

MANGIAMO A FAVIGNANA

DOVE TRADIZIONE È INNOVAZIONE

PEPPE GIUFFRÈ · MARIA GUCCIONE

Fa che il cibo sia la tua medicina

460 a C. Ippocrate

Queste due pagine sono bianche
non sono riuscito a riprodurre i colori che solo il mare delle Egadi sa offrire
Benvenuti a Favignana

Peppe Egadi

Maria Guccione

Ristorante

“Quello che c’è c’è”

“Frittelle di ricotta”

E’ un piatto proteico ricco e saporito, ma con impatto nullo sul rischio di esaurimento delle materie prime, sicché si può considerare in perfetta linea con la necessità di realizzare piatti ecosostenibili.

Ingredienti per 4 persone

- Tre etti di ricotta di pecora;
- Due uova;
- Un cucchiaino di pinoli tritati;
- Due foglie di basilico;
- Un pizzico di sale solo da mettere nell’olio di frittura;
- Un cucchiaino di curry;
- 50 grammi di parmigiano grattugiato;
- Due cucchiaini di mollica di pane grattugiata;

Preparazione:

Far scolare la ricotta per 24 ore in frigo. Poi scioglierla con una forchetta e aggiungere tutti gli ingredienti, incluse le uova sbattute. Mettere una padella con dell’olio di oliva e friggere l’impasto a cucchiaiate facendo
in modo che le frittelle risultino poco spesse. Spegnerle quando le frittelle sono ben dorate.



“A’ Cialoma Sinfonia di sapori”

“Tortino di melanzane”

Ricetta ecosostenibile, in quanto non vengono usati alimenti in estinzione.

Ingredienti:

- Melanzane 1 Kg;
- Prosciutto cotto tagliato fine 300gr;
- Mozzarella 200gr;
- Salsa di pomodoro 200gr;
- Besciamella 200gr;
- Sale qb/ Pepe qb.

Preparazione:

Tagliare le melanzane a fette sottili e metterle a bagno con acqua fredda e sale per circa 1 ora, asciugarle delicatamente e friggerle in abbondante olio d’oliva per pochi minuti, lasciarle raffreddare, salarle e peparle. Foderare uno stampo rotondo di circa 22 cm con carta da forno. Iniziare a preparare il tortino, adagiando le fette di melanzane a strati con prosciutto spezzettato, mozzarella, parmigiano e salsa di pomodoro. Completare con besciamella e cuocere in forno preriscaldato a 220° per 15 minuti circa. Lasciarla raffreddare e capovolgere su un piatto da portata, decorarla a piacere e servire a temperatura ambiente.



Ristorante

“La Bettola”

“Melanzane panate con formaggio Primo sale”

Con questa ricetta raggiungiamo il doppio obbiettivo: Rispettare l'ambiente e offrire una buona ricetta ai vegetariani

Ingredienti:

- Melanzane;
- Mollica di pane abbrustolita;
- Uova;
- Sale;
- Aglio;
- Prezzemolo;
- Formaggio Primo sale

Preparazione:

Tagliare le melanzane a fette, sbattere l'uovo, immergere le melanzane, passarle nella mollica condita con: prezzemolo, aglio, pepe e sale. Friggere le melanzane panate, appena fritte, adagiare una sottile fetta di formaggio primo sale



“La farfalla sul mare”

“Caponata di melanzane”

La Caponata di melanzane è un piatto che racchiude in sé la ricchezza, la storia, i profumi e la complessità della cultura siciliana, di cui è piatto tipico. Nella sola Sicilia ne esistono 40 varianti e come spesso accade nei piatti che si perdono nella tradizione, alla base storica molto viene aggiunto dalle usanze locali, spesso familiari. La caponata è un piatto all'apparenza semplice ma sappiate che portandolo in tavola, presenterete un vero e proprio pezzo di storia gastronomica italiana. La qualità perfetta delle melanzane è quella siciliana, proprio perché il piatto si struttura sulle caratteristiche di questo ortaggio, più compatto e sodo di altre qualità prodotte in Italia e quindi meno soggetto all'assorbimento dell'olio nella frittura

Ingredienti:

- 3 melanzane;
- 500 gr sedano;
- 50gr capperi;
- 100gr olive nere denocciolate;
- 1 cipolla;
- 6 cucchiaini da tav. passata di pomodoro;
- un cucchiaino da tav. aceto di vino bianco;
- Sale e zucchero qb

Preparazione:

In poca acqua e aceto fate bollire il sedano tagliato a pezzetti. Tagliate a pezzi anche le melanzane e soffriggere la cipolla tritata, quindi aggiungete il passato di pomodoro, lasciate cuocere fino che il sugo risulti leggermente ristretto. A questo punto unite alla padella anche il sedano, i capperi e le olive, regolate di sale. Lasciate cuocere il tutto a fuoco lento aggiungendo se necessario dell'acqua di cottura del sedano. Prima di togliere dal fuoco insaporire con lo zucchero e l'aceto mescolando per amalgamare bene i sapori. Togliere dal fuoco e fate raffreddare la caponata prima di servirla



Ristorante “Nautilus”

Busiate al “Nautilus”

Lo chef Alessandro Egitto consiglia questa ricetta perché, pur utilizzando il pesce, non incide sull’impoverimento delle risorse, dato che utilizza un pesce povero e poco ricercato, rispettando così i moderni canoni di sostenibilità

Ingredienti:

- Un mazzetto di finocchietto selvatico sbollentato e tritato;
- Due etti di pomodoro pachino a pezzetti;
- Un cucchiaino di uvetta e uno di pinoli;
- Pangrattato abbrustolito in padella;
- 1/3 di bicchiere di vino bianco;
- Un soffritto di cipolla e prezzemolo;
- Tre etti di alalunga (in mancanza sostituibile con pesce spada) a dadini;
- Olio d’oliva, sale e pepe;
- 350 gr di pasta busiata

Preparazione:

Nel soffritto aggiungere tutti gli altri ingredienti (tranne il pangrattato) compreso il pesce. Far cuocere per qualche minuto sfumando col vino bianco. Cuocere la pasta busiata e a cottura ultimata saltarla in padella col sugo che abbiamo preparato. Servire spolverata di mollica di pane e di pinoli abbrustoliti e pestati nel mortaio.



Ristorante “Il Rais”

“Vermicelli gratinati con acciughe”

Ricetta saporita che rispetta i principi di salvaguardia delle materie prime, perché usa pesce povero e rappresenta un ottimo piatto unico.

Ingredienti:

- Tre etti di vermicelli;
- Quattro etti di acciughe fresche;
- Un mazzetto di finocchietto selvatico sbollentato e tritato;
- Sedano, basilico, poca cipolla tritata, due spicchi d’aglio interi;
- Un cucchiaino di pinoli, uno di uva passa e uno di capperi;
- Una tazza di mollica di pane raffermo sbriciolata da mescolare con un cucchiaino di olio d’oliva e con una manciata di pecorino grattugiato;
- Due cucchiaini di sugo già pronto e una tazzina di acqua in cui si è sciolto un pezzetto di zafferano.

Preparazione:

Pulire le acciughe togliendo la testa e la spina centrale. Far soffriggere sedano, basilico, cipolla, aglio. A metà soffritto aggiungere pinoli, uvetta, capperi, finocchietto, sugo e zafferano. Mescolare bene e aggiungere le acciughe sistemandole delicatamente in modo da non romperle. Cuocere per pochi minuti e ammorbidire con un mestolino di acqua di cottura dei finocchi. Mettere da parte il sugo e cuocere ben al dente i vermicelli. Scolarli e mescolarli con un po’ di sugo. Preparare una teglia da forno e disporvi gli spaghetti. Versarvi sopra il sugo rimasto e spargervi sopra la mollica preparata prima. Infornare a fuoco forte (200°) per 10 – 15 minuti perché si formi uno strato di gratinatura.



“Bar del Corso Gastronomia”

“Spaghetti alla contadina”

La Gastronomia del Corso, sita a Favignana in Corso Vitt. Emanuele, crea spesso questo piatto per la sua totale sostenibilità, in accordo con la moderna concezione, espressa dall EXPO, di utilizzo attento delle materie prime per evitarne l'esaurimento.

Ingredienti:

- 2 zucchine;
- 1 mazzetto di basilico;
- Mollica di pane abbrustolita;
- Aglio;
- Olio extravergine d'oliva;
- Pecorino grattugiato;
- Spaghetti.

Preparazione:

In una padella fare dorare 2 spicchi d'aglio in olio extravergine. Aggiungere le zucchine tagliate a julienne e il mazzetto di basilico. Una volta appassite le foglie di basilico, spegnere il fuoco e grattugiare il pecorino. Saltare gli spaghetti in padella. Servire il tutto con una spolverata di mollica di pane abbrustolita e qualche foglia di basilico.



“Il Giardino nelle cave”

“Spaghetti alle erbe”

Questo piatto profumato che raccoglie in sé i profumi delle nostre isole è stato un cavallo di battaglia delle sorelle Guccione che lo Chef Roberto Canino ha voluto “ereditare” perché non si perdesse, in tempi di richiesta di “sostenibilità” una ricetta fresca, profumata e fortemente territoriale.

Ingredienti:

Un ciuffetto di prezzemolo, uno di sedano ed uno di basilico;
1 cucchiaino di origano e uno di capperi;
Due foglioline di salvia, due di timo e un pizzico di rosmarino;
1 foglia di alloro, due foglie di cedro nella e due di menta;
1 piccola cipolla;
Due spicchi di aglio pestati nel mortaio;
Due pomodori maturi senza buccia e senza semi schiacciati grossolanamente

Preparazione:

Tritare tutti gli ingredienti molto sottili fino a farli diventare quasi una poltiglia. Mettere in un vassoio aggiungendo l'aglio tritato e i pomodori schiacciati, sale, pepe, olio extravergine d'oliva a copertura e lasciar riposare almeno un paio d'ore. Cuocere degli spaghetti al dente, e tirarli fuori con una forchetta in modo che restino morbidi. Mettere nel sugo di erbe un mestolino di acqua di cottura della pasta, mescolare a versare sugli spaghetti.



Ristorante

“El Pescador”

“Pasta chi sardi a mari”

Il nome stesso di questo piatto ci dice che “le sarde sono rimaste a mare” nel senso che sono presenti tutti gli ingredienti della Pasta con le sarde tranne le sarde stesse. Niente di meglio per creare un piatto gustoso e allo stesso tempo evitare il consumo di materie prime che potrebbero rischiare l'esaurimento

Ingredienti:

Spaghetti di buona marca;
Acciughe salate sott'olio,
Due spicchi di aglio, un ciuffo di prezzemolo, due foglie di basilico, olio extravergine d'oliva, un cucchiaio di pinoli e uno di uvetta;
Mollica di pane grattugiato tostata in padella;
Un mazzetto di finocchio sbollentato e tritato finemente.

Preparazione:

Far soffriggere aglio, prezzemolo e basilico stemperando 4 acciughe nell'olio del soffritto. Aggiungere pinoli, uva passa, finocchietto e un mestolino di acqua di cottura del finocchio. Far cuocere per due-tre minuti per far amalgamare il tutto. Cuocere gli spaghetti al dente, mescolarli col condimento preparato e cospargere di mollica di pane grattugiato ed anche di una manciata di pinoli abbrustoliti e pestati grossolanamente.



Ristorante

“Da Papù”

“Pesto trapanese”

Questa ricetta è molto richiesta perché rielabora la ricetta del pesto trapanese rendendola più morbida e meno forte di aglio così da accontentare anche palati più delicati. È un piatto che ben si addice alla dieta mediterranea oggi in voga.

Ingredienti:

3 spicchi di aglio;
50 g. di mandorle bianche e 50 g. di pinoli;
8 etti di pomodor maturo;
10- 15 foglie di basilico fresco;
Olio extravergine d’oliva;
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Pestare in un mortaio aglio, pinoli, mandorle e basilico con un pizzico di sale fino ad ottenere un composto corposo. Mettere i pomodori in acqua tiepida e privarli della buccia e dei semi. Passarli poi in un mortaio e pestarli fino ad ottenere un composto grossolano. Unire il pesto di aglio col pesto di pomodori aggiungendo abbondante olio di oliva, il pepe e, se necessario, il sale. Mescolare bene per amalgamare.



EXPO



Ristorante

“Sapori di mare”

“Filetti di luccio al forno”

Ricetta che utilizza un pesce gustoso ma piuttosto ignorato e quindi non in pericolo di estinzione.

Ingredienti e preparazione:

Pulire e sfilettare un luccio di circa un chilo. Disporlo in una teglia da forno. Metterci sopra dei pomodorini liberati dalla pelle e a pezzetti, una manciata di capperi, una spruzzata di origano, un ciuffo di prezzemolo tritato, una cipolla finemente tritata, olio d'oliva, sale e pepe q.b. , mezzo bicchiere di vino bianco e 4/5 patate affettate.

Mettere in forno a 180° per il primo quarto d'ora ed aumentare a 200° per altri 10 minuti. Servire su di una foglia di lattuga fresca con qualche spicchio di limone e due foglie di profumata cedro nella.



Ristorante

“Trattoria 2 colonne”

“Polpo affogato in un letto di patate lesse”

Il polpo fortunatamente non rientra tra i prodotti del mare a rischio estinzione, quindi questo piatto ci permette di offrire una pietanza saporita nel rispetto dei canoni della sostenibilità ambientale.

Ingredienti:

1 kg di polpo fresco;
Sedano, carota, cipolla,
Un cucchiaino di uvetta e uno di pinoli;
Pepe e sale q.b. ;
Pomodoro fresco;
250 g. di patate

Preparazione:

Tagliare il polpo a cubetti e metterlo da parte. Far rosolare in olio extravergine d'oliva il sedano, le carote e la cipolla finemente tritati. Aggiungere il pomodoro fresco e lasciar cuocere per una ventina di minuti a fuoco lento. Lasciar riposare per una ventina di minuti a pentola coperta tenendolo in un abbattitore di temperatura e servirlo tiepido su un letto di patate prezzemolate



“Il giardino dell’Aegusa”

“Polpette di finocchietto selvatico”

Potete gustarle come antipasto o come condimento ad un ottimo piatto di spaghetti.

Ingredienti e preparazione:

Lavate e lessate il finocchietto selvatico appena raccolto, quindi scolatelo, strizzatelo leggermente e tritatelo con il coltello.

In un tegame mescolate il finocchietto tritato con pangrattato, uova, pecorino stagionato, sale e pepe.

Con il composto ottenuto formate delle polpette, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio extravergine di oliva. Completate la cottura facendole sobbollire per qualche minuto in un sugo di pomodoro fresco.



Ristorante

“Cave bianche”

“Turbante di Spatola,
impresiosita con
verdure di campo e
salsa alle erbe”

Ingredienti:

Spatola 4 filetti;

Porri 200 gr;

Carote 150 gr;

Zucchine 150 gr;

Olio extravergine di oliva;

Sale, pepe, timo, maggiorana, erba cipollina, finocchietto selvatico, fumè di pesce q.b.;

Spelucchino (coltellino di precisione)

Preparazione:

Sciacquate velocemente i filetti di pesce, massaggiandoli a mani nude per verificare la presenza di eventuali spine.

Poggiateli su un tagliere con la pelle rivolta verso il basso e asciugateli con della carta da cucina. Aromatizzate con le erbe e marinare con olio sale e pepe. Tagliate, con l'ausilio di uno spelucchino, le carote e le zucchine in strisce sottili e saltatele in padella con il porro e del sale. Prendete i filetti di spatola ed arrotolate con le verdure il pesce sistemandolo poi in appositi stampini di alluminio.

Cuocere in forno a 180° per 7/8 minuti.

Adagiate le verdure sul piatto con molta attenzione cercando di mantenere un certo equilibrio tra le verdure.

Successivamente porre il turbane di Spatola e decorarlo con la polvere di pistacchio ed i germogli di erba cipollina. Colorare infine il piatto con delle gocce di carota.



DEDICATO A CHI

QUANDO FA QUALCOSA

LA FA CON QUALCUNO

