



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

I CACOCILI M'BUTTUNATI:

- 4 CARCIOFI
- 2/3 FILETTI DI ACCIUGA
- 100G DI PECORINO
- 100G DI PANGRATTATO
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- PREZZEMOLO Q.B
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA Q.B
- SALE E PEPE Q.B

-“IL CARCIOFO VANTA UNA STORIA MOLTO ANTICA: GIÀ CONOSCIUTO E RICERCATO COME PIANTA SELVATICA DAGLI ANTICHI GRECI E ROMANI, INIZIÒ AD ESSERE COLTIVATO IN SICILIA NEI PRIMI SECOLI D.C. E LENTAMENTE RISALÌ LA NOSTRA PENISOLA NEL TARDO MEDIOEVO.”



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

I CHIAPPE:

SELEZIONATE I POMODORI ROSSI E BEN MATURI, LAVATELI E TAGLIATELI A METÀ NEL SENSO DELLA LARGHEZZA E RIPONETELI SU TAVOLE ESPOSTE AL SOLE.

COSPARGETE I POMODORI COL SALE PER FAVORIRE LA DISIDRATAZIONE E LASCIATELI RIPOSARE AL SOLE PER CIRCA 8 GIORNI, RITIRANDOLI AL TRAMONTO.



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

I PURPETTE Ì PATATE:

- 600G DI PATATE
- 150G DI PECORINO O PARMIGIANO
- PANGRATTATO Q.B
- PREZZEMOLO Q.B
- SALE E PEPE Q.B
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA PER LA FRITTURA

-“LA PATATA È PIANTA SPONTANEA DEL CHILE; VENNE INTRODOTTA IN EUROPA PER LA PRIMA VOLTA DAGLI SPAGNOLI TRA IL 1580 E IL 1585, E POSCIA DAGL'INGLESI. SE NE DEVE AI CARMELITANI SCALZI L'INTRODUZIONE IN ITALIA DALLA SPAGNA E DAL PORTOGALLO ALLA FINE DEL SEC. XVI E AL PRINCIPIO DEL XVII.”



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

BRUSCHETTA AL POMODORO

- 8 FETTE DI PANE CASERECCIO
- POMODORI PERINI MATURI
- AGLIO
- OLIO
- BASILICO
- SALE

IL POMODORO SELVATICO, O SOLANUM RACEMIGERUM, È ORIGINARIO DEL SUDAMERICA OCCIDENTALE. PORTATO NELL'AMERICA CENTRALE, FU MESSO A COLTIVAZIONE DAI MAYA, I QUALI SVILUPPARONO IL FRUTTO NELLA FORMA PIÙ GRANDE CHE CONOSCIAMO OGGI, A SUA VOLTA ADOTTATO DAGLI AZTECHI, CHE LO COLTIVARONO NELLE REGIONI MERIDIONALI DEL MESSICO.



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

FRITTATA I PANI

- 2 FETTE DI PANE RAFFERMO
- 1 BICCHIERE SCARSO DI LATTE
- 6 UOVA
- 2 CUCCHIAI DI GRANA PADANO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- BURRO
- SALE
- PEPE NERO



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

ALICI MARINATE CON PEPERONCINO E AGLIO

- 20 ALICI
- SUCCO DI LIMONE OPPURE ACETO DI VINO BIANCO - Q.B
- 2 SPICCHI DI AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA Q.B
- ORIGANO SECCO Q.B
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE Q.B
- SALE (FACOLTATIVO) - Q.B



GELA A TAVOLA

DETAILS

ANTIPASTI

CAPONATA

- 2 MELANZANE
- 1 CIPOLLA GRANDE DI TROPEA
- 3/4 POMODORINI PRIVI DI SEMI E SFILETTATI
- 1 PEPERONE ROSSO
- 40G DI UVA PASSA
- UNA COSTA DI SEDANO
- 100G DI OLIVE VERDI SNOCCIOLATE INTERE
- 30G DI PINOLI
- 1 CUCCHIAIO DI CAPPERI SOTTO SALE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 3-4 CUCCHIAIO DI ACETO BIANCO
- 1 CUCCHIAIO DI MIELE DI ZAGARA
- 2 CUCCHIAI DI CACAO AMARO
- MARSALA
- SALE

-“L'ETIMOLOGIA RIMANDA ALLO SPAGNOLO “CAPONADA”, VOCE DI SIGNIFICATO AFFINE. VA CONSIDERATA UNA VERA E PROPRIA ETIMOLOGIA POPOLARE QUELLA CHE FA RISALIRE "CAPONATA" A "CAPONE", NOME CON IL QUALE IN ALCUNE ZONE DELLA SICILIA VIENE CHIAMATA LA LAMPUGA, UN PESCE DALLA CARNE PREGIATA MA PIUTTOSTO ASCIUTTA CHE VENIVA SERVITO NELLE TAVOLE DELL'ARISTOCRAZIA CONDITO CON LA SALSA AGRODOLCE TIPICA DELLA CAPONATA.”



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

SPAGHETTI CO NIVIRU Ì SICCI:

- 300G DI SPAGHETTI
- 2 SEPIE DI MEDIA GRANDEZZA
- 200G DI PASSATA DI POMODORO
- 100G DI POLPA DI POMODORO
- MEZZO BICCHIERE DI VINO BIANCO
- PREZZEMOLO FRESCO Q.B
- AGLIO Q.B
- PEPERONCINO Q.B
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- SALE Q.B



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CU' L'AMAREDDRI

- 400G SPAGHETTI
- 500G LASSINI (CIMETTE)
- 1 SCALOGNO
- 30G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- PREZZEMOLO (TRITATO) Q.B
- PEPERONCINO Q.B

*- "L'AMARELLO È UNA PIANTA CHE CRESCE
SPONTANEAMENTE NEL TERRITORIO GELESE E VIENE
UTILIZZATA IN AMBITO CULINARIO."*



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CA' PORTULACA E POMODORINI

- 400G RIGATONI
- 150G PORTUCALA LESSATA
- 200G POMODORINI
- UNO SPICCHIO D'AGLIO
- UN PIZZICO DI SEMI DI FINOCCHIETTO
- 3 CUCCHIAI OLIO DI OLIVA
- 100G PARMIGIANO REGGIANO
- PEPERONCINO Q.B
- SALE Q.B



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CU' L'AGGHIA, L'OGGHIU E 'U PEPERONCINO:

· 400G DI SPAGHETTI O VERMICELLI

· 4 SPICCHI DI AGLIO FRESCO

· 1 PEPERONCINO FRESCO

· OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

· FORMAGGIO PECORINO O PARMIGIANO

· PREZZEMOLO



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

A PASTA 'CO CAPULIATU:

- 400G SPAGHETTI (PREFERIBILMENTE TRAFILATI AL BRONZO)
- 150G DI CAPULIATO
- 3 SPICCHI D'AGLIO
- PREZZEMOLO TRITATO Q.B
- PEPERONCINO Q.B
- PARMIGIANO Q.B
- OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA Q.B
- SALE Q.B

- "IL CAPULIATO HA ORIGINI ANTICHE, RISALENTI ALLA TRADIZIONE CONTADINA DELL'ISOLA. INIZIALMENTE IN EUROPA IL POMODORO VENNE USATO COME PIANTA ORNAMENTALE ED È SOLO NELL'800 CHE SI DIFFUSE A LIVELLO GASTRONOMICO. SI CONCORDA SUL FATTO CHE QUESTO PRODOTTO NASCA E SI DIFFONDA DA VITTORIA, CITTÀ DOVE FIN DALLE SUE ORIGINI IL TERRITORIO ERA FACILMENTE SFRUTTABILE A LIVELLO AGRICOLO."



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

A PASTA 'CO MACCO:

· 500G DI FAVE SECCHIE DECORTICATE

· 150G DI PASTA

· 1 CIPOLLA

· 1 CAROTA

· 1 COSTA DI SEDANO

· 1 SPICCHIO D'AGLIO

· OLIO, SALE E PEPE Q.B

*-“PIATTO POVERO DELLA CULTURA CONTADINA E NELLO
STESSO TEMPO MOLTO NUTRIENTE, IL MACCO DI FAVE
RISALE ALL'ANTICHITÀ. SEMBRA INFATTI FOSSE
CONOSCIUTO AL TEMPO DEGLI ANTICHI ROMANI.
INOLTRE, CON QUESTO TERMINE IN SICILIANO VIENE
INDICATO UN COMPORTAMENTO SUPERBO E ALTEZZOSO.”*



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA 'NCASCIATA:

- 400G DI PENNE RIGATE
- 1 CAVOLFIORE DI ALMENO 500G
- 2 CIPOLLE
- 3 O 4 FILETTI DI ACCIUGHE
- 4 CUCCHIAI DI PANGRATTATO
- 2 CUCCHIAI DI PECORINO GRATTUGIATO
(FACOLTATIVO)
- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA Q.B
- SALE E PEPE Q.B



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CHE' PATELLE

· 320G PASTA (SPAGHETTI O LINGUINE)

· 600G TELLINE (O ARSELLE)

· 1 SPICCHIO AGLIO

· 1 BICCHIERE VINO BIANCO

· OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

· SALE

· PEPERONCINO IN POLVERE

· PREZZEMOLO



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CO' SANAPUNE

- 1 MAZZETTO DI SANAPO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 2 FILETTI DI ACCIUGA (ALICE)
- 1 CUCCHIAIO DI POMODORI SECCHI SOTT'OLIO
- 1 CUCCHIAIO DI PINOLI
- 5 POMODORINI
- 10G PINOLI
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE
- PEPE NERO
- 2 CUCCHIAI DI RICOTTA
- 180G CASARECCE
- RICOTTA SALATA



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CON LE MELANZANE AL FORNO

- 320G PENNONI
- 400G MELANZANE
- 300G PASSATA DI POMODORO
- 200G MOZZARELLA
- 3 SPICCHI AGLIO
- 40G GRANA PADANO (DA GRATTUGIARE)
- 5 FOGLIE BASILICO
- SALE FINO Q.B.
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA Q.B.



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CON I CARDI

- 400G DI CALAMARATA
- 500G DI CARDI
- 250G DI SALSICCIA
- 1 SCALOGNO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- ½ BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO Q.B
- 1 LIMONE
- TIMO FRESCO
- SALE
- PEPE



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

ZUPPA DI LENTICCHIE

- 300G DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE
- 2 GAMBI DI SEDANO
- 1 CAROTA
- 1 CUORE DI PORRO
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 1 FOGLIA DI ALLORO
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 1/2 BICCHIERE DI VINO ROSSO
- BRODO VEGETALE
- SALE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CON ZUCCHINA LUNGA SICILIANA

- 180 G SPAGHETTINI SPEZZATI
- 11/2 ZUCCHINA (LUNGA SICILIANA)
- 1 CIPOLLOTTO FRESCO
- 100 G PASSATA DI POMODORO
- 100 G POMODORINI DATTERINI
- 1 PATATA
- 100 G PECORINO SICILIANO
- QUALCHE FOGLIA MENTA (O BASILICO)
- 2 CUCCHIAI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- TENERUMI
- Q.B. SALE
- Q.B. PEPE

• -“*NE ESISTE UNA VARIETÀ NOTA COME LAGENARIA SICERARIA VAR. LONGISSIMA, O "ZUCCA DA PERGOLA", I CUI FRUTTI HANNO UNA FORMA MOLTO ALLUNGATA INVECE DELLA TIPICA FORMA A FIASCO; NELLA COLTIVAZIONE A PERGOLA PENDONO*



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CON ZUCCHINA LUNGA SICILIANA

- 180 G SPAGHETTINI SPEZZATI
- 11/2 ZUCCHINA (LUNGA SICILIANA)
- 1 CIPOLLOTTO FRESCO
- 100 G PASSATA DI POMODORO
- 100 G POMODORINI DATTERINI
- 1 PATATA
- 100 G PECORINO SICILIANO
- QUALCHE FOGLIA MENTA (O BASILICO)
- 2 CUCCHIAI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- TENERUMI
- Q.B. SALE
- Q.B. PEPE

-“NE ESISTE UNA VARIETÀ NOTA COME LAGENARIA SICERARIA VAR. LONGHISSIMA, O "ZUCCA DA PERGOLA", I CUI FRUTTI HANNO UNA FORMA MOLTO ALLUNGATA INVECE DELLA TIPICA FORMA A FIASCO; NELLA COLTIVAZIONE A PERGOLA PENDONO IN BASSO PER GRAVITÀ, MENTRE NELLA COLTIVAZIONE SPONTANEA SUL TERRENO SI RICURVANO E PRENDONO UNA FORMA A "SERPENTELLO".”



GELA A TAVOLA

DETAILS

PRIMI

PASTA CA' SPARACEDDA

- 250 G SPAGHETTI SPEZZATI
- 1 SPICCHIO AGLIO
- 250 G POMODORI PELATI
- 2 CUCCHIAI PASSATA DI POMODORO
- 1 KG BROCCOLETTI (SPARACELLI)
- 4 FOGLIE BASILICO
- Q.B. OLIO DI OLIVA
- Q.B. SALE

-“IL TERMINE SPARACELLO IN SICILIANO IDENTIFICA UNA VERDURA APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DEI BROCCOLI CHE PRESENTA UN’INFIORESCENZA CHE VA DAL VERDE AL VIOLACEO FINO AL ROSSASTRO. LE CIME SONO PIÙ PICCOLE RISPETTO AL BROCCOLO E GLI STELI PIÙ LUNGI, ANCHE SE LO SPARACELLO PUÒ ESSERE DEL TUTTO ASSIMILABILE AL CUGINO DIFFUSO NEL RESTO DEL TERRITORIO NAZIONALE.”



GELA A TAVOLA

DETAILS

SECONDI

TRIGLIE E ACETO

· FILETTI DI TRIGLIA DI SCOGLIO Q.B

· FARINA

· OLIO DI ARACHIDE

· 400G ACETO BIANCO

· 400G VINO BIANCO SECCO

· 2 CAROTE A LISTERELLE

· 2 GAMBI DI SEDANO A LISTERELLE

· 2 FOGLIE DI ALLORO

· 1 SCALOGNO A LISTERELLE

· 1 PEPERONCINO FRESCO

· SEMI DI CORIANDOLO

· ZUCCHERO

· MAGGIORANA

· SALVIA

· SALE GROSSO

· PEPE IN GRANI



GELA A TAVOLA

DETAILS

SECONDI

SEPIE RIPIENE

- 8 SEPIE MEDIE GIÀ PULITE
- 100G PECORINO GRATTUGIATO
- 100G DI MOLLICA DI PANE
- 60G DI CAPPERI SOTTO SALE
- 2 UOVA
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- ½ BICCHIERE DI VINO BIANCO SECCO
- PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE
- PEPE



GELA A TAVOLA

DETAILS

SECONDI

POLPETTE DI SEPPIE

- 200G SEPPIOLINA
- 100G PANE GRATTUGIATO
- 100G PECORINO SARDO
- 25G OLIVE NERE IN SALAMOIA
- 10G CAPPERI
- 10G ACCIUGA SOTT'OLIO
- 10G PREZZEMOLO TRITATO
- 10 ML OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- 1/2 BICCHIERE VINO BIANCO SECCO



GELA A TAVOLA

DETAILS

SECONDI

• FRITTATA DI PATATE E CIPOLLA

- 6 UOVA
- 500G DI PATATE
- 100G DI FONTINA (70 G A CUBETTI E 30 GRATTUGIATA)
- 1 CIPOLLA GIALLA
- PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- NOCE MOSCATA
- SALE
- PEPE



GELA A TAVOLA

DETAILS

SECONDI

OVA CO SUCU

- 300G PASSATA DI POMODORO
- 4 FETTE DI PANE CASARECCIO
- 4 UOVA
- CONCENTRATO DI POMODORO
- PEPERONCINO
- TIMO
- MAGGIORANA
- ERBA CIPOLLINA
- PEPE
- AGLIO
- SCALOGNO
- SALE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



GELA A TAVOLA

DETAILS

DOLCI

MASTAZZOLI

- 500GR DI FARINA 00
- 100GR DI ZUCCHERO
- 150 ML DI VINO COTTO
- 6GR DI AMMONIACA
- 2 CUCCHIAI DI CANNELLA
- 1 CUCCHIAIO DI CHIODI DI GAROFANO
- SCORZA DI ARANCIA GRATTUGIATA

*- “I MUSTAZZOLI SONO BISCOTTI CHE VENGONO
TIPICAMENTE SERVITI DURANTE IL PERIODO NATALIZIO
IN SICILIA E NEL SUD ITALIA. IL BISCOTTO HA ORIGINI
ARABE E SI FA RISALIRE AI TEMPI DEGLI ANTICHI
ROMANI, QUANDO IL MOSTO D'UVA VENIVA UTILIZZATO
PER FARE LE TORTE DI MUSTACEUM.”*



GELA A TAVOLA

DETAILS

DOLCI

RAME I FICU

- 1KG DI FARINA 00
- 400G DI ZUCCHERO
- IL SUCCO DI UN ARANCIA
- 4 TUORLI DI UOVA
- 200G DI STRUTTO O BURRO
- DUE BUSTINE DI VANIGLIA
- UNA BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATO
- UN PO DI LATTE CALDO PER RENDERE MORBIDO L'IMPASTO.

PER LA CONFETTURA:

- 1KG DI FICHI
- 500G DI ZUCCHERO SEMOLATO
- LA SCORZA DI 1 LIMONE NON TRATTATO
- IL SUCCO DI 1/2 LIMONE



GELA A TAVOLA

DETAILS

DOLCI

I SFINGI

- 500GR FARINA00
- 350GR ACQUA
- 15 GR LIEVITO DI BIRRA
- SALE
- ZUCCHERO O MIELE
- (A PIACERE SI PUÒ AGGIUNGERE UN PO' DI UVETTA E SEMI DI FINOCCHIO)



GELA A TAVOLA

DETAILS

DOLCI

I PASTE 'I MENNELA

- 1KG DI FARINA DI MANDORLE
- 7 ALBUMI
- 2 SCORZE LIMONE
- 2 CUCCHIAI DI MIELE
- 700GR ZUCCHERO A VELO

- *“SEMBRA CHE SIANO STATI GLI ARABI A COMINCIARE A PREPARARE, NEL VI SECOLO, ALIMENTI A BASE DI ZUCCHERO DI CANNA, SPEZIE E FRUTTA SECCA E, MESCOLANDO ZUCCHERO E MANDORLE MACINATE, AVREBBERO DATO VITA ALLA PRIMA RICETTA DELLA PASTA DI MANDORLE, CHE HANNO POI PORTATO IN SICILIA.”*



GELA A TAVOLA

DETAILS

DOLCI

U SFINCIUNE CA' RICOTTA

- 500G FARINA 00
- 50G STRUTTO
- 50G ZUCCHERO
- 250G ACQUA
- 10G LIEVITO DI BIRRA SECCO
- 5G SALE

PER LA CREMA DI RICOTTA

- 600G RICOTTA
- 300G ZUCCHERO
- 60G GOCCE DI CIOCCOLATO



GELA A TAVOLA

DETAILS

VARIE

PANE DI GELA

LIEVITAZIONE DI CIRCA 2/3 ORE, PREPARATO CON FARINE SICILIANE DI GRANO DURO, ACQUA E SALE. IN CASO DI COTTURA IN FORNO A PIETRA LO RENDE FRAGRANTE ANCHE IL GIORNO DOPO.

