

Un weekend in Salento tra mare cristallino e street food

D'estate, si sa, si va alla ricerca di spiagge da sogno e di località da ammirare ma anche di cibi prelibati da assaggiare. Il Salento è ormai una delle zone del sud Italia che attira turisti da tutto il mondo. Ecco perché oggi vi consigliamo una vacanza in Puglia, tra mare cristallino e cibi locali.

L'alimento italiano per eccellenza, uno dei patrimoni dell'umanità per l'Unesco, è la pizza, che può essere preparata in forme e ricette diverse a seconda della regione italiana in cui ci trova. La pizza nasce a Napoli come tutti sanno, ma tradizioni e influenze regionali hanno dato vita a pietanze simili, legate alla terra di appartenenza. SlowWays (un tour operator che propone viaggi a piedi e in bicicletta lungo i grandi cammini e i percorsi più belli in Italia ed Europa) suggerisce un percorso di otto giorni in Salento e un pasto a base di "pizzica rustica salentina", una delle accezioni della pizza di cui parlavamo.

Ecco il percorso previsto da SlowWays:

Giorno 1: Otranto

Giorno 2: Percorso ad anello lungo il fiume Idro, 7,5 km

Giorno 3: Da Otranto a Porto Badisco, 12,5 km

Giorno 4: Da Porto Badisco a Santa Cesarea Terme, 12,5 km

Giorno 5: Da Santa Cesarea Terme a Marittima, 11,5 km

Giorno 6: Da Marittima a Marina Serra, 13,5 km

Giorno 7: Da Marina Serra a Gagliano del Capo e treno fino a Lecce, 12,5 km

Giorno 8: Lecce

Per maggiori informazioni, visitate il sito www.slowways.eu



La pizza rustica salentina ha una ricetta antichissima, che ancora oggi si riproduce e si tramanda di generazione in generazione, e che potrete assaggiare ovunque in questa terra meravigliosa. Per chi volesse provare a prepararla una volta tornati a casa dopo le vacanze, ecco la ricetta.

Per la Pasta

- 400 gr farina di semola di grano duro
- 1 cubetto di lievito di birra
- olio extravergine di oliva
- acqua e sale q. b.

Sciogliete il lievito in un mezzo bicchiere d'acqua e unitelo alla farina. Aggiungete un po' di sale, un paio di cucchiaini d'olio e acqua. Rendete l'impasto omogeneo. Una volta ottenuta la giusta consistenza mettete l'impasto in un recipiente largo e alto, ricopritelo e riponetelo in un posto caldo, per circa un'ora e mezza.



Per il ripieno

- 250 gr di olive nere senza nocciolo
- 50 gr di capperi
- 3 cipolle bianche
- pomodorini rossi
- alici (o tonno)

Fate soffriggere in una padella con dell'olio i pomodorini tagliati a pezzetti, i capperi e le cipolle tagliate sottili. Dividete in due l'impasto e adagiate una parte su una teglia con dell'olio. Versate sulla pasta il soffritto aggiungendo le olive e le alici o il tonno. A questo punto stendete l'altro strato di pasta e chiudete bene i bordi. Bucherellate poi la parte superiore. Versate un filo d'olio ed infornate per un'ora a 180° in forno (precedentemente riscaldato). A questo punto potrete servire la vostra pizzicata rustica salentina.