

Le mazzarelle, ecco come farle



3 Agosto 2024

Le mazzarelle sono un piatto tradizionale della cucina abruzzese, particolarmente legato alla città di **Teramo**. Questo piatto consiste in involtini di interiora di agnello, avvolti in foglie di lattuga (o bietole) e poi cotti. Ecco una ricetta tradizionale:

Ingredienti:

- 500 g di interiora di agnello (fegato, polmoni, cuore)
- 8-10 foglie di lattuga (o bietole)
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 100 ml di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Spago da cucina

Preparazione:

1. Preparazione delle interiora:

- Lavate bene le interiora sotto acqua corrente e tagliatele a pezzetti piccoli.
- In una padella, scaldate un po' di olio extravergine di oliva e aggiungete una cipolla tritata finemente.
- Quando la cipolla sarà appassita, aggiungete le interiora e fatele rosolare per qualche minuto.

- Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare.
- Aggiustate di sale e pepe, poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

2. Preparazione delle foglie:

- Sbollentate le foglie di lattuga (o bietole) in acqua bollente per pochi minuti, giusto il tempo di ammorbidirle.
- Scolatele e lasciatele raffreddare su un canovaccio pulito.

3. Preparazione degli involtini:

- Distribuite una porzione di interiora su ogni foglia di lattuga (o bietola).
- Aggiungete un po' di prezzemolo e aglio tritati.
- Arrotolate la foglia su se stessa, chiudendo bene i lati, e legate ogni involtino con spago da cucina.

4. Cottura:

- In una pentola capiente, scaldate un po' di olio extravergine di oliva e aggiungete la cipolla, la carota e il sedano tritati.
- Quando le verdure saranno appassite, aggiungete gli involtini.
- Fate rosolare gli involtini su tutti i lati, poi coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, aggiungendo un po' di acqua o brodo se necessario.

5. Servizio:

- Rimuovete gli involtini dalla pentola, togliete lo spago da cucina e servite caldi, accompagnati da un contorno di verdure o da un'insalata.

Buon appetito!