

# INDICE

INTRODUZIONE .....PAG. 3

**INSACCATI, FORMAGGI,  
FRITTI e CONTORNI.....9**

<u>INSACCATI</u> : LA 'NDUJA.....	13
LA SOPPRESSATA.....	14
IL SALAME 'A SATIZZA'.....	15
LA PANCETTA e 'U SANGUNAZZU'.....	16
'U MACCULARU'.....	17
IL CAPOCOLLO.....	18
LE SALSICCE.....	19
<u>FORMAGGI</u> : LA PROVOLA.....	20
IL DECORINO DI MONTE PORD.....	21
LA RICOTTA.....	22
<u>FRITTI</u> : POLPETTE DI PATATE.....	23
POLPETTE DI MELANZANE.....	24
POLPETTE DI CARNE.....	25
FRITTELLE DI FIORI DI ZUCCA.....	26
FRITTELLE DI CIPOLLA, DI FUNGHI e DI CARCIOFI.....	27
COTOLETTE DI ALICI e FRITTELLE NINNATA.....	28
LE ZEPPOLE.....	29
ARANCINI CON LA 'NDUJA.....	30
<u>CONTORNI</u> : INSALATA DI POMODORI e CIPOLLA.....	31
PEPERONI e POMODORI ARROSTITI.....	32
INSALATA DI CIPOLLA.....	33
PEPERONI e ZUCCA FRITTI.....	34

**CONSERVE e ANTIPASTI.....35**

<u>CONSERVE</u> : MELANZANE SOTT'OLIO.....	39
OLIVE SCHIACCIATE.....	40
OLIVE IN SALAMOIA.....	41
PEPERONCINI SOTT'OLIO.....	42
PEPERONE PESTATO SOTT'OLIO.....	43
FUNGHI PORCINI SOTT'OLIO.....	44
CONSERVE DI CIPOLLA.....	45
POMODORI SECCHI SOTT'OLIO.....	46
LA 'BOMBA'.....	47
NEONATA DI PESCE SOTT'OLIO.....	48
<u>ANTIPASTI</u> : BRUSCHETTE ALLA 'NDUJA.....	49

BRUSCHETTE ALLA TROPEANA.....	50
PANE, OLIO e PEPERONCINO.....	51
TABACCHERA' DI PEPERONE.....	52
'VRASCOLA', FRITTELLE e ZEPPOLE.....	53
ANTIPASTO DI INSACCATI.....	54
ANTIPASTO DI FORMAGGI.....	55
ANTIPASTO DI CONSERVE.....	56
ANTIPASTO MISTO.....	57
ANTIPASTO ALLA CONTADINA.....	58
ANTIPASTO DI MARE.....	59
MARE e MONTI ALLA TROPEANA.....	60

## PRIMI.....61

<u>MISTI: CECI</u> .....	65
FAVE.....	66
FAGIOLI.....	67
LENTICCHIE.....	68
ZUPPA e STUFATO DI ORTAGGI E VERDURE.....	69
PASTA CON LA RICOTTA.....	70
PASTA CON I FUNGHI PORCINI.....	71
PASTA CON LE MELANZANE FILANTI.....	72
PASTA e DATATE.....	73
PASTA e DISELLI.....	74
PASTA e FRITTATA.....	75
PASTA e CIPOLLA.....	76
PASTA e BROCCOLI.....	77
<u>CARNE: 'BRODU CHINU'</u> .....	78
FILEJA CON LA 'NDUJA.....	79
FILEJA COL RAQU' DI MAIALE.....	80
PASTA CON CARNE MISTA.....	81
PASTA CON LE LUMACHE.....	82
<u>PESCE: PASTA COL POLIPO</u> .....	83
SPAGHETTI AL NERO e AL ROSSO DI SEPIA.....	84
PASTA COL SUGO DI RICCIO DI MARE e DI PATELLA.....	85
PASTA COL PESCE.....	86
PASTA COL TONNO.....	87
PASTA CON LE ALICI.....	88

## SECONDI.....89

<u>MISTI: FRITTATA</u> .....	93
PARMIGIANA.....	94
PEPERONATA.....	95
CARCIOFI RIPIENI.....	96
MELANZANE RIPIENE.....	97

PEPERONI e POMODORI RIPIENI.....	98
PATATE e POMODORI AL FORNO.....	99
LA SALSA DI NATALE.....	100
<u>CARNE:</u> CARNE DI MAIALE.....	101
SPEZZATINO DI CARNE.....	102
CARNE ALLA CACCIATORA.....	103
POLLO CON I PEPERONI.....	104
TRIPPA ALLA CALABRESE.....	105
<u>PESCE:</u> 'OGLIATA' DI ALICI.....	106
ALICI RIPIENE.....	107
PESCI FRITTI MISTI.....	108
'SURICI', 'PALAIE' e TRACINE FRITTI.....	109
CALAMARI RIPIENI.....	110
'PITTA DI CICINNEA'.....	111
PESCE STOCO E BACCALA'.....	112
POLIPO.....	113
PESCE IN BRODO.....	114

## PIZZE, PANE e DOLCI.....115

<u>PIZZE:</u> PIZZA ALLA 'NDUJA.....	119
PIZZA ALLA CIPOLLA.....	120
PIZZA MISTA.....	121
PIZZA CON GLI SPINACI.....	122
'PITTA CHINA'.....	123
FOCACCIA DI MELANZANE, PEPERONI e ZUCCHINE ARROSTITE.....	124
<u>PANE:</u> PANE CASERECCIO e BISCOTTO DURO.....	125
<u>DOLCI NATALE:</u> PIZZICATE.....	126
GELATINE.....	127
'I 'NZUI'.....	128
'U TURRUNI'.....	129
<u>DOLCI CARNEVALE:</u> 'A 'MPIGNOLATA'.....	130
CHIACCHERE.....	131
SCIU'.....	132
<u>DOLCI PASQUA:</u> LE PIE.....	133
CAMPANARO CON L'UOVO.....	134
'CURUJI D'OVA'.....	135
<u>SEMPRE:</u> FICHI SECCHI.....	136
'I MASTAZZOLA'.....	137
GELATI, TARTUFI e MARMELLATE.....	138

## LA DIETA AFRODISIACA.....139