

I prodotti tipici dell'area mediterranea sono gli elementi tipici della cucina tradizionale Sant'Angiolese come ad esempio la pasta, il pane, l'olio di oliva. Vanno tra l'altro anche ricordati i formaggi, i salumi, le carni di agnello e capretto, le verdure.

La pasta è preparata a mano con farina di grano duro (alcune volte può essere impastata con l'aggiunta di uova) ed essiccata per un paio di ore. Vi sono molte qualità di pasta: i cavatelli (simili a gnocchi), i fusilli o ferretti (lavorati con un ferro sottile e lungo circa cm.30), le lagane (simili a tagliatelle). Tra le principali preparazioni tipiche si possono elencare:

Lagane e ceci



Tempo: 3h e 30'

Ingredienti per 6 persone:

- 300 gr di ceci
- 600 gr di tagliatelle fatte in casa ma non all'uovo
- 150 gr di olio
- 2 spicchi di aglio
- 1/2 peperoncino piccante
- sale q.b.

Preparazione:

Dopo averli lavati, mettere a bagno i ceci in acqua tiepida per 10 ore. Nella stessa acqua di ammollo portarli ad ebollizione e lasciarli cuocere a fuoco moderato per 3 ore.

Quindi salarli e lasciar cuocere ancora per 15 minuti. Contemporaneamente lessare le tagliatelle e in un padellino far dorare l'aglio nell'olio e successivamente aggiungere il peperoncino.

In una zuppiera mettere i ceci e le tagliatelle e condire con l'olio bollente, l'aglio e il peperoncino.

Cavatelli



Tempo: 1h

Ingredienti per 4 persone:

g 400 di farina di grano duro

sale q.b.

Preparazione:

Versare sulla spianatoia la farina e un pizzico di sale.

Con le mani aprire al centro un buco (fontana) e versarvi un poco di acqua tiepida, quanto basta per ottenere una pasta consistente, simile a quella del pane.

Si continua ad impastare all'interno della fontana con la punta delle dita incorporando a poco a poco la farina all'acqua. Si continua a lavorare l'impasto per una decina di minuti fino a quando apparirà liscio e compatto.

Ricavarne dei cilindretti di un cm di spessore, ovvero grossi come un dito mignolo e lunghi circa 40 cm. Fatto il primo cilindretto (intanto la rimanente pasta sarà coperta con un tovagliolo perchè non si secchi) tagliarlo in tanti piccoli pezzetti e strisciare ognuno con la punta delle dita sulla spianatoia.

Lasciarli asciugare, ben distesi, sulla spianatoia.

Ciambotta



Tempo: 30'

Ingredienti per 6 persone:

500 gr di peperoni

500 gr di patate

200 gr di pomodori pelati

5 cucchiaini di olio di oliva

Preparazione:

Lavare i peperoni e tagliarli a listarelle. Metterli in una padella abbastanza capiente e farli soffriggere.

Intanto pelate le patate e tagliatele a fette spesse circa 1/2 cm. Quando i peperoni sono appassiti aggiungere le patate, i pomodori tagliati grossolanamente.

Salare, mescolare e far cuocere per circa 20 minuti, fin quando le patate sono ben cotte.

Agnello alla contadina**Ingredienti:**

1 Kg. di agnello
1/2 Kg. di patate
1 cipolla, aglio, prezzemolo,
origano, rosmarino, olio di oliva, sale.

Preparazione:

Sistematicamente l'agnello, dopo averlo spezzettato, in un tegame di coccio. Aggiungete l'olio, le patate

tagliate a spicchi, le erbe aromatiche e un po' d'acqua.

Coprite il tegame con un foglio di carta stagnola e fate cuocere al forno, per due ore circa.