



# Slow Food®

## Prato

### ***SEDANI RIPIENI "ALLA PRATESE"***

Prima di iniziare a confezionare i "sedani", consiglio di preparare, anche la sera prima, abbondante ragù di carne o sugo di pomodoro, secondo i gusti (è preferibile ragù con il macinato di carne di vitello, quello tradizionale toscano; oppure con l'anitra o il papero o con le frattaglie di pollo, di antica tradizione Pratese), non troppo denso per passarvi poi per circa un'ora, a fuoco lento, i sedani a "tirare" il sugo. Se durante la cottura dei sedani il sugo dovesse risultare troppo denso, deve essere allungato con del brodo, anche di dado.

Occorrono poi;

- 4 sedani belli e rigogliosi;
- 200 gr. di carne di vitello macinato;
- 150 gr. di fegatini di pollo macinati e liberati dal cuore e dalle altre "appendici";
- 200 gr. di mortadella macinata, va bene anche quella con i pistacchi, purché sia profumata;
- 5 uova,
- 1 o 2 spicchi di aglio che andranno tritati con un bel ciuffo di prezzemolo.
- Sale, pepe, quello nero in grani e macinato all'istante. E' più aromatico
- Noce moscata grattugiata, abbondante. Si deve sentire l'odore emanare dall'impasto, parmigiano grattugiato secondo necessità;
- Farina bianca, due-tre cucchiaini; pane grattugiato;
- Olio di oliva, due cucchiaini; Olio di semi;

Tagliamo i sedani dalla parte della radice, in modo che le costole si stacchino, Taglieremo ora le costole in pezzi di circa 10 cm. Che faremo bollire in una pentola con acqua salata per 15 min. Le facciamo raffreddare.

Mentre le costole si raffreddano dobbiamo preparare il ripieno con carne di vitello, i fegatini di pollo, la mortadella, tutti gli altri ingredienti descritti e le rimanenti foglie di sedano, precedentemente bollite, che avevamo lasciato a

parte, tritate grossolanamente con la mezzaluna e spremute dell'acqua di bollitura. Amalgamiamo il tutto con due uova intere.

A questo punto dobbiamo assicurarci che i sedani siano asciutti e freddi e cominciamo a riempirli con il ripieno (abbondante) fra due pezzi, legheremo poi il tutto con dello spago da cucina. Faremo due legature alle estremità di ogni pezzo ed elimineremo la parte di ripieno che fuoriesce a seguito della pressione data dalle legature. Prepariamo adesso la pastella per la friggitura dei sedani con le tre uova rimaste, ci aggiungeremo qualche cucchiaino di farina (secondo necessità), un pizzico di sale e un paio di cucchiaini di olio di oliva.

A questo punto avremo messo al fuoco, assai vivace, una bella e larga padella con abbondante olio di semi.

Quando l'olio sarà a bollitura, prendiamo uno alla volta i sedani preparati, li passiamo nella pastella, poi li rotoliamo nel pangrattato e li mettiamo a friggere, per circa dieci minuti girandoli spesso.

Prendiamo ora un largo tegame, ci mettiamo abbondante sugo, quello precedentemente preparato, lo portiamo quasi a bollitura e ci adagiamo i sedani già fritti. Lì facciamo bollire a fuoco basso per circa un'ora, ma dobbiamo controllarli sempre, girarli spesso e delicatamente.

Lì disporremo in un piatto largo con sopra un cucchiaino di ragù. Volendo possiamo anche terminare il piatto con un pizzico di parmigiano ed una noce di burro. Ma è facoltativo. Decoreremo il piatto con qualche foglia di sedano fresco.

Una volta i sedani alla pratese erano considerati un secondo piatto. Oggi che tutti sono angosciati dalle diete, può essere un piatto unico.

Ci abbineremo del buon vino di Carmignano.

A cura di Giancarlo Calamai