378

27 VERIGUDDE
via Cavour, 82/a_T 373 7733365
verigudde@gmail.com

28 CREPES MANIA
via Tiacci, 12_T 0744 427286
www.crepesmania.it

29 URBAN
piazza dell'Olmo, 6_T 0744 411119
fb / urbanbeerhouse

30 GELATERIA ANDREA
via Mancini, 7_T 0744 085852
andrea@gelateriaandrea.it