

Antipasto alla romana (libum)

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di ricotta

100 gr. di farina

1 uovo

sale

qualche foglia di alloro



Preparazione: unisci ricotta, farina, uovo e sale fino ad ottenere un composto omogeneo. Forma tante piccole palline della grandezza di un cucchiaino e, per evitare che si attacchino, rotolale in un po' di farina. Appiattiscile leggermente e poni ogni pallina sopra una foglia d'alloro unta con olio.

Disponi le foglie su una teglia ben oliata e cuoci in forno a 180° per 25 minuti.

Servili ben caldi accompagnati da un aperitivo

Sformato

Ingredienti per 6 persone

¾ di litro di latte

3 cucchiaini di nuoc mam (salsa di pesce)

8 uova

100 gr. di pinoli e 100 gr. di gherigli di noci

1 cucchiaino di miele

abbondante pepe

Preparazione: abbrustolisci e trita i pinoli e i gherigli di noce. Mescolali con miele, pepe, nuoc mam (*liquamen*), latte, uova e un poco d'olio (si può sostituire il nuoc mam con 2 cucchiaini scarsi di sale fino)

Polenta Giuliana

Ingredienti per 6 persone

1 litro d'acqua salata

250 gr. di semolino o farro

3 cucchiaini d'olio di oliva

2 cervelli di agnello

200 gr. di carne macinata

pepe secondo il gusto

una bella manciata di levistico

abbondante seme di finocchiella

4 cucchiaini e mezzo di nuoc mam (salsa di pesce)

1 bicchiere di vino

Preparazione: metti a mollo l'alica (semolino o farro) ben mondata e portala a ebollizione; aggiungi l'olio e mescola fin quando sarà ben addensata. Fai un impasto fino (tipo polpetta) con i cervelli cotti e la carne macinata e mettilo in una casseruola. Trita pepe, levistico e semi di finocchiella, bagna con il nuoc mam e con un po' di vino e versa il tutto sopra la carne in casseruola. Quando l'alica è cotta, mescolala con la salsa e condiscila poco per volta, sciogliendola bene in modo che diventi simile a una crema

Pollo in salsa bianca

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di petto di pollo

10 acciughe

un mazzetto di porri

odori a piacere

una manciata di pinoli

un bicchiere di vino bianco

mezzo bicchiere di latte

pepe in grani

5 cucchiaini d'olio d'oliva

4 uova sode

Preparazione: metti i filetti di pollo in una casseruola e cuocili con un composto formato dai 5 cucchiaini d'olio in cui avrai fatto sciogliere le acciughe, i porri tritati e gli odori. Durante la cottura, aggiungi il bicchiere di vino.

Quando saranno cotti prepara una salsa frullando un pizzico di pepe in grani, una manciata di pinoli e il sugo di cottura allungato con il latte. Versa la salsa sul pollo e lascialo insaporire, tirandolo un po' a fuoco medio.

Disponi i filetti su un vassoio e ricoprili con il sugo di cottura, dopo averlo frullato con il bianco delle uova sode

Ciambelline all'egizia

Ingredienti per 6 persone

400 gr. di ricotta
100 gr. di semolino
miele
olio o strutto

Preparazione: unisci la ricotta al semolino fino ad ottenere un composto omogeneo. Aiutandoti con una tasca da pasticciere versa nell'olio bollente il composto cercando di formare delle spirali. Quando saranno dorate togliete dall'olio e appoggiate sulla carta da cucina. Spennella le spirali col miele e infornale per pochi minuti finché il miele si sarà sciolto

Datteri ripieni

Ingredienti per 6 persone

una scatola di datteri secchi denocciolati
30 gherigli di noce
una manciata di pinoli
sale
pepe nero tritato
miele

Preparazione: riempi i datteri con noci, pinoli e un po' di pepe. Rotolali nel sale e friggili in una padella antiaderente con tanto miele fino a che non si siano caramellati. Mettili su un piatto unto di olio e, mentre sono ancora bollenti, infilzali con stecchini

Invito a cena con... la Storia

Vuoi stupire i tuoi amici?

Invitali a una cena speciale, un vero banchetto da antico romano, con molte concessioni alle specialità orientali



*Apicio, De re coquinaria
Pseudovirgilio, Moretum
Catone, De agricultura*

Per chi avesse dei dubbi, ci preme chiarire che le archeologhe, dopo aver sperimentato queste ricette fedelmente tratte dai testi antichi, sono ancora vive!