



# AMATRICIANA

OTTAVO RE DI ROMA

SCOPRI I SEGRETI DELLA TRADIZIONE

ANTONIO POTENZA





# Amatriciana: Ottavo re di Roma

Scopri i segreti  
della tradizione

# Antonio Potenza







*Fai colazione come un re,  
pranzo come un principe e  
cena come un povero.*

(Proverbio arabo)







# ORIGINI DELL'AMATRICIANA

La storia ci narra che il merito della sua diffusione si deve anche grazie ad una donna coraggiosa, dal nome di Anna De Angelis: partita in viaggio da Amatrice con la sua “mappatela”, un capiente tascapane, che conteneva pasta fatta in casa ed essiccata, cacio pecorino, tranci di carne suina stagionata ed erbe di campo. La donna arrivò in città, in prossimità della stazione, e incominciò la preparazione

di questa fantastica ricetta con mezzi molto modesti chiamata all'amatriciana (*gricia*): ad apprezzarla furono in tanti, iniziare dagli ortolani di passaggio a cui si aggiunsero ben presto molti cittadini, entusiasti di quei buoni sapori di vecchia campagna. E nonostante i "matriciani", come del resto tutti gli estranei alla città, non fossero guardati di buon occhio dai romani (si usava dire "è arrivato un tipo strano che pareva un matriciano"), questa specialità si guadagnò in men che non si dica il consenso di tutti i buongustai, e da qui ebbe inizio la storia dell'amatriciana.



# **DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE (la ricetta è servita)**

- Preparazione: **10 minuti**
- Cottura: **25 minuti**
- Difficoltà: **Bassa**
- Porzioni: **4 persone**
- Costo: **Basso**

## **Ingredienti**

- **500 g di Spaghetti di buona qualità**

- 250 g di **Guancia**le fresco
- 150 g di **Pecorino di Amatrice o Romano** (formaggio tipico)
- 500 g di **Pomodori pelati**

## Preparazione

1. Mettete l'acqua a bollire in una casseruola, con l'aggiunta di sale grosso.

Tagliate il guanciale a listarelle e **non a cubetti**, (fate attenzione all'uso del coltello) aggiungetelo in padella e lasciatelo soffriggere senza l'aggiunta di nessun grasso (olio, Burro) a fuoco

basso, fino a che come dicono a Roma:  
non “SFRIGOLA”.

Il guanciaie dovrà diventare dorato e quando sarà ben croccante e abbrustolito – **attenzione a non bruciarlo** – raccoglietelo e mettetelo da parte, ma **LASCIATE** il suo grasso all'interno della padella.

2. Versate i pelati nella padella e lasciate cuocere per 10 /15 minuti.

Una volta cotti, schiacciateli con un utensile riducendoli in polpa e unite 120 grammi di pecorino grattugiato. In teoria **non dovrete aggiungere sale**, in quanto vi è già la sapidità del guanciaie e del pecorino, però vi consiglio di

assaggiare, ed eventualmente aggiungere un pizzico di sale.

3. Scolate gli spaghetti e uniteli al sugo in padella, ripassandola a fuoco vivo per **2 minuti** amalgamando bene tutto; unite guanciale e pecorino, mescolate velocemente e servite la vostra amatriciana ben calda!

Buon appetito.



# 10 CURIOSITÀ CHE (forse) ANCORA NON SAI SULL'AMATRICIANA

1. Nonostante questa ricetta dell'amatriciana sia stata inventata dai pastori di Amatrice, paese al nord della provincia di Rieti, ben presto la capitale l'acclamò come suo **“piatto simbolo”**.
2. Originariamente, l'antenata dell'amatriciana, meglio ricordata come ***gricia*** (o *griscia*), non

prevedeva un ingrediente fondamentale: la salsa di pomodoro. Perché?

Beh...semplice! L'invenzione della salsa di pomodoro, risale alle fine del XVIII secolo.

3. Dopo l'aggiunta del pomodoro, l'amatriciana è stata ribattezzata **“il piatto delle 5 P”**: pasta, pancetta, pomodoro, peperoncino, pecorino. **Dove pancetta sta per guanciale!**
4. Nell'amatriciana **non va messo l'olio**, poiché altera il sapore. Il guanciale va infatti lasciato soffriggere nel suo stesso grasso.

5. Se state cucinando con una padella di ferro (tramandata magari dai vostri nonni), intingete il fondo con mezzo cucchiaino di strutto – reperibile in qualunque supermercato. –
6. Non sapete mai quale **vino** accostare alla vostra amatriciana? Ecco cosa vi consiglia lo chef Mauro Crisciotti: Spumante brut di Marco Carpineti, ottenuto nell'agro di Cori, nel cuore del Lazio, da uve indigene che sentono vicini i sughi della tradizione romana e ne mettono in luce la

verace fragranza.

7. Il **pecorino** non andrebbe acquistato già grattugiato. Prendete una porzione intera e grattatelo voi in modo grossolano, non fine. Sentirete la differenza!
8. Scivolone per **Carlo Cracco** (conclamato chef e inflessibile giudice in prima serata) che, in una nota trasmissione televisiva, ha fatto riferimento a uno spicchio d'aglio in camicia come ingrediente perfetto per il tradizionale sugo all'amatriciana.

9. « *“... e lì tra gli armenti, da  
magica mano, nascesti gioiosa  
nel modo più strano  
la pecora mite e il bravo maiale,  
donarono insieme formaggio e  
guanciale.”* »

Così recitava Carlo Beccari, poeta  
italiano amante dell'amatriciana.

10. Un piatto medio di  
amatriciana(100 grammi) può  
comportare un assunzione di di  
300-315 calorie.





# **GLI ERRORI PIÙ COMUNI**





- **Domanda: AGLIO E CIPOLLA  
NELL'AMATRICIANA ???**

Forse è vero qualsiasi sugo prevede un soffritto di aglio o cipolla, ma se l'amatriciana è un piatto amato in tutto il mondo un'eccezione ce l'avrà, nella ricetta originale non ci sono né aglio né cipolla. Infatti il gusto deve essere semplice ma deciso senza aromi ulteriori.



- **PANCETTA AL POSTO DEL GUANCIALE**

Pancetta o Guanciale? Che differenza ci sarà mai? . In realtà un'amatriciana degna di essere chiamata tale deve

essere fatta assolutamente con il Guanciale.

**MAI TRADIRE LA SCELTA DEL GUANCIALE.** Questo perché il segreto del suo sapore è proprio l'unione tra il sapore relativamente dolce del guanciale (grazie alla presenza di due strati di grasso) e il pecorino romano, che è molto saporito e con una punta di piccante. A sua differenza la Pancetta ha un gusto più forte, deciso e troppo grezzo per questo piatto, specie se usiamo quella affumicata. ( Quindi usare solo Guanciale, uno dei punti più importanti di questa ricetta)

**... E VOI CHE  
INGREDIENTI  
USATE?**

# POMODORO FRESCO VS PASSATA

Per la salsa, meglio il **pomodoro fresco o la passata?**

Si sa, i gusti sono gusti. Eppure, quando si parla dell'amatriciana tutto può essere in discussione. La passata di pomodoro – meglio ancora se è stata prodotta in casa – dona alla pasta un gusto morbido e piacevole. (da preferire assolutamente) Qual è il segreto per una perfetta mantecatura? Nulla di

importante, solo qualche piccolo accorgimento: far evaporare bene l'acqua di vegetazione del pomodoro per togliere l'acidità, scolare la pasta qualche minuto prima della cottura "al dente" e finire di cuocerla nella padella con il sugo unendo, se necessario per mantenerla morbida, un po' della sua acqua di cottura.



# PARMIGIANO VS PECORINO

Il formaggio con cui spolverare l'amatriciana prima di fiondarci dentro la forchetta e mangiarla non è assolutamente un dettaglio da tralasciare. Si tratta anzi di un ingrediente **stra** fondamentale. L'amatriciana originale prevede l'utilizzo unicamente di **pecorino romano** che dona al piatto la sapidità necessaria per bilanciare sugo di guancia e salsa di pomodoro in un trionfo di sapori e di aromi davvero

unici. Non pecorino tostano, sardo ma assolutamente e unicamente pecorino ROMANO

Quanto invece all'uso del **parmigiano** è assolutamente fuori discussione: si tratta oggettivamente di un sacrilegio.



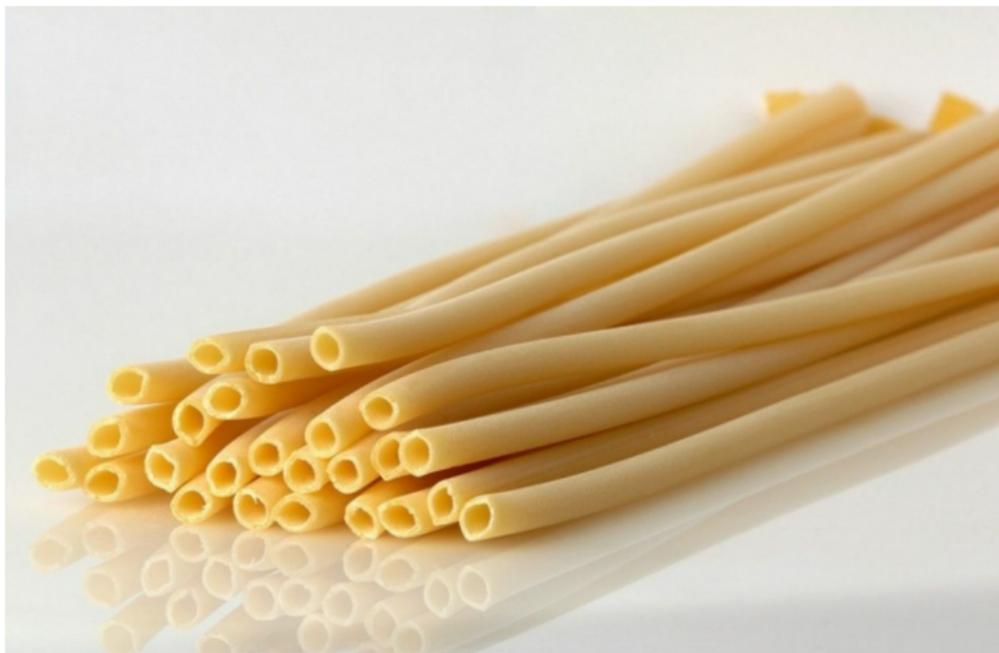


# SPAGHETTI VS BUCATINI

Quando si parla di amatriciana siamo abituati ad associarla ai **bucatini**, un tipo di pasta che si ama o si odia. Per chi non la ama, una buona notizia: la ricetta originale preveda l'uso unico di **spaghetti**. Ad ogni modo il sugo all'amatriciana si lega meglio con la pasta lunga, ed è importante scegliere una pasta di qualità, che regga bene la cottura.

Se proprio amate la pasta corta, nulla vi impedisce di usare le penne o altro per fare l'amatriciana, ma sappiate che state deviando parecchio dalla tradizione!





**VARIANTE PER I  
LETTORI VEGANI E  
VEGETARIANI**



# AMATRICIANA VEGAN CON SEITAN E CIPOLLE CARAMELLATE





Siete vegetariani o vegani e pensate che l'amatriciana non faccia per voi ? Vi sbagliate abbiamo pensato a tutto è proprio il caso di provare l'**amatriciana vegan con seitan e cipolle caramellate**, rivisitazione della ricetta che vede le sue radici nella nostra **tradizione italiana**.

Questa amatriciana vegana è un'ottima alternativa a quella con il guanciale o la pancetta: infatti si è pensato di sostituirli con un po' di seitan croccante. Ma non è tutto. Il sapore della cipolla viene esaltato caramellandolo con zucchero di canna e rhum!

Questo primo piatto è l'ideale per un

pranzo all'aperto con gli amici tra vegani. Fate porzioni generose e portate in tavola un buon **vino** rosso del sud come un Primitivo del Salento o un Cirò calabrese: il successo è garantito! Per la scelta del vino vi consiglio di leggere l'altro mio libro intitolato 'la storia del vino' di Antonio Potenza

Quando pensiamo alla parola amatriciana, pensiamo alla tradizione certamente, ma anche a un piatto che fa ballare le papille gustative! E perché non ricreare questa sensazione per tutti anche senza l'uso del guanciale? Si può certamente! E se la volete anche in **versione senza glutine**, potete preparare una meravigliosa amatriciana

vegan senza seitan, ma con il **tempeh** e utilizzare della **pasta di mais o di grano saraceno** al posto del classico spaghetti o bucatino.

## Ingredienti

- 500 g **Bucatini di grano duro**
- 120 g **Seitan**
- 900 g **polpa di pomodoro**
- 85 g **cipolla di tropea**
- 30 ml **Olio Evo**
- 10 ml **Rhum Scuro**
- 10 g **Zucchero di canna**
- Q.b. **Sale**
- Q.b. **Pepe**

- **Qualche Foglia di  
Basilico fresco**

## **5 Passaggi semplici**

### **1. Tagliare la cipolla**

Tagliate a spicchi sottili la cipolla su un tagliere.

### **2. Caramellare la cipolla**

Mettete a caramellare la cipolla in padella con un po' d'olio, lo zucchero di canna e il sale; fate sfumare con un goccio di rhum scuro e spegnete il fuoco. (Che profumo)

### **3. Abbrustolire il seitan**

Tagliate a pezzettini il seitan e fatelo saltare in padella fino a che non sarà ben abbrustolito.

### **4. Preparare il sugo di pomodoro**

Preparate il sugo di pomodoro così: versate in padella il pomodoro condendolo con zucchero e sale e aggiungendo un po' di basilico fresco, cuocete a fiamma media fino a che non si sarà completamente asciugata l'acqua senza aggiungere olio (lo metterete a crudo poi sul piatto). Aggiungete abbondante pepe al vostro sugo.

## **5. Condire la pasta**

Fate cuocere la pasta e conditela con il sugo appena preparato, aggiungendo infine il seitan saltato e la cipolla caramellata.

Buon appetito.

# INDICE

1. Origini dell'amatriciana  
..... pag. 11
2. Di generazione in generazione (la ricetta è servita)  
..... da pag. 13 a  
15
3. 10 curiosità che (forse) ancora non sai sull'amatriciana ..... da pag. 17 a 19
4. Gli errori più comuni ..... da pagina 21 a 25
5. ... E voi che ingredienti usate?

..... da  
pag. 27 a 34

6. Variante per i lettori vegani e  
vegetariani

..... da  
pag. 35 a 41