

# Platos de Calabria

- **Primer platos:**

Spaghetti aglio olio e peperoncino -(Espaguetis aglio alio y peperoncino)

Ingredientes:

- Diente de aglio.
- Ramitas de perejil
- Un chile rojo pequeño.
- aceite de oliva.
- 160 g de espaguetis.
- Sal.



-Sopa de arroz y escarola de Calabria



#### Ingredientes:

- 1 Escarola.
- 300 g de arroz Arborio o Carnaroli.
- 2 Filetes de anchoa.
- 1 Cebolla roja de Tropea.
- 2 Patatas.
- 2 Carotas.
- 1 apio
- 1 poco de perejil
- Aceite extra virgen de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Chile picante.
- Sal.

- Segundo platos:

-Crispelle saladas (se pueden hacer dulces)



Ingredientes:

- Tipo de harina 0 300 g
- Levadura deshidratada 3,5 g
- 8 g de sal.
- 3 g de azucar.

PARA FREIR : Aceite vegetal.

- -Frittole



- Ingredientes para frittole calabrese (para 4 personas)
- Piezas de chatarra del cerdo, como grasa, oídos, lengua, etc corteza.
- Sal.
- Pimienta.
- Rodajas de naranja.

## Pesce stocco -(Pescado estoque)



### Ingredientes:

- 1 kg bacalao empapado.
- 600 g de patatas.
- 300 g de tomates picados.
- 100 g aceitunas negras.
- 60 g uvas de Málaga.
- 2 cebollas.
- Un puñado de (prezzemolo).
- 6 hojas de albahaca.
- 1 Los pimientos picantes.
- 6 cucharadas de aceite.
- Sal cuanto basta.

## Dulces típicos de Calabria:

### -Petralli



### Ingredientes:

#### Para la pasta:

- 500 g de harina
- 3 huevos
- 100 g de margarina
- 200 g de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear

#### Para el relleno:

- 250 g de azúcar
- 70 g de polvo de cacao
- 250 g de higos secos
- 150 g de almendras
- 150 g de nueces
- 300 g de pasas

- 1/2 litro de Marsala
- canela cuanto basta.

## -Susumelli



### Ingredientes:

- 250 gramos de miel;
- 125 gramos de azúcar;
- 50 gramos de cáscara de naranja confitada o pasas de uva;
- 400 gramos de harina de 00;
- 80 ml de agua para la masa;
- la canela;
- medio de una bolsa de polvo de hornear;

### Para la glasa

- chocolate negro o chocolate blanco.

## Espaguetis con pan rallado.



### Ingredientes:

- 400 gr. de pasta
- el aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- pan rallado queso de ajo rallado.

Es una receta muy simple y fácil de preparar Hervir en el agua la pasta. Mientras tanto, pelar el ajo y cortar muy fino en una sartén con el aceite hasta que se vuelva marrón. Poner a cocer la pasta al dente y escurrir suficiente.

Vertir el ajo en la pasta. En la sartén en el que esté el ajo frito, poner dos cucharadas de pan rallado para asar en el fuego por alguna segundo. Distribuir el pan en la pasta y revolver .

Por último, espolvorear con queso a gusto. Junto con el ajo se puede cocinar dos anchoas y aplastarlas con un tenedor

## Bucatini con la mollica(miga)



### Ingredientes

Bucatini: 400 gr

Petróleo: 100 ml

pan casero: 2 rebanadas

aceitunas negras: 10

filetes de anchoa: 5

alcaparras: 5

sal al gusto

pimienta: a gusto

Receta y preparación:

## Pimientos

Ingredientes:

- 1) dos pimientos.
- 2) dos papas.
- 3) dos berenjenas.
- 4) dos cebollas
- 5) un montón de tomates cherry
- 6) cuatro hojas de albahaca
- 7) aceite y sal en cantidad suficiente

Lavar dos pimientos, lavar dos papas, lavar dos berenjenas, lavar un montón de tomates cherry, pelar una cebolla. Tomar una sartén y poner el aceite para freír, a continuación, poner la cebolla y dorarla. Poner los pimientos, berenjena y las patatas todo picado y luego añadir el tomate picado y la albahaca . Al final poner sal y cubrirla con una tapa por 20- 30 minutos.



Dulce de Calabria fragante. Tarta de queso con higos y nuez

Ingredientes

- 500 g de ricotta
- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 naranja no tratada
- 75 g de (higos o ciruelas secas, alternativamente) secadas al horno de Calabria
- 50 g de nueces
- 50 g de pasas
- 50 g gotas de chocolate
- 50 g de harina 00
- canela
- sal
- mantequilla
- cacao
- 2 cucharadas de licor de anís (alternativamente o naranja amaretto licor)



Preparación

1. Suavizar las pasas rociando con anís.
2. Escurrir la ricotta y pasarlo por un colador, recogiendo en un bol.
3. Añadir la cáscara de naranja y procesada para obtener una crema suave.
4. Agregue un huevo a la vez y luego el azúcar. Revuelva hasta que la mezcla esté suave.
5. Añadir las nueces picadas, higos cortados en cubitos, las pasas escurridas y secas, el anís en la que usted hizo las pasas, trocitos de chocolate y incorporteli la mezcla.
6. Por último añadir la harina tamizada, incorporando poco a poco, un poco de sal y una pizca de canela.
7. Por último, añadir las claras de huevo a punto de nieve, incorporándolos con una espátula con movimientos de abajo hacia arriba, hasta que la mezcla es hinchada y esponjosa.
8. Engrasar un molde para hornear de 20 a 22 cm de diámetro y espolvorear con cacao en polvo, sacudiendo el exceso.