

Capunti mediterranei: ancora pasta, ancora fresca.

SE FUORI PIOVE, ALLORA NOI CI CHIUDIAMO IN CASA E FACCIAMO LA PASTA.

Non che quando ci sia il sole manchi la voglia di impastare...ma magari con il sole qualche pretesto per uscire lo si trova.

Invece se piove chi ha voglia di andarsene in giro a vagabondare? Meglio la spianatoia, mille volte.

Meglio la pasta con la semola, facile e veloce.

Niente uova, solo acqua e semola di grano duro con un goccio d'olio profumato, e l'energia delle vostre braccia, perché per quanto mi riguarda, la pasta si fa solo con i nostri muscoletti e per una volta lasciamo riposare l'impastatrice.

I capunti sono una pasta del sud, che possiamo trovare in Puglia, Basilicata, in Molise.

Il principio è quello del cavatello, solo che in questo caso le dita che si usano, sono 3 (a volte anche 4).

Invece di tagliare la pasta a piccoli gnocchi corti poco più di un cm, qui si tira la pasta in cordoncini spessi non più di 5 mm che tagliamo in pezzetti di 7/8.

Si scavano appoggiando indice, medio ed anulare sulla lunghezza e tirandoli con forza verso di sé.

Si ottiene un cavatello lungo con 3 fossette in cui si raccoglie il condimento in maniera perfetta.

Il segreto del capunto perfetto è quello di non fare dei cordoncini troppo spessi.

L'incavo deve essere deciso e la pasta si deve arrotolare lieve su se stessa.

In questo modo si cuoce velocemente ed all'assaggio risulta leggera e delicata.

Usate la semola migliore, non tagliatela con farina 00 (anatema), e soprattutto lavorate l'impasto per almeno 10 minuti, per ottenere una bella palla liscia e vellutata.

Lasciatela riposare per almeno 30 minuti e non vi spaventate se non riuscite subito.

Con un po' di pazienza riuscirete. Vi verranno poi con facilità e saranno buonissimi.

Ingredienti per 4 persone:



Per la pasta

450 g di semola Senatore Cappelli

acqua (quanta ne prende la farina - c.ca 1 bicchiere e mezzo)

2 cucchiaini di olio extravergine

un pizzico di sale

Per il condimento

200 g di puntarelle fresche

4 acciughe sott'olio

una 20na di olive taggiasche denocciolate

una manciata di pomodorini datterino

200 g di mozzarella di bufala campana

1 spicchio d'aglio

sale

Olio extravergine dell'Azienda Agricola Guardiani Farchione

Preparate la pasta versando la semola su una spianatoia.

Fate la fontana in cui aggiungerete l'acqua e l'olio, incorporando con le dita piano piano, ed aggiungendo acqua quando necessario.

Quando la semola avrà assorbito parte dell'acqua, cominciate ad impastare con energia ed aggiungete liquido se necessario.

L'impasto dovrà essere elastico ma non appiccicoso.

Dovrà creare resistenza e via via con l'impasto, assumere una consistenza morbida, elastica e vellutata.

Ci vuole tempo, forza e pazienza. Ripiegate la pasta su se stessa ed impastate con il bordo del polso. Appoggiatevi con il peso del corpo sulle vostre braccia ed il lavoro sarà più facile.

Una volta che l'esterno della pasta sarà liscio ed omogeneo, avvolgetela nella pellicola e preparate il condimento.

Lavate accuratamente le puntarelle e riducetele a striscioline sottili come quando si preparano per



l'insalata.

Lavate i pomodorini.

Eliminate la camicia dell'aglio e versate 3 cucchiaini d'olio extravergine in una larga padella, fatevi profumare l'aglio e sciogliere i filetti di acciuga.

Quando questi saranno sciolti, aggiungete le olive taggiasche che avrete tagliato a metà e fate insaporire qualche istante.

Aggiungete le puntarelle ed alzate la fiamma. Fatele saltare velocemente. Devono restare croccanti.

Per ultimo aggiungete i datterini interi e fate cuocere per un altro paio di minuti.

Spegnete e coprite.

Preparate la pasta.

Tagliate dei piccoli pezzi di pasta che arrotolerete a formare dei cordoncini sottili (5 mm di diametro).

Tagliateli in tronchetti di 7/8 cm di lunghezza e procedete a formare i capunti come ho spiegato sopra.

Via via che sono pronti, appoggiateli su un canovaccio cosperso di semola e fateli asciugare.

Fate bollire l'acqua in una capiente casseruola.

Salatela e versate i capunti che cuoceranno in massimo 3 minuti. Quando saliranno a galla e l'acqua riprenderà il bollore, saranno pronti.

Accendete la fiamma sotto i condimento ed a calore vivace, saltatevi i capunti.

Impiattate ed aggiungete dadini di bufala per finire.

Profumate il tutto con un generoso filo di olio extravergine Tenuta la Cese, in questo caso un olio Abruzzese di cultivar Toccolana, dell'Azienda Guardiani Farchione, il cui flavor ricorda la cicoria di campo, la freschezza della lattuga e su una pasta dai sentori estivi come questa, si sposa alla perfezione.

Leggi il post su [Andante con gusto](#)