

## Le Ricette della Antica Roma



**POLLO FARCITO:** Vuota il pollo dalla parte del collo. Trita del pepe, del ligustico, dello zenzero, della polpa tagliuzzata e spelta lessata, cervello scottato nella salsa, rompi delle uova e mescolale. Fai l'impasto. Stempera con salsa e metticci poco olio, pepe a chicchi e abbondanti pinoli. Riempi il pollo o il latteronzolo in modo che rimanga dello spazio dentro. Farai lo stesso col cappone che disosserai prima di cuocerlo.

**PIATTO CALDO E FREDDO DI ORTICA:** Prendi delle ortiche, lavale e passale al colino, falle asciugare sul tavolo e tagliale. Trita una quindicina di grani di pepe, bagno con la salsa, lavora, aggiungi dopo due tazze di salsa e 18 r. di olio. Metti a bollire il tegame. Quando bollerà lascia cuocere e togliilo dal fuoco per farlo freddare. Ungi dopo una padella pulita e rompicci 8 uova e sbattile. Poni della brace calda sopra e sotto. Quando tutto sarà cotto cospargi di pepe tritato e porta in tavola.

**PIATTO DI ACCIUGHE FRITTE:** Lava le acciughe, rompi delle uova e sbattile con poca acqua. Aggiungi la Salsa, il vino l'olio, metti al fuoco e quando bollerà gettaci le acciughe. Quando tutto sarà incorporato, rivoltalo con delicatezza. Fai prendere colore e bagna con Salsa acida semplice. Cospargi di pepe e porta in tavola.

**PIATTO DI DENTICE D'ORATA DI CEFALO:** Prendi i pesci e preparali, scottali, scottali e tritane la polpa. Sguscia poi delle ostriche. Aggiungi nel mortaio 12 grani di pepe, bagna con la salsa, lavora. Aggiungi ancora una tazza di salsa, una tazza di vino metti nel tegame con 90 g d'olio e le ostriche. Fai bollire con la salsa acida di vino. Quando ha bollito ungi una padella e getta il trito sopra detta polpa e sopra il condimento di ostriche. Fai bollire. Quando bollerà, rompi due uova e gettale sulle ostriche. Quando tutto si sarà rappreso, cospargi di pepe e servi.

**POLPETTE DI CALAMARI:** Tolve di branchie, le triterai sul tagliere come fai con la carne. Mescola, poi, con diligenza, la polpa nel mortaio con la Salsa e poi dai loro la forma di polpette.

**CARDUOS:** Pulire e tagliare a metà i carciofi e lessarli nel minimo di acqua. Portarli a metà cottura e porli a sgocciolare. Far rassodare per 8 minuti 4-5 uova. In una casseruola mettere 5 cucchiaini di salsa di soia, 5 cucchiaini di pasta di acciughe e 3-6 cucchiaini d'olio. Mescolare e portare a ebollizione. Disporre i carciofi tagliati nella salsa, riempirli con le uova sode tritate, coprire e far sobbollire per circa 20 minuti.

I romani nella cucina usavano parecchie salse e naturalmente il "Garum" Il garum è una salsa liquida di interiora di pesce e pesce salato che gli antichi Romani aggiungevano come condimento a molti primi piatti e secondi piatti.

**Moretum apiciano:** Menta, ruta, coriandolo, finocchio tutto verde, ligustico, pepe, miele, liquame. Se necessario, aggiungi aceto.

Polverizza e omogeneizza 10 foglie di menta verde, 5 piante di coriandolo, 2 costole di sedano con tutte le foglie, 10 grani di pepe con altrettanti di ligustico. Grattugia una forma di pecorino grasso non troppo vecchio, mescola con le erbe, aggiungi un cucchiaio di miele, 3 cucchiaini di salsa di soia e 3 cucchiaini di pasta d'acciughe. Assaggia ed eventualmente aggiungi 1 cucchiaio di aceto. Impasta, dai al tutto una forma di palla e conserva a temperatura ambiente per almeno 1 giorno prima di servire.