



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE002751 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 30 Gen 2019 alle ore 13:33**

**da GIOVANNI FRANGIOSA**

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della regione: Campania

Piatto tipico della stagione: Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico

## Ragù di involtino di cotenna, tracchie di maiale e salsiccia dei poveri

La ricetta in questione non è roba per palati raffinati o gourmet, L'origine di questa preparazione è da individuare nell'esigenza di utilizzare una parte del maiale, come la cotenna, che a parte qualche altro uso secondario (quella di pancia, più tenera, è ottima anche sui carboni ardenti, arrostita e condita solo con sale e pepe), non trova altra collocazione nella seppur ampia tradizione enogastronomica Sannita. Lo stesso discorso vale per le tracchie di maiale e ancor di più, ma più elaborata, è la preparazione della salsiccia dei poveri ossia di polmone, che nasce dall'utilizzare parti di polmone e carne più grassosa. Quindi le nostre nonne prima, e le nostre mamme poi, si ingegnarono a far sì che una congrua parte del maiale allevato nel corso dell'anno con notevoli sacrifici, non fosse buttata via. Anche perchè faceva gioco avere a disposizione almeno quindici o venti chili di cotica per maiale, da utilizzare anche per condire il sugo e prepararci pasta e fagioli. Noi abbiamo portato avanti questa tradizione dal 1975 ad oggi ovviamente non è per tutti. Lo proponiamo quando il gran freddo incalza e seduti a tavola è un piacere accompagnati da uno strutturato aglianico del Taburno

Tempo di preparazione: 160 minuti

### Ingredienti per 4 persone

n. 4 pezzi medio grandi di cotenna (pulita dalla peluria e poco sgrassato)  
n. 4 pezzi di salsiccia dei poveri  
n. 4 /6 tracchie di maiale  
prezzemolo  
aglio  
cipolla  
n. 6 uova  
200 g parmigiano  
1l passata di pomodoro  
olio e sale q.b.

### Prodotti utilizzati

Prodotti selezionati dal vostro macellaio di fiducia

### Strumenti di cottura

Pentola da bordo alto

### Preparazione

Si inizia con la preparazione della frittata con uova, parmigiano, prezzemolo, aglio e sale e poi si avvolge all'interno della cotenna arrotolando e chiudendo ben stretta con spago da cucina. Nel frattempo prendere una pentola profonda e soffriggere l'olio con aglio e cipolla, pian piano inserire la cotenna ad involtino, le tracchie e la salsiccia. Ubriacare il tutto con un piccolo sorso di vino e man mano aggiungere la salsa. Successivamente cuocere a fuoco lento per un paio di ore .