

FLUMERI & GIACOMETTI

*Le ricette di*  
**I LOVE**  
**CAPRI**  
*(e non solo)*



Sperling & Kupfer

## *Il libro*

DOPO AVER CONQUISTATO LE CLASSIFICHE ITALIANE E SPAGNOLE CON I gustosi consigli di *L'amore è... un libro di ricette*, le due scoppiettanti autrici tornano con un nuovo ebook che, tra grandi classici e piatti di famiglia, raccoglie 100 ricette della tradizione partenopea. Ma non solo. In esclusiva, anche un divertente e romantico spin off per conoscere o ritrovare i protagonisti del romanzo *I love Capri*, una frizzante commedia romantica tra stelle Michelin e paesaggio da sogno. Non resta che augurare... *Buona lettura e buon appetito!*

## *Le autrici*



Elisabetta Flumeri & Gabriella Giacometti sono una collaudatissima coppia creativa. Autrici di romanzi rosa e fotoromanzi, hanno scritto per la radio e la pubblicità, fino all'approdo al piccolo schermo come sceneggiatrici di note fiction quali *Incantesimo*, *Carabinieri* e *Orgoglio*.

Per Sperling & Kupfer hanno pubblicato il romanzo *L'amore è un bacio di dama*, in corso di traduzione in Germania, Spagna, Stati Uniti, Polonia e Israele.

Seguite le autrici su facebook e twitter ([@elyegab](#))

ELISABETTA FLUMERI  
GABRIELLA GIACOMETTI

Le ricette di  
I LOVE  
CAPRI  
(e non solo)

Sperling & Kupfer

## Le ricette di zia Rosa

Sfogliatelle frolle  
Pasta cresciuta  
Pizza di scarole  
Insalata di limoni  
Torta caprese  
Panzerotti  
Suppli  
Verdure pastellate  
Zeppulè  
Parmigiana di melanzane  
Sartù di riso  
Bracirole  
Insalata caprese  
Rombo alla salernitana  
Babà  
Amarene sotto sciroppo  
Graffe  
Coniglio al limone  
Gattò di patate  
Pasta imbottita  
Pastiera di maccheroni  
Casatiello  
Piselli al coccio  
Pastiera  
Maccheroni incaciati  
Cassata napoletana  
Cozze dorate  
Ruoto di patate  
Taralli  
Spaghetti come dico io  
Tortino di alici  
Granatine al marsala  
Spaghetti calamari e piselli  
Capitone al limone  
Ragù alla napoletana

Spaghetti con i ciccioli  
Insalata di rinforzo  
Capretto in fricassea  
Frittelle di arance  
Polpette di melanzane  
Tubetti al sugo di sole  
Polpette di pane  
Rotolo di salsicce e friarielli  
Uova alla trippa  
Melanzane in barchetta  
Zucchine alla scapece  
Alici indorate e fritte  
Pasta e cavoli  
Pomodori al gratin  
Pasta con la ricotta  
Spaghetti ai peperoni  
Polpette di mia nonna  
Pasta e patate  
Frittata di cozze  
Insalata alla napoletana  
Timballo  
Zuppa di fave e cicoria  
Involtini capresi  
Salsicce e friarielli  
Lasagne con polpette  
Friggitelli in padella  
Caprese al limone  
Frittata di bucatini  
Struffoli  
Frittata di cicenielli  
Paccheri filanti  
'A genovese  
Spaghetti con le vongole fuggite  
Sformato di pane  
Torta alle visciole  
Melanzane al cioccolato  
Migliaccio  
Cremolato alla fragola  
Peperoni in padella  
Fave in insalata  
Mezzanelli al latte  
Spaghetti ai polipetti  
Pasta fagioli e cozze  
Melanzane della costiera

Scarola in brodo  
‘A zuppa  
Spigola all’acqua pazza  
Gnocchi alla sorrentina  
Baccalà alla napoletana  
Limonetti  
Arrosto imbottito  
Cannolicchi al vino  
Crocchè di carciofi  
Maccheroni al pesce spada  
Mozzarella alla pizzaiola  
Finocchi in salsa  
Patate all’agnello fuito  
Stecchini  
Baccalà ai peperoni  
Zeppole  
Danubio  
Cicoria e cannellini  
Orata al cartoccio  
Semifreddo al caffè  
Linguine al tonno



# Sfogliatelle frolle

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE, 10 SFOGLIATELLE CIRCA)

PER LA FROLLA:

*180 gr di burro*  
*360 gr di farina*  
*150 gr di zucchero*  
*2 tuorli d'uovo*  
*Un pizzico di sale*

PER IL RIPIENO:

*¼ l di latte*  
*75 gr di semola*  
*100 gr di ricotta di pecora*  
*75 gr di zucchero a velo*  
*Cedro e scorzette d'arancia candite*  
*1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio*  
*1 uovo intero*

PER LA DECORAZIONE:

*½ tuorlo d'uovo*  
*Latte*  
*Zucchero a velo*

PREPARAZIONE

Innanzitutto bisogna fare la pasta frolla. Una volta setacciata la farina in una ciotola, fare una fontana, aggiungere il burro (a temperatura ambiente) e un pizzico di sale. Amalgamare il tutto con le punte delle dita, poi aggiungere i tuorli d'uovo e lo zucchero. Impastare velocemente e fare una palla. Avvolgerla nella pellicola trasparente e lasciarla riposare in frigorifero per 1 ora. Prendere un pentolino, versarci il latte e portarlo a ebollizione. Versarci il semolino a pioggia e lasciarlo cuocere per 5 minuti mescolando, fino a ottenere una sorta di polenta. Far raffreddare il tutto in un recipiente. Prendere la ricotta, setacciarla bene con una forchetta, aggiungervi la frutta candida, lo zucchero a velo, l'acqua di fiori d'arancio, un uovo intero e il semolino raffreddato. Mescolare tutto. Prendere la pasta frolla, stenderla e con un coppapasta fare dei dischi da 7 cm di diametro (devono essere in numero pari). Versare il ripieno in una *sac à poche* e riempire metà dei dischi. Accendere il forno a 180° per riscaldarlo. A questo punto con i dischi rimanenti chiudere le sfogliatelle. Con le

dita sigillarle facendo pressione lungo tutto il contorno. Con un coltello eliminare la pasta frolla in eccesso. Prendere una teglia e rivestirla con la carta forno, posizionare le sfogliatelle e spennellarle con il tuorlo battuto insieme con 1 cucchiaio di latte. Infornare per 30 minuti e sfornare solo quando saranno ben dorate. Spolverare le sfogliatelle con lo zucchero a velo e servire calde.

## Pasta cresciuta

### INGREDIENTI (PER 4 PIZZE)

*1 kg di farina 00*

*600 ml di acqua*

*6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*

*2 cucchiaini rasi di zucchero*

*20 gr di sale*

*25 gr di lievito di birra*

### PREPARAZIONE

Per preparare un chilo di pasta cresciuta versare la farina su una spianatoia, fare un buco al centro. Sbriciolare il lievito di birra in un bicchiere di acqua tiepida con due cucchiaini di zucchero. Aggiungere poco alla volta il lievito sciolto alla farina. Sempre in un bicchiere con acqua tiepida sciogliere il sale, unire lentamente l'acqua all'impasto, alla fine versare l'olio e l'acqua rimasta. Lavorare la pasta a mano fino a raggiungere una consistenza morbida ed elastica. Formare una palla e metterla in una grande ciotola (l'impasto deve raddoppiare di volume) spolverizzata con la farina. Coprire e lasciar lievitare per 2 ore in un luogo caldo. A questo punto la pasta cresciuta è pronta per le vostre pizze o altre preparazioni.

## Pizza di scarole

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*500 gr di pasta cresciuta (pasta per la pizza)*

*5 scarole*

*100 gr di olive di gaeta*

*60 gr di capperi*

*2 spicchi d'aglio*

*Una manciata di pinoli*

*Una manciata di uva passa*

*10 filetti di acciughe salate*

*Sale grosso*

*Olio*

### PREPARAZIONE

Lavare la scarola e tagliarla a filetti. Mettere a soffriggere l'olio in una padella con l'aglio. Quando si è imbiandito aggiungere le acciughe, la scarola, le olive, i pinoli e l'uva passa. Far cuocere per circa 45 minuti a fuoco basso fin quando la scarola sarà ben cotta. Accendere il forno a 200°. Ungere una teglia con l'olio, poi foderarla con la pasta cresciuta e riempirla con la scarola, ricoprirla con un altro strato di pasta. Punzecchiare con una forchetta la superficie per evitare che si gonfi, oliare e condire con un pizzico di sale grosso. Infornare e lasciar cuocere il tutto per 40 minuti circa. Si può mangiare sia calda sia fredda.

## Insalata di limoni

### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

*3 limoni di sorrento*

*2 cucchiaini di aceto bianco*

*1 peperoncino grande*

*2 cucchiaini di prezzemolo tritato*

*5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*

*1 cucchiaino di sale grosso*

### PREPARAZIONE

Lavare i limoni e tagliarli a fette sottili eliminando tutti i semi. Sistemarli in una ciotola, versarci sopra acqua fredda, peperoncino, aceto e sale. Lasciare il tutto a marinare per 12 ore. Sgocciolare le fettine, sistemarle in un'insalatiera e condirle con l'olio. Se necessario aggiungere un po' di aceto. Cospargere il tutto con il prezzemolo e servire in tavola.

# Torta caprese

## INGREDIENTI (PER 8 PERSONE)

*200 gr di cioccolato fondente*

*200 gr di zucchero*

*200 gr di burro*

*200 gr di mandorle*

*4 uova*

*Zucchero a velo*

## PREPARAZIONE

Accendere il forno a 180°. Spezzettare il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria in un pentolino. Aggiungere il burro tagliato a pezzetti, poi incorporare alla crema lo zucchero e le mandorle sbriciolate. Unire al composto i tuorli a uno a uno. Montare le chiare a neve, amalgamarle alla crema mescolando dall'alto verso il basso per evitare che si smontino. Foderare uno stampo da 28 cm di diametro con la carta forno, versarci il composto e mettere a cuocere il tutto per 45 minuti circa. Sfornare e lasciar raffreddare. Spolverizzare con lo zucchero a velo e servire fredda.

# Panzerotti

## INGREDIENTI (PER 5 PERSONE - 10 PANZEROTTI)

### PER LA PASTA:

*285 gr di acqua*  
*250 gr di farina 00*  
*10 gr di sale*  
*250 gr di farina manitoba*  
*½ cubetto di lievito di birra*  
*5 gr di zucchero*  
*Olio di oliva*

### PER IL RIPIENO:

*100 gr di passata di pomodoro*  
*250 gr di mozzarella*  
*Origano*  
*Sale*  
*Olio per friggere*

### PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida (1 tazza) e aggiungervi lo zucchero. Fare una fontana setacciando le due farine, poi aggiungervi l'acqua in cui è stato sciolto il lievito di birra. Nella restante acqua aggiungere il sale grosso, farlo sciogliere e versarlo a filo sulla farina impastando velocemente. Aggiungere l'olio e continuare a impastare energicamente il composto con le mani fino a ottenere una pasta liscia e morbida. Dividere la pasta in 10 palline appoggiandole su un vassoio infarinato. Attenzione a lasciare un po' di spazio perché le palline devono lievitare. Ricoprirle con un canovaccio e lasciarle riposare in un luogo caldo per circa 2 ore (devono raddoppiare di volume). Strizzare bene la mozzarella, tagliarla a pezzetti piccoli e mescolarla con la salsa di pomodoro. Condirla con un pizzico di origano. Poi prendere le palline e formare dei dischi con la pasta stendendola con il mattarello. Riempirla con il composto a base di pomodoro e mozzarella, ripiegare i bordi a formare una mezzaluna. Sigillare i panzerotti ripiegando la pasta verso l'interno. Per sicurezza schiacciare il contorno dei panzerotti con i rebbi di una forchetta per sigillare il ripieno. Mettere l'olio a scaldare in una padella capiente e versarvi i panzerotti solo quando sarà bollente. Farli dorare da ambo i lati. Scolare, togliere l'olio in eccesso con la carta assorbente e servire in tavola i panzerotti caldi.

# Suppli

## INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

*125 gr di riso*

*250 gr di ragù di carne o di salsa di pomodoro*

*Brodo vegetale*

*Una noce di burro*

*30 gr di parmigiano grattugiato*

*3 uova*

*80 gr di fiordilatte*

*Farina*

*Pangrattato*

*Olio di semi di arachide*

## PREPARAZIONE

Versare il riso nel ragù o nella salsa di pomodoro aggiungendo poco alla volta il brodo vegetale. Farlo cuocere e ritirare. Lasciarlo raffreddare (l'ideale è fare i suppli con il riso avanzato dal giorno precedente!). Aggiungervi un uovo, il parmigiano e una noce di burro. Amalgamare il tutto e formare sulla mano una polpetta ovale al centro della quale si posiziona un pezzetto di mozzarella. Aggiungere altro riso e pressare bene, con l'aiuto delle due mani, il supplì dandogli una forma allungata. Passarli nella farina, nell'uovo sbattuto e, in ultimo, nel pangrattato. Friggerli, uno alla volta, in un tegame profondo con olio bollente.



## Verdure pastellate

### INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

*200 gr di zucchine*

*200 gr di carciofi*

*200 gr di patate tagliate a fette sottili*

*250 gr di farina*

*3 uova*

*150 dl di latte*

*Olio di semi di girasole*

*Sale*

### PREPARAZIONE

Pulire le verdure, tagliarle a pezzi, asciugarle. Prendere una terrina e preparare la pastella unendo la farina alle uova e al latte. Sbattere energicamente fino a ottenere una pastella omogenea senza grumi. Se dovesse risultare troppo solida aggiungere un po' di latte, se troppo liquida aggiungere un po' di farina. Intingervi le verdure e metterle a friggere in olio bollente fin quando non prenderanno colore e saranno diventate croccanti. Mettere le verdure su un foglio di carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Servire in tavola le verdure pastellate calde.

# Zeppulè

## INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

*250 gr di farina 00*

*285 gr di acqua*

*1 cucchiaino scarso di sale*

*5 gr di lievito di birra*

*Olio extravergine d'oliva*

## PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nell'acqua calda, aggiungerlo alla farina e mescolare il tutto versando poco alla volta l'altra acqua. Lavorare la pastella fino a ottenere un impasto liscio, coprirlo e lasciarlo lievitare fino a sera. Con la pasta fare delle palline. Si possono friggere così al naturale, oppure si possono aggiungere delle alghe, o riempirle con una cozza, un gamberetto, o un po' di ricotta a seconda del proprio gusto. Servire calde.

## Parmigiana di melanzane

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*1,5 kg di melanzane*

*Basilico*

*300 gr di caciocavallo*

*150 gr di parmigiano*

*2 bottiglie di passata di pomodoro*

*½ cipolla*

*Sale*

*Olio di semi di arachide*

### PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a fette di circa 1 cm dopo averle lavate. Adagiarle in uno scolapasta ricoprendole con qualche pizzico di sale grosso. Lasciarle riposare per 1 ora per far sì che possano espellere il liquido amaro che le caratterizza. A questo punto tritare la cipolla e metterla a soffriggere con un po' di olio in un tegame; quando è dorata, aggiungere la salsa di pomodoro e il sale. Quando il sugo si è ristretto, toglierlo dal fuoco e versarci dentro il basilico ben lavato.

Passare le melanzane sotto l'acqua e asciugarle con la carta assorbente. Friggerle nell'olio bollente avendo cura di togliere l'olio in eccesso con la carta assorbente. Poi disporle una accanto all'altra in una pirofila. Il secondo strato sarà composto di fettine di caciocavallo cosparse con il parmigiano e la salsa di pomodoro. Alternare strati di melanzane a strati di caciocavallo, avendo cura di disporre le melanzane in senso opposto allo strato precedente. Terminare con uno strato di melanzane ricoperto di salsa di pomodoro e parmigiano. Infornare per 40 minuti nel forno precedentemente riscaldato a 200°. Lasciar riposare 10 minuti prima di servire.

## Sartù di riso

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*320 gr di riso*  
*1 bottiglia di passata di pomodoro*  
*1 lattina di pomodori pelati da 250 gr*  
*Cipolla*  
*Sedano*  
*Carota*  
*1 bicchiere di vino bianco*  
*300 gr di macinato di manzo magro*  
*3 cucchiaini di parmigiano*  
*Olio extravergine d'oliva*  
*200 gr di piselli (anche surgelati)*  
*200 gr di fiordilatte o provola*  
*6 fettine di salame napoletano*  
*2 uova sode*  
*Pangrattato*  
*Burro*  
*Sale*  
*Pepe*

### PREPARAZIONE

In una casseruola mettere a soffriggere 3 cucchiaini di olio con il sedano, la cipolla e la carota per fare un soffritto. Quando si sono imbionditi aggiungere la carne macinata e farla cuocere per 4 minuti, fin quando non sarà ben rosolata. Versare la passata di pomodoro e la lattina di pomodori pelati e far sobbollire per mezz'ora circa con il coperchio, poi salare.

In un'altra pentola far tostare il riso con due cucchiaini di olio, sfumarlo con mezzo bicchiere di vino e aggiungere un po' di acqua salata. Lasciar cuocere per 5 minuti, poi unire il ragù di carne e lasciare cuocere il tutto. Se serve, versare qualche cucchiaio di brodo durante la cottura (non deve risultare troppo asciutto). In un pentolino mettere a bollire i piselli in acqua e sale. Tagliare il salame a tocchetti, la provola a dadini e le uova a fettine. Imburrare una teglia da forno, cospargerla con il pangrattato e versarci dentro metà del riso, poi i piselli, il salame, la provola e le uova e ricoprire con il restante riso. Livellare la superficie pressando il riso con un cucchiaio. Ricoprire il tutto con il pangrattato, 2 cucchiaini di parmigiano e qualche fiocco di burro. Infornare nel forno preriscaldato a 180°, lasciar

cuocere fin quando non si sarà formata una crosticina dorata. Far riposare 10 minuti, poi servire in tavola.