

STORIE DI SICILIA E DI CUCINA

Spavintatu lu scuderu

Scinni' 'n terra a dumannari :

- **Dunni portu Re Ruggeru
sbattuliatu di lu mari ?**

- **Veni veni a Cefalù ! -
dissi lestu lu compari**

- **Cca c'è paci e megghiu cchiù
lu sapemu cunsulari !-**

(...**Cioè** : *Spaventato lo scudiero / scese a terra a domandare : / - Dove porto Re Ruggero sballottato dal mare ? / - Vieni vieni a Cefalù – disse subito il compare / - qua c'è pace e meglio ancora / lo sapremo confortare ! -*)

Una leggenda vuole che il “Cefalino”, fiume sotterraneo con foce a Porto Salvo di Cefalù, si fosse formato dalle lacrime di pentimento di una Ninfa che, irata per l'infedeltà del suo amante, prima l'accecò e poi l'uccise.

Porto Salvo, invece, pare debba il suo nome al felice approdo di Ruggero II che, colto da una tempesta in mare aperto, trovò rifugio sicuro in questa ridente insenatura.

Non vogliamo entrare in merito alle due storie: a noi basta essere felicemente tornati a Cefalù, incantevole località turistica di mare, troppo nota perchè se ne debba trattare ulteriormente.

In una trattoria in prossimità del porto, ci furono proposti dei calamaretti e delle seppioline in umido, ai quali ogni tanto pensiamo con struggente malinconia....

Da quel che apprendemmo dalla giovane donna autrice della preparazione, il segreto del piatto sta tutto nel cucinare i molluschi “a tutto dentro” in un tegame di coccio, senza mai alzare il coperchio. se non al momento di servire.

Calamaretti e seppioline in umido

Occorrente per 4 persone :

- un tegame di coccio
- 1 kg di calamari e seppioline
- quattro pomodori pelati
- un mazzetto di prezzemolo
- uno spicchio d'aglio tritato
- sale, peperoncino rosso
- due cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Procedimento : Pulite un kg di calamaretti e seppioline e dividete i tentacoli dalle sacche (ricordatevi di togliere l'ossea lamina dorsale delle seppie !).

In un tegame di coccio , mettete i molluschi, la polpa di tre pomodori pelati, un cucchiaino di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio anch'esso tritato, sale, peperoncino rosso e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Schermate il fuoco e, a tegame sempre coperto, fare cuocere per 20 minuti.

Servite subito nello stesso recipiente di cottura.

Accompagnate con un “Chardonnay & Sauvignon” ben freddo e....*buon appetito !*

(*mistral*)