Ricettario calabrese

Il libro di cucina della Putìga

60 ricette calabresi di casa, dai salumi ai dolci delle feste



A Putiga - Sapori di Calabria

Immagine illustrativa generata con IA



Immagine illustrativa generata con IA

Fileja fatti a mano con sugo di 'nduja

Fileja · Vibo Valentia, Monte Poro e Costa degli Dei · tutto l'anno

I fileja sono la pasta delle mani pazienti. Bastano semola, acqua tiepida e un ferretto sottile: un cordoncino di pasta si arrotola intorno al ferro, si allunga sotto i palmi e scivola via come un piccolo tubo ritorto. Un tempo, al posto del ferro, si usava un bastoncino di canna sottile, il *dinaciulu*. Nel Vibonese il condimento più amato è un sugo di pomodoro con 'nduja e cipolla rossa di Tropea, finito con pecorino grattugiato. I primi fileja verranno storti: è normale. Dopo una ventina le mani prendono il ritmo, e la domenica si apparecchia con una pasta che nessun negozio vende uguale.

Porzioni: 4 · **Preparazione:** 1 ora e 15 minuti · **Cottura:** 30 minuti · **Riposo:** 1 ora · **Totale:** 2 ore e 45 minuti · **Difficoltà:** media

Ingredienti

Per i fileja

- 400 g di semola rimacinata di grano duro, più un po' per il piano
- circa 200 ml di acqua tiepida (35-40 °C)
- 1 pizzico di sale

Per il sugo

- 3 cucchiai (30 ml) di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla rossa di Tropea media (circa 100 g)
- 60-80 g di 'nduja
- 700 g di passata di pomodoro (o di pomodori pelati schiacciati)
- 4-5 foglie di basilico
- sale, se serve

Per finire

- 40 g di pecorino stagionato grattugiato

Attrezzatura: un ferretto per fileja o un ferro sottile e liscio da 2-3 mm, lungo almeno 25 cm.

Procedimento

L'impasto

1. Versa la semola a fontana sulla spianatoia e aggiungi il sale.
2. Versa l'acqua tiepida un poco alla volta al centro, mescolando con una forchetta.
3. Impasta con le mani per 10-12 minuti, finché la pasta è liscia, soda ed elastica. Se si crepa, bagnati le mani. Se si attacca, aggiungi un velo di semola.
4. Avvolgi l'impasto nella pellicola e lascialo riposare 30 minuti a temperatura ambiente.

La forma

1. Taglia un pezzo d'impasto grande come una noce e tieni il resto coperto, perché non secchi.
2. Fai rotolare il pezzo sotto le dita fino a un cordoncino spesso come una matita.
3. Taglia il cordoncino in pezzi di circa 5 cm.
4. Appoggia il ferretto in diagonale su un pezzo e premi leggermente.
5. Fai rotolare il ferretto avanti e indietro sotto i palmi aperti, allargando le mani verso l'esterno. La pasta si avvolge e si allunga fino a 15-20 cm.
6. Sfila il fileja dal ferretto con un movimento deciso e appoggialo su un vassoio spolverato di semola.
7. Ripeti con tutto l'impasto. Lascia asciugare i fileja 30 minuti, girandoli a metà tempo.

Il sugo

1. Affetta sottile la cipolla.
2. Scalda l'olio in un tegame largo a fuoco medio-basso e aggiungi la cipolla. Cuocila 6-8 minuti, finché è morbida e trasparente, senza farla colorire.
3. Aggiungi la 'nduja a pezzetti e schiacciala con un cucchiaio di legno. Dopo 1-2 minuti il grasso si scioglie e l'olio diventa rosso.
4. Versa la passata, mescola e porta a leggero bollore.
5. Cuoci a fuoco basso per 20 minuti, mescolando ogni tanto, finché il sugo è denso e l'olio affiora ai bordi. Assaggia: la 'nduja è salata, quindi aggiungi sale solo se serve.
6. Spegni e aggiungi il basilico spezzato con le mani.

La cottura

1. Porta a bollore 4 litri d'acqua con 30 g di sale grosso.
2. Butta i fileja e cuocili 8-10 minuti. Assaggiane uno: deve essere tenero ma ancora sodo al centro.
3. Scolali tenendo da parte una tazza d'acqua di cottura.
4. Versa i fileja nel tegame del sugo e fai saltare 1 minuto a fuoco vivo, con un mestolino d'acqua di cottura se il sugo è troppo denso.
5. Servi subito con il pecorino grattugiato.





Passaggi chiave · immagini illustrative generate con IA

Consigli

- Lavora l'impasto sodo: una pasta troppo morbida si attacca al ferretto.
- Se il fileja non si sfila, spolvera il ferretto di semola ogni 4-5 pezzi.
- Puoi preparare i fileja il giorno prima. Lasciali asciugare 2-3 ore e conservali in frigorifero su un vassoio infarinato, coperti da un canovaccio.

Errori da evitare

- Non bruciare la 'nduja: a fuoco alto il peperoncino diventa amaro.
- Non affogare i fileja nel sugo: devono essere avvolti, non nuotare.
- Non usare farina 00: senza semola i fileja si spezzano e si scuociono.

Varianti locali

- Al posto della 'nduja, un ragù di carne di maiale o di capra.
- Con sugo semplice di pomodoro e Pecorino del Monte Poro DOP, per chi non ama il piccante.

Conservazione

- Fileja crudi: in frigorifero per 1 giorno, oppure in freezer per 1 mese. Congelali su un vassoio, poi mettili in un sacchetto. Cuocili da congelati, aggiungendo 2 minuti.
- Sugo: in frigorifero per 3 giorni, in un contenitore chiuso.

Fuori dalla Calabria

- **Ferretto:** va bene un ferro da maglia sottile, uno spiedino di metallo liscio o un bastoncino di legno da 3 mm.
- **'Nduja:** si trova in vasetto nei negozi di prodotti italiani. In mancanza, rosola 60 g di salame piccante tritato finissimo con 1 cucchiaino di paprika dolce e ½ cucchiaino di peperoncino in polvere.
- **Cipolla di Tropea:** una cipolla rossa dolce.

Allergeni (14 allergeni UE)

Glutine (semola di grano duro), latte (pecorino).

DOP e IGP

Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP. Facoltativo: **Pecorino del Monte Poro DOP** al posto del pecorino stagionato.

Vino

Un **Cirò Rosso DOC**, che regge bene il piccante della 'nduja.