

RICETTE - Pasta one-pan allo scammaro



La pasta allo scammaro è un piatto "povero" ma saporito della cucina napoletana: viene dall'uso monastico dei piatti quaresimali, e come tale è ideale per una rivisitazione in chiave di cucina di digiuno ortodossa.

Il significato del nome viene fatto risalire ai monaci esentati per motivi di salute a mangiare di magro, che per rispetto ai loro confratelli consumavano i pasti nella loro camera: da questo uso, il termine dialettale napoletano "cammara" ha il significato di mangiare di grasso, e di converso, scammaro ("stare fuori dalla camera") finisce per indicare la cucina di magro.

Le ricette di pasta allo scammaro prevedono tra gli ingredienti aglio, prezzemolo, olive, capperi, pinoli, pan grattato, e a scelta, pomodori secchi. Tipicamente si fa con spaghetti o vermicelli, sia nella versione di piatto di pasta, sia nell'elaborazione di una frittata di pasta in padella, che permette di escludere le uova. Ci sono comunque altre possibilità, come l'uso della pasta mista (rimanenze di vari tipi di pasta), soprattutto nelle versioni della frittata di scammaro.

Purtroppo, le ricette oggi in circolazione prevedono tutte delle quantità abnormi di olio, che le rendono inadatte alla cucina di digiuno ortodossa (la cucina di digiuno cattolica non è mai

andata per il sottile su questo punto). Per ovviare alla quantità insalubre d'olio e dare alla pasta un aspetto cremoso, suggerisco il metodo one-pan, che risolve il problema della salsa con la presenza dell'emulsione degli amidi da cottura.

Ingredienti:

Per ogni 100 grammi di pasta, usate:

- 20 grammi di uvetta secca
- 20 grammi di pinoli
- 1 cucchiaio di capperi
- 5 olive grandi denocciolate
- 40 o più grammi di pan grattato
- prezzemolo
- aglio a gusto
- (opzionale) 1 pomodoro secco
- (opzionale) peperoncino

Preparazione:

Ammollate in acqua bollente l'uvetta e il pomodoro secco.

Dissalate i capperi in acqua.

Tostate per un paio di minuti in padella i pinoli e il pan grattato (tenete quest'ultimo da parte come topping finale).

Tagliate a pezzi le olive, e tritate fini l'aglio e il prezzemolo.

Fate rosolare in padella l'aglio tritato.

Cuocete la pasta con il metodo one-pan (vedete la precedente ricetta della pasta one-pan al limone e aglio). Potete usare l'acqua nella quale avete dissalato i capperi, e anche quella in cui avete tenuto in ammollo l'uvetta e il pomodoro secco.

Arrivati al punto in cui resta poco liquido sul fondo della padella (emulsionato con gli amidi di cottura della pasta), aggiungete aglio, pinoli, uvetta, i pezzi di oliva e pomodoro secco e i capperi schiacciati con un cucchiaio. Cuocete insieme nei minuti finali.

Quando il liquido della pasta si è in gran parte assorbito e resta un poco di crema a base di amido di cottura, servite nel piatto e guarnite con prezzemolo tritato, pan grattato e peperoncino a gusto.

Ricordatevi di condividere il vostro cibo...

Addo' magnano duje ponno magnà pure tre

("dove si mangia in due, si può mangiare pure in tre")