

# Lazio: Gaeta tra storia, natura e la tiella.

*Per la Rubrica ricette del Martedì a Gaeta, nel Lazio, si può gustare la Tiella, la tipica focaccia ripiena di polpo, gamberetti e olive, nata come piatto unico per mettere d'accordo contadini e pescatori.*

Il golfo è dominato dal **Castello Angioino Aragonese**, composto da due blocchi. Il corpo aragonese, circondato da torri e mura, nel 1870 ha avuto come prigioniero Giuseppe Mazzini, mentre il corpo angioino, del VII secolo, è stata la sede del carcere Militare. Percorrendo le strette vie si arriva alla **Cattedrale di Sant'Erasmus** con il vicino **Museo Diocesano**. Sul lato ovest del **Monte Orlando**, si trova il Santuario della **SS Trinità**, da dove parte l'escursione alla **Grotta del Turco**, situata in una delle fenditure del monte. Sul Monte Orlando si trova anche il **mausoleo romano di Lucio Munazio Planco** del 22 a.C. Lungo il tratto di litorale di 10 km che da Gaeta va a Sperlonga si snodano sette spiagge di rara bellezza. La più vicina al centro è la spiaggia di **Serapo**. Spostandosi a nord, si raggiunge la piccola **spiaggia di Fontania** con l'isolotto della **Nave di Serapo**. Presso la **Spiaggia dei Quaranta remi** si trova il **Pozzo del Diavolo**, una feritoia nella roccia che sprofonda in mare dopo un salto di 50 m. Procedendo lungo la **via Flacca** si incontrano la piccola spiaggia **Ariana**, insignita della **Bandiera Blu**, la spiaggia naturista dell'**Arenauta**, la spiaggia di **San Vito** e la spiaggia di **S. Agostino**.



## **LA RICETTA: Tiella**

### *Ingredienti*

500 gr di farina

20 gr di lievito naturale

200 ml di acqua tiepida

3 cucchiaino di olio evo

1 kg di polpi o calamari bolliti

100 gr di pomodori pelati

100 gr di olive di Gaeta senza nocciolo

Prezzemolo, peperoncino, sale q.b.

Unite la farina, il lievito, il sale e l'olio. Avvolgete la pasta in uno strofinaccio e lasciatela lievitare per 30 min. Fate bollire i polpi e i calamari, poi tagliateli a pezzi e conditeli con olio, prezzemolo, peperoncino, pelati e olive snocciolate. Dividete in due l'impasto e stendetene metà con il mattarello fino a ottenere un disco. Poi fate lo stesso con l'altra metà. Ungete una teglia e foderatela con un disco di

pasta. Mettete il ripieno e ricopritelo con il secondo disco. Infornate per 30 min in forno preriscaldato a 180°. Servite tiepida.

I vini: Vivano Bianco Dove acquistare: Cantine Capobianco, via Degli Eucalipti 4, Gaeta, tel 0771/742105, [www.capobiancocantine.it](http://www.capobiancocantine.it)

### **Come arrivare:**

In auto: da Nord A1 in direzione Roma, uscita Cassino, poi superstrada per Formia in direzione Gaeta. Oppure A1, uscita Roma Sud, poi Grande Raccordo Anulæ in direzione Napoli e SS 148 Pontina. Dopo Terracina, SS213 Flacca in direzione Gaeta. Da Sud SS Domiziana da Napoli.

In treno: Le stazioni di Roma e Napoli sono collegate ogni 30 min con il Golfo tramite lo scalo di Formia.

### **Dove mangiare la tiella:**

Pizzeria del Porto, via Bausan 40, tel 0771/460067, Gaeta, [www.pizzeriadelporto.com](http://www.pizzeriadelporto.com)

Antico Forno Giordano, via Indipendenza 39, Gaeta, tel 0771/460603

### **Dove dormire:**

Grand Hotel Le Rocce\*\*\*\*, via Flacca, km 23,3, tel 0771/740985, [www.lerocce.it](http://www.lerocce.it)

Hotel Serapo\*\*\*, Spiaggia di Serapo, Gaeta, tel 0771/450037, [www.hotelserapo.com](http://www.hotelserapo.com)