

Federico Bardanzellu

PASSEGGIATE MANGERECCE PER ROMA

*344 luoghi dove mangiare e godere delle bellezze
della capitale, senza spendere troppo*

Federico Bardanzellu, *Passeggiate mangerecce per Roma*
Copyright© 2017 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via Verdi, 9 /A – 38122 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: settembre 2017 – *Printed in EU*

ISBN 978-88-6537-588-4

In copertina: clip tratta dal file *Un americano a Roma*, regia di Steno, con Alberto Sordi, prodotto da Carlo Ponti e Dino De Laurentiis, 1954

Tutte le immagini presenti nel libro sono state scattate dall'autore, con eccezione di quelle riferite ai rioni/quartieri sottoindicati, che sono tratte da Wikimedia e il cui autore è specificato tra parentesi, in base alle indicazioni del portale di provenienza:

Appio Tuscolano (Lalupa)
Boccea – Primavalle (Sergio D'Affitto)
Cinecittà (JRibaX)
Colombo (Ra Boe)
EUR (BlackCat)
Fiumicino (Alessandro57)
Garbatella (Lalupa)
Mazzini (Carlo Dani)
Monte Sacro (Lalupa)
Pigneto – Centocelle (Chris 73)
Ponte Milvio (Livioandronico2013)
Termini (Markos90)
Tor Pignatara – Quadraro (Livioandronico2013)

LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO

La materia	17
I luoghi	23
La terminologia	25
Tipologia degli esercizi	25
Info	27
Votazioni	27

CENTRO STORICO

Navona	30
Baffetto	31
La Montecarlo	31
Lilli	32
Alfredo e Ada	32
Da Tonino	32
Da Francesco	33
Da Gino e Pietro	33
Navona Notte	34
Cul de Sac	34
Fisherman burger	35
L'Insalata Ricca. Centro Storico – Pasquino	35
Campo de' Fiori	37
Der Pallaro	38
Filettaro a Santa Barbara	38
Pesci Fritti	38
Ai Balestrari dal 1862	39
Taverna Cairoli	40
Rossopomodoro Largo Argentina	40
L'Insalata Ricca. Centro Storico – Chiavari	41
Ghetto	42
Sheva Restaurant	43
Kuriya	43
La Taverna del Ghetto Kosher	43
Bà Ghetto (1)	44
Fonzie Burger House Kosher (1)	45
Trastevere	46
Ai Marmi o Panattoni	47
Convivium Pinsa Gourmet	48
Dar Poeta	48
Da Enzo al 29	48
Da Augusto	49
Da Lucia	49

Osteria da Zi' Umberto	50
Mario's a Trastevere	50
Antica Osteria da Giovanni	51
Hostaria da Corrado	51
Fish Market Trastevere	52
Antica locanda in Trastevere Papa Re	52
Da Otello in Trastevere	53
Da Vittorio	53
Il Ponentino	54
Osteria Margherita Piazza Trilussa	54
Antica Osteria Rugantino	55
Antica Taverna Osteria della Scala	55
Capo de Fero	56
La Piazzetta de Trastevere	56
Miraggio	57
Alle fratte di Trastevere	58
Trilussa	58
Akropolis Taverna Greca	59
Jaipur	59
T-Bone Station Trastevere	60
Forno Giselda	60
Sicilia e duci	61
L'Insalata Ricca. Trastevere – Santini	61
Borgo	62
Zi Adele	63
Da Romolo alla Mole Adriana	63
Da Marcello	63
Cantina Tirolese	64
Prati	65
La Tavernetta Umbra	66
Balestrari in Prati	66
La Tavernella da Luisa	67
La Pratolina – La Pinseria	67
L'Insalata Ricca. Risorgimento – San Pietro	68
Shanti	68
T-Bone Station Prati	69
Fonzie Burger House Kosher (2)	69
FREtto (1)	70
Fonclea	70
Spagna	71
Fiaschetteria Beltramme	72
Dal Pollarolo dal 1936	72
T-Bone Station Spagna	73

Antica Birreria Viennese by Blanko	73
Il Margutta RistorArte	74
Pantheon	75
Il Leoncino	76
Eau Vive	76
Bottigliera osteria e cucina dal Cavalier Gino	76
Enoteca Corsi	77
Osteria Margherita Piazza Navona	78
The Perfect Bun	78
Vini Buffet	79
Trevi	80
Hostaria Trevi	81
Sora Lucia	81
Da Olimpio	81
Birreria Peroni dal 1906	82
Veneto	83
Cantina Cantarini da Mario dal 1903	84
Cadorna dal 1947	84
Fiaschetteria Marini dal 1913	84
Al Forno della Soffitta	85
Vini e cucina Kebab	85
Tapas Gourmet Principe	86
FREEtto (2)	86
Termini	87
Il Varesino di Mancini Fernando	88
Da Gemma alla Lupa	88
La Grotta Romana	88
Mamma Angela's	89
Cucina romana da Dino	89
Pastarito Gioberti	90
La Famiglia	90
Hokkaido	91
Inka Chicken (1)	91
Roadhouse Grill (1)	92
Symbio food (1)	92
Esquilino	94
Osteria La Sol Fa	95
Bottega Trattoria De Santis	95
Hostaria Cannavota	96
Hosteria I Buoni Amici	96
Da Nino	97
Santa Croce di Cirulli Giovino	97
Vecchia Roma dal 1916	97

Hang Zhou	98
Monti	99
La Carbonara dal 1906	100
Valentino Valentini già Pasquale Pulcini Birreria Peroni	100
Osteria al 16	101
La Vecchia Roma	101
Alle Carrette	102
Da Tito “Al Venezia”	102
Cleto – La porta del Colosseo	102
Morgana	103
Il Guru	103
Barzilai Bistrot	104
Enoteca Cavour 313	104
Fori – Colosseo	105
Osteria Angelino	106
Taverna dei Quaranta	106
Luzzi	107
I Clementini	107
Al Callarello	108
Bar Normale	108
Testaccio	109
Remo	110
Bucatino	110
Volpetti Più	110
Nuovo Mondo	111
Il Cantinone	111
Junsei Kaiten <i>Sushi</i>	112

QUARTIERI

Flaminio – Parioli	115
Il Buchetto	116
Hostaria dei Carracci	116
Al Grottino del Laziale	116
Hostaria romana All’Orsetto	117
Mattarello (1)	117
Hostaria Sireno	118
Lima Chicken	118
Salario	120
Osteria del Rione	121
Er Buco	121
Osteria Chiana	121
Da Ettore	122

Balestrari a Porta Pia	122
Discovolante	123
La Balestra	124
Zen Fusion	124
Kilo	125
Sesto Girone	125
Monte Sacro e dintorni	126
Osteria Sette	127
Fratelli Femia	127
Hostaria Calice d'Oro dal 1949	127
Amatrice	128
Ponte Vecchio	128
Nomentano	130
Da Mamma	131
La Laurea	131
Rossopomodoro Porta Pia	132
Sahara	132
Bà Ghetto (2)	133
Pietralata – San Basilio	134
Mejo de Betto e Mary	135
Buchicchio	135
Dar Bottarolo	135
La Nuova Margherita	136
La Fraschetta del Pesce	136
Osteria del mare da Masticabrodo	136
Pane olio e arrosticini (1)	137
Fish Market Pietralata	137
San Lorenzo	139
Bar Celestino	140
L'Economica dal 1946	140
Formula 1	140
Trenta e lode	141
Osteria da Marcello	141
La trattoriola di Luca	142
Osteria Jenny a San Lorenzo	142
La Casetta	143
La Mucca Bischera	143
I Fratelli	144
Taverna de Pasquino	144
Efeso il barrocciaio	145
La Pinta – La Tana Sarda	145
Osteria Pesce Fritto e baccalà	146
Porca Vacca	146

Pigneto – Centocelle	148
Il Quagliaro	150
La Lupa. Ristoro enoteca	150
Osteria Qui Se Magna!	150
Pigneto Quarantuno	151
La cantina di Dante dal 1948	151
Da Domenico er Guercio	152
L'Artista	152
La Fraschetta Mancini di Centocelle	152
O' Sole e Napule (1)	153
L'Ancora	153
La Pampa	154
Inka Chicken (2)	154
Shanghai	154
Mazzo-The Fooders	155
Pane olio e arrosticini (2)	155
Appio Tuscolano	157
Osteria Antica Saluzzo	158
Osteria dar Bruttone	158
Osteria del Velodromo vecchio	159
Pescheria Bezziccheri	159
Da Simonetta	159
Asti	160
Al Grottino	160
La Villetta	161
O' Sole e Napule (2)	161
Mekong	162
XI Hu (1)	162
FREtto (3)	163
Tor Pignataro – Quadraro	164
Betto e Mary	165
Cucina casareccia da Francesco	165
La Piazzetta al Quadraro	165
Osteria Bonelli	166
La Locanda dei Girasoli	166
Xi Hu (2)	167
Unico – La China Chola	167
Pane olio e arrosticini (3)	168
Taverna del Grano	168
Cinecittà	170
Moma Pizzeria Romana	171
Sforno	171
Sellero e Ventresca. Hosteria romana	172

Pescheria dei Consoli	172
La Matriciana ai Consoli	173
Cotto e Mangiato da Sergio	173
Appio Latino	174
Priscilla	175
Hostaria da Franca dal 1926	175
Dar Poeta Al Casale	175
Hostaria Al Bivio	176
Hostaria del Sole	176
Romolo e Remo dal 1953	177
La Terrazetta di Mimmo e Maurizio	177
Colombo	178
L'Astice blu	179
Fish & Go	179
O' Masto	179
VIP	180
Wok Restaurant	180
Garbatella	182
Ar Grottino der Traslocatore	183
Li Scalini de Marisa	183
Tanto pe' magnà	184
Il Timoniere	184
Il Girasole	185
I Tre Fratelli	185
Ostiense	186
Hostaria da Enzo	187
Dell'Omo	187
Al Biondo Tevere	188
Burro & Sugo	188
Zampagna dal 1924	189
Olio sale e pepe	189
La Valle del Sacco	190
Albino a Tor di Valle	190
Zen Garden	191
EUR e dintorni	192
Osteria Margherita EUR Torrino	193
La Botte	193
Antichi sapori di Sicilia	194
Sushiko	194
Wok 2	195
Portuense – Magliana	196
La Tavernaccia	197
Mattarello (2)	197

Birrifugio (1)	198
Xi Hu (3)	198
Monteverde Vecchio e Nuovo	199
La Pietra scheggiata	200
Osteria dal 1931	200
Osteria Pistoia	200
Da Palmira	201
L'Osteria di Monteverde	201
Osteria Margherita Isacco Newton	202
Al cuore del Molise	202
Da Cesare	203
Il Caminetto	204
Novequattro "Il laboratorio del gusto"	204
Pisana – Bravetta	205
Giardino d'Abruzzo	206
I Gerani da Peppe	206
Dar Bottarolo 2	206
Schiavi d'Abruzzo	207
Aurelio	208
Vecchia Osteria del Gelsomino	209
Fishfood	209
Mattarello (3)	209
Gustosando	210
Sora Pia dal 1890	210
Al Vecchio Galeone	211
La Luce	211
Nuovo Drago d'oro	212
Ferro e Ghisa	212
Boccea – Primavalle	213
Il Ristoro Sardo	214
Magnagusto	214
L'Antica Torre	214
L'Archetto	215
Lo Scalino	215
Asaki	216
La Città d'Oro	216
Roadhouse Grill (2)	217
Trionfale	218
Lapsutinna	219
La Ruota	219
La Sagra del vino	219
Antico Falcone	220
Il Bersagliere	220

PummaRé	221
Wok 3	221
L'Insalatiera	222
Monte Mario	223
Vinelli e Fornelli	224
Il Pincetto	224
Xinyi da Gioia	224
Mazzini	225
Cacio e Pepe	226
Osteria dell'Angelo	226
Gallo Brillo Cucina	226
Da Dante	227
Osteria Bibi e Romeo	227
Bella Napoli	228
Giacomelli	228
Four Green Fields	229
Ponte Milvio	230
Lo' Steria	231
Antica Trattoria Pallotta dal 1820	231
Symbio food (2)	231
T-Bone Station Ponte Milvio	232
Alimentari Fedeli	233

LITORALE

Ostia	235
Fraschetta La Romanella	237
O' Sole Mio	237
La Fraschetta di Ostia	237
Le 2 Locandiere di Barbara e Grazia	238
Osteria Margherita. Porto di Roma – Lido di Ostia	238
Al Pescatore	239
Da Zi' Checco	240
Birrifugio (2)	240
Pesce Fritto e baccalà	240
Fiumicino	242
Amelindo	243
Da Jair	243
Graziella	243
Cucina marinara alla Darsena	244
Trattoria della Marina dal 1932	244
Fronte del Porto	245
The Tower Irish Pub	245

Fregene	247
Blu	248
Backflip da Moisé	248
Fish Market Villaggio dei Pescatori	248
Rubbagalline	249

HINTERLAND

Lunghezza (Via Collatina-A24)	251
Le tre lune	251
Finocchio (Via Casilina)	252
Paglia e Fieno	252
Borghesiana (Via Casilina)	252
Il Meleto	252
Romanina (Via Anagnina)	253
La Paranza al Cartoccio	253
Sushiko	253
Salotto Culinario	254
Acilia – Palocco	255
Da Paolo	255
Selva Candida (Via Boccea-Via Trionfale)	255
Er Gambero Rotto	255
Palmarola (Via Trionfale)	256
La locanda del Gatto nero	256
Isola Farnese (Via Cassia)	256
Antico Mulino a Vejo	256

INDICI

Indice alfabetico esercizi gastronomici	257
Indice analitico dei prodotti alimentari serviti	263

PASSEGGIATE MANGERECCE PER ROMA

*344 luoghi dove mangiare e godere delle bellezze
della capitale, senza spendere troppo*

LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO

LA MATERIA

È certo che agli eredi di Romolo sia sempre piaciuto mangiar bene e ciò è una garanzia. Nel XXI secolo, poi, la globalizzazione ha integrato la cucina locale con menù di scuole differenti, provenienti da tutte le regioni d'Italia e dal resto del mondo. Oggi, quindi, ce n'è per tutti i gusti.

Al lettore vogliamo far presente che nella Capitale si può non solo mangiar bene, ma anche farlo a buon mercato. Questa è la filosofia della presente guida che include soltanto esercizi gastronomici di qualità che non vanno oltre a limiti di prezzo ben precisi. Inoltre, si vuole dimostrare che, dopo aver percorso i suoi straordinari itinerari artistici, archeologici e religiosi, le bellezze di Roma si apprezzano meglio seduti a una buona tavola; in particolare, se si ha la fortuna di trovare un tavolino all'esterno. Soprattutto siamo assolutamente convinti che in nessun altro luogo come nelle trattorie si possa conoscere la straordinaria vitalità della gente di Roma.

Ma veniamo all'aspetto gastronomico. Base della cucina romana sono sempre stati i prodotti del territorio. La transumanza ha fornito la città di carne ovina e di cacio pecorino, in entrambi i

casi oggi compresi nei prodotti DOP o IGT; le paludi e i boschi circostanti l'hanno provveduta di bovini e di suini allevati allo stato brado e di cacciagione (ora quasi del tutto estinta). Il vino proveniva principalmente dai Castelli Romani e l'olio d'oliva dalla Sabina o dai colli vulcanici della Tuscia. Tali ingredienti hanno consentito la formazione di una scuola culinaria gustosa e varia che ancora oggi resiste egregiamente all'assalto dei grandi chef dell'Italian Cuisine.

Tre sono i primi piatti principali della cucina romana, tutti abbondantemente conditi con pecorino romano: i bucatini all'amatriciana (con pomodoro, pancetta o guanciale e pecorino), gli spaghetti (o meglio, i "rigatoni") alla carbonara (pancetta, uovo, pecorino, pepe) e gli spaghetti cacio e pepe (con parmigiano, pecorino e pepe in abbondanza). I primi due piatti sono debitori alla scuola dei panettieri medioevali, detti "grici", dal colore grigio del loro grembiule tradizionale, inventori del condimento "alla gricia" (solo pancetta e pecorino) tuttora presente nei vari menù locali.

A questi piatti possiamo aggiungere le penne all'arrabbiata (con aglio, olio, pomodoro, prezzemolo e abbondante peperoncino) per un primo più leggero ma forse ancora più gustoso, grazie al sapore particolarmente piccante.

È evidente l'influenza culinaria dei pastori della transumanza appenninica, tranne nel caso delle penne all'arrabbiata, elaborate con il peperoncino forse introdotto dagli immigrati dalla Calabria. I bucatini all'amatriciana (o "Matriciana"), provengono da Amatrice, paese appenninico compreso, fino agli anni Venti, nei confini abruzzesi e, prima del 1860, in quelli del Regno delle Due Sicilie. I romani, però, hanno variato la ricetta originaria, preferendo i bucatini agli spaghetti e non formalizzandosi se, al posto del prescritto guanciale, si utilizza la più volgare pancetta. Non dimentichiamoci, infine, della pasta all'uovo o fatta in casa, introdotta – forse – dall'Emilia-Romagna grazie

alla disponibilità di uova delle galline che ruspavano libere nei vicoli della città papalina o tra i campi circostanti. La versione locale delle tagliatelle emiliane sono le “fettuccine”. Altre versioni di pasta fatta in casa: i “tonnarelli”, spaghetti in pasta di acqua e farina e gli “strozzapreti” (grossi cannelli lunghi un pollice).

La pastorizia ha fornito per millenni i romani di carne di agnello e di abbacchio, anch'essa oggi compresa tra i prodotti DOP. Il consumo di carne bovina ha invece avuto diffusione grazie a una straordinaria istituzione dell'Italia Unita: il “mattatoio” di Testaccio, in funzione sino al 1975.

La vendita al minuto dei prodotti della macellazione – soprattutto quelli di scarto – ha avuto come conseguenza l'elaborazione di una serie di piatti di taglio povero, che sono alla base della cucina romana: la coda alla vaccinara, i rigatoni alla pajata (sugo preparato utilizzando l'intestino dell'agnello da latte), la coratella e l'immane trippe, il bollito alla Picchiapò (bollito di manzo con patate, cipolla, pomodoro, aromi vari), gli involtini (di vitello o vitellone, ripieni di manzo tritato e con sugo) senza dimenticare i più pregiati saltimbocca alla romana (fettina di vitella, salvia, prosciutto e farina). La ricetta dell'ossobuco, di scuola milanese, è rivisitata alla romana (con piselli, carote, sedano e cipolla). Il pollame è altresì cucinato alla romana (con aglio, pomodoro, prosciutto, aromi e poi sfumato nel vino), con i peperoni o alla cacciatora (con cipolla, sedano, carote, pomodoro e sfumato nel vino); quest'ultima ricetta è attinente anche al coniglio.

Il rifornimento di verdura e frutta fresca era garantito dai carrettini a mano che provenivano giornalmente dalla campagna e stanziano “in piazza”, dove si faceva la spesa. Con l'avvento dell'amministrazione comunale civile furono realizzati i mercatini rionali, che ancor oggi rappresentano una fonte di approvvigionamento economico e genuino, nonché il Mercato generale all'ingrosso di

Info

– Riposo settimanale

È indicato con l’iniziale maiuscola del giorno in cui l’esercizio è chiuso (Me=mercoledì). Quando l’indicazione è seguita dalla lettera “c” (minuscola), significa che il locale è chiuso a cena; se è seguita dalla “p”, è chiuso a ora di pranzo. In mancanza dell’indicazione il locale è aperto sette giorni su sette.

– – Riferimenti Internet

Con il simbolo  è indicato l’indirizzo web (<http://www...>), con il simbolo  è indicata la pagina Facebook (<https://www.facebook.com/...>)

Votazioni

Dovendo riassumere in un’unica cifra le caratteristiche principali dei locali e onde evitare l’influenza delle impressioni soggettive, sono stati individuati parametri standard, al fine di ottenere il risultato il più possibile vicino alla realtà, con strumenti che definiamo “scientifici”.

(€) – Voto Prezzo

	Voto	9	8	7	6
Menù					
Menù carne (Primo, secondo, contorno, bevanda)	1-15	16-20	21-25	26-30	
Menù pesce (Primo, secondo, contorno, bevanda)	1-20	21-25	26-30	31-35	
Pizzeria (Antipasto, pizza e bevanda), Cinese ecc.	1-10	11-13	14-16	17-19	

Dovendo esprimere un’unica votazione, la presenza di differenti tipologie di menù può comportare l’espressione di un voto medio con numero decimale.

Non sono stati ammessi esercizi con voto prezzo inferiore a 6 o se la somma prezzo + qualità sia inferiore a 13. Il voto 10 non lo abbiamo assegnato a nessuno, perché – come si dice a Roma – se lo merita solo “chi te fa magnà gratis!”

🏆 – Voto Qualità

Come da tabelle allegate, si è tenuto conto di un mix di 3 parametri di pari peso: sapienza culinaria (massima, media, sufficiente, insufficiente), freschezza/genuinità dei prodotti (massima, media, sufficiente, insufficiente), varietà del menù (massima, media, sufficiente, insufficiente). Anche per quanto riguarda la qualità la condizione minima per essere citati è di ottenere almeno il voto medio 6, con nessun parametro insufficiente, tranne quello relativo alla varietà; e, comunque, il punteggio complessivo non sia inferiore a 13. Per le pizzerie “pure” il parametro “varietà” non è mai superiore a “sufficiente”. Il voto finale, chiaramente è una media, con tutti gli inconvenienti che “trilussantemente” comporta.

	M-Massima	m-media	s-sufficiente	i-insufficiente					
Sapienza culinaria	Il locale ha uno chef riconosciuto tale o rientra nei primi tre posti nelle classifiche di successo	almeno 25 anni di esperienza di successo	non si mangia male	qualità inferiore					
Freschezza/genuinità	Il locale è affiancato da una pescheria o macelleria o produce direttamente più di una portata ecc.	prodotti freschi o DOP	prodotti anche surgelati ma di qualità sufficiente	Prodotti non freschi/genuini					
Varietà	In menù ci sono 8 antipasti; 12 primi; 12 secondi; 8 contorni; 6 dessert	In menù ci sono 5 antipasti; 8 primi; 6 secondi; 5 contorni; 3 dessert	In menù ci sono 3 antipasti; 5 primi; 4 secondi; 3 contorni; 2 dessert. Pizzerie “pure”	In menù ci sono 3 antipasti; 5 primi; 4 secondi; 3 contorni; 2 dessert					
Voto	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5
Parametri	MMM	MMm	Mmm	mmm	mms	mss	sss	ssi	sii

CENTRO STORICO

Il Centro Storico di Roma è compreso all'interno delle Mura Aureliane, costruite alla fine del III secolo d.C. se si eccettua un'area alle spalle di Castel Sant'Angelo, detta Prati. Tradizionalmente suddivisa in quattordici rioni, aumentati a ventitré dopo la Presa di Roma del 1870, comprende le sedi di tutte le principali istituzioni della Repubblica (Quirinale, Palazzo Chigi, Camera, Senato, Corte Costituzionale), gran parte dei Ministeri e delle Ambasciate.

Attualmente vi risiedono meno di 120.000 abitanti, dei circa 500.000 che vi vivevano all'inizio del XX secolo, ma si calcola che nei giorni feriali vi lavorino almeno un milione di persone. Oltre a ciò, la densità dei centri di attrazione turistici e culturali (l'intera area fa parte del Patrimonio dell'Umanità) determina un'enorme domanda mangereccia a ora di pranzo.

La sera, tuttavia, per la dolce vita notturna e la "movida" giovanile, la domanda è ancora maggiore. Il numero degli esercizi è quindi numeroso e variegato.

Abbiamo scelto una suddivisione geografica che prescinde in gran parte da quella dei rioni tradizionali, dato che le vie di comunicazione, realizzate tra la fine del XIX secolo e il 1950, hanno composto nuove configurazioni aggregative della vita sociale e culturale del Centro Storico della Capitale d'Italia.



NAVONA

La zona ha per centro la piazza omonima, già prediletta dal principale dei poeti, Giuseppe Gioachino Belli, secondo cui la stessa “se po’ fregà de Piazza de Spagna e de San Pietro”. L’area è oggi delimitata dal corso del Tevere da Ponte Umberto I a Ponte Principe Amedeo, Corso Vittorio Emanuele, Corso Rinascimento e Via Zanardelli.

I luoghi principali della “movida”, oltre alla piazza, sono Via del Governo Vecchio e Via dei Banchi Nuovi; più appartate Via di Monte Giordano e Via dei Coronari.

Le abitazioni sono ancora in parte abitate da esponenti dell’antica aristocrazia “nera” e, soprattutto, da quel che sopravvive del popolo romano più genuino, quello che si vantava di vivere “ner core, der core de Roma”. Gli esercizi riflettono, infatti, il gusto dell’antica cucina romana anche se, con il sopraggiungere della “movida”, si sono moltiplicati a dismisura, pur mantenendosi molto interessanti sotto il profilo qualitativo.

Baffetto

 – Via del Governo Vecchio, 114





In quarant'anni di onorato servizio, si è guadagnato fama internazionale di sfornare – forse – la migliore pizza di Roma, come è certificato dalla lunga fila in strada che si è costretti a fare pressoché tutte le sere e a tutte le ore. La pizza è fatta seconda la tradizione romana, quindi bassa, croccante e ricca di mozzarella filante. Viene servita sui piatti metallici. Tipica la capricciosa con l'uovo non sodo, al centro, come se fosse al tegame. A una parete, tra decine e decine di foto di clienti famosi, troneggia il ritratto del mitico “Baffetto”, fondatore del locale e recentemente scomparso. Il servizio è del tipo “una parola è poca e due so' troppe”, anche perché finalizzato a liberare i tavoli per la clientela in attesa. Una margherita e una Coca Cola con antipastino: meno di 15 euro. Per il resto l'interno è piuttosto angusto e lascia a desiderare per quanto riguarda il lato igienico (WC). I tavoli all'esterno sono in balia dei fumi del traffico automobilistico della ristretta Via Sora. Il locale non accetta prenotazioni. Solo a ora di cena.

 7 –  7 –  Da-Baffetto

La Montecarlo

 – Vicolo Savelli, 13

La pizza è sottile e croccante, con un impasto che conserva le vere tradizioni della pizza romana, servita in piatti ampi di alluminio. Buffet freddo vegetale, verdure fresche gratinate condite con olio, aglio, pan grattato, prezzemolo e alici. Staff giovane, dinamico e divertente capitanato da Don Carlo, detto “il Boss”. Come lui stesso sostiene, accontentare tutti è un'arte e, vantandosi di esserne il maestro assoluto, è consigliabile evitare di entrarci in conflitto verbale. In generale, uno spaccato di Roma. Fritti + pizza + bevande: 15-16 euro. Pagamento solo contanti, ma con ricevuta.

 L –  7 –  6 –  lamontecarlo.it

Lilli

 – Via di Tor di Nona, 23

Lilli sta per Loredana, la madre degli attuali gestori, che aprì il locale nel 1964 in questa viuzza appartata e piena di storia, al di sotto del Lungotevere. Buona cucina romana, pochi piatti ma fatti veramente bene; ottimo cacio e pepe e buona l'amatriciana, per non parlare delle polpette che sembrano uscite dalla padella della nonna. Dolci interessanti, vino della casa. Personale e titolare molto disponibili. Prezzo intorno ai 28 euro. Chiusura ore 22:30.

 D L –  6 –  7 –  trattorialilli.it

Alfredo e Ada

 – (V baccalà) – Via de' Banchi Nuovi, 14

Ambiente da trattoria vecchi tempi, gestito con simpatia e gentilezza. Piccolo locale, da non più di 25 coperti, con tovaglie di carta e possibilità di avere il tavolo in comune con altre persone. I piatti sono nella tradizione romana: carbonara, melanzane alla parmigiana, involtini ripieni e cicoria ripassata. Alla fine ci sono i tarallucci caserecci. Non c'è il caffè e il vino è della casa. Prezzi buoni; primo, secondo contorno acqua e vino e ciambelline: 20-22 euro circa. Chiusura ore 14:30 a pranzo e ore 22:00 a cena.

 D L –  7,5 –  6,5 –  Alfredo-e-Ada

Da Tonino

 – (V baccalà) – Via del Governo Vecchio, 18-19

Pasta e broccoli tra i 10 piatti più buoni delle trattorie romane secondo "Dissapore". Tipica cucina romana. Pochi coperti, buon servizio. Primi genuini e abbondanti: carbonara, amatriciana, gricia, arrabbiata, pasta e fagioli e con ceci e la mitica pasta e broccoli. Lo stesso vale per i secondi: trippa, polpette, coniglio alla cacciatora, coda alla vaccinara. Contorni (carciofi, puntarelle, cicoria




ripassata); dolci della nonna. Baccalà con patate il venerdì. Vino della casa e discreta lista di etichette. Prezzo: 22-25 euro.

 D –  6,5 –  7,5 –  Da-Tonino

Da Francesco

 –  – Piazza del Fico, 29

Si consiglia la prenotazione perché il locale è piccolo e c'è sempre il pienone; in ogni caso, mette spesso a disposizione delle sedie per le attese, nella suggestiva piazza del Fico. Cibo tipico: carciofi alla giudia e alla romana, fave e guanciale come antipasto. Menù di cucina tradizionale romana (spaghetti all'amatriciana, coda alla vaccinara, maialino al forno, fettuccine alla gricia con o senza tartufo, saltimbocca alla romana) ma anche l'ottima bisteccheria con specialità di carne italiana alla griglia. Altre specialità dichiarate: pappardelle al sugo di lepre, ravioli funghi e tartufo, tortellini al sugo di lepre, penne vodka e guanciale, maialino al forno con carciofi, coda alla vaccinara. Per una cena con primo, secondo e contorno, bevanda incluse, il costo varia tra i 24 e i 35 euro. Unica nota dolente: nel locale c'è sempre gran baccano e si fa fatica a parlare.

 6 –  7,75 –  dafrancesco.it

Da Gino e Pietro

 –  (V pesce) – Via del Governo Vecchio, 106

Tipica trattoria romana con ambiente accogliente, personale affabile e disponibile. C'è anche il reparto pizzeria (forno elettrico). Ottimi fritti (antipasto vegetale) e salumi (antipasto all'italiana). Piatti tipici della cucina romanesca: gnocchi della casa, pasta all'uovo fatta in casa, cacio e pepe, carbonara. Secondi: trippa; saltimbocca e abbacchio; carciofo alla romana, cicoria ripassata per contorno. Il venerdì anche spaghetti alle vongole e pesce. Molto

Sicilia e duci

 – Viale di Trastevere, 67-71

La sua *mission* è legata alla produzione delle infinite leccornie provenienti dalla pasticceria siciliana (cannoli, frutta martorana, gelato, cassatine ecc.). A queste ha poi affiancato un reparto rosticceria, sempre – in gran parte – di specialità siciliane (arancini, pasta con le melanzane, anelli di riso al forno, la caponata ecc.). Infine ha aperto il reparto gastronomia, stabilendosi qui in Trastevere, dopo la felice apertura dell'attività in quel di Testaccio.




Il menù varia giornalmente ed è scritto in una lavagna posta in strada, oltre su un pannello all'interno. Pregevole il menù del venerdì: gateau con zucchine, lasagna con spinaci, sformato di patate con prosciutto, pasta con le sarde o pasta e broccoli, come primi; persico in crosta di patate, come secondo; contorni vari. Prezzo pasto completo: intorno ai 25 euro. Chiusura ore 23.00.

 L –  7 –  6,5 –  SiciliaDuci

L'Insalata Ricca. Trastevere – Santini

 (anche pesce) –  – Via Giulio Cesare Santini, 12

Catena di ristoranti in tutta Roma. Ottima pasta, grandi insalate, prezzi concorrenziali; un appuntamento interessante per chi ama un pasto leggero, salutare, con ingredienti freschi e spesso biologici, ricco di verdure di stagione, piatti tradizionali e fantasia. Piatto forte: le insalate super ricche e molto variegate, servite (a richiesta) nella “bomba”, una bolla di pane-pizza all'interno della quale sono inserite quelle prescelte. Pizza romana (sottile) e napoletana (alta). Nel menù anche piatti della cucina romana. Menù fissi dai 9,80 ai 20 euro (media: 12 euro); alla carta 18-25 euro. Pizzeria 15 euro.

 7,75 –  6,5 –  insalataricca.it





BORGO

Rione che ha subito anch'esso una ferita indelebile: la Via della Conciliazione, realizzata per l'anno santo del 1950, che lo ha diviso in due. Tuttavia, l'ombra del "cupollone", cioè del Vaticano, con la sua preponderanza, ne ha mantenuto il tessuto culturale, economico e produttivo.

I suoi confini sono, grosso modo, rappresentati dal Tevere, tra ponte Sant'Angelo e ponte Principe Amedeo, il tunnel del Gianicolo, il Vaticano sino a Piazza Risorgimento e Via Giovanni Vitelleschi, sino a includere Castel Sant'Angelo e tutti i suoi giardini.

Gli esercizi locali approfittano della generosità e della infinita pazienza dei tanti pellegrini che affollano il rione dopo le visite turistiche e le funzioni religiose, tanto che è stato difficile trovarne qualcuno che rispetti gli standard che ci siamo prefissati. Alla fine, però, la ricerca ha dato risultati interessanti.

Zì Adele

 – (anche pesce) –  – Vicolo del Farinone, 34

Nei pressi di San Pietro è sicuramente uno dei locali meno turistici. Rustico e molto curato, dall'atmosfera e dalla conduzione familiare. Tra le pizze si segnalano a 10 euro la Zì Adele uno (pomodoro, verdure, prosciutto e mozzarella) e la Zì Adele due (pomodoro, verdure, tonno e mozzarella). Oltre ai primi e ai secondi tradizionali della cucine romana, la cucina offre minestre (minestrone di riso o con pasta; consommé con tortellini; stracciatella alla romana); omelette con verdure o con funghi e formaggio; scaloppine alla pizzaiola; pesce (sogliola cucinata a piacere) e dolci fatti in casa. Sinceramente, non siamo riusciti a scoprire chi fosse (o chi sia) la mitica Zì Adele. Prezzo pizzeria, con antipasto e bevanda, sui 16-17 euro; quello della cucina, sia di carne che di pesce, sui 27-28. Chiusura ore 22:30.

 6,5 –  6,5 –  Hosteria-E-Pizzeria-Zi-Adele

Da Romolo alla Mole Adriana

 (anche pesce) –  – Vicolo del Campanile, 12

Location a ridosso dello storico “passetto” che collegava la Mole Adriana al Vaticano e di cui mostra in evidenza l'antica parete. Primi della cucina tradizionale romana o di mare. Secondi anch'essi della cucina romana; pesce. Variegata la pizzeria. Prezzo medio pizzeria: 15-16 euro; cucina con piatti di carne: 28-29 euro; di pesce: 30 euro.

 L –  6,67 –  7,5 –  daromoloallamoleadriana.it

Da Marcello

 (anche pesce) –  – Borgo Pio, 87

Specialità della tradizione culinaria romana: primi piatti di pasta fatta in casa (lasagne, cannelloni, ravioli ricotta e spinaci, fettucci-



PANTHEON

Compresa tra alcuni palazzi della politica (Montecitorio, Palazzo Chigi, il Senato, Palazzo Giustiniani) e la Galleria Alberto Sordi, la zona è attraversata da una miriade di vicoli della Roma barocca che mantengono ancora il tessuto della Vecchia Roma.

L'atmosfera, quindi, è più o meno la stessa delle altre zone limitrofe dell'ansa del Tevere (Navona e Campo de' Fiori) ma più rilassata e meno stressata dalla "movida", soprattutto la sera. I locali hanno in parte assorbito il fascino intellettuale di Piazza di Spagna, senza però perdere la sapienza gastronomica della tradizione romana – detto tra noi – un po' greve.

Dopo cena, è d'obbligo un caffè al Bar Sant'Eustachio o un frullato da Pascucci, all'angolo tra la via e il largo di Torre Argentina, o un gelato da Giolitti, in Via degli Uffici del Vicario. Confini della Zona: Tevere da Ponte Umberto I a Ponte Cavour, Via Tomacelli, Via del Corso, Piazza Venezia, Via Botteghe Oscure, Largo Arenula, Corso Vittorio Emanuele fino a Piazza S. Andrea della Valle, Corso Rinascimento.

Il Leoncino

 – Via del Leoncino, 28

Locale piccolo, classico, che nasce come pasticceria, semplice e gradevole. Trasformatosi in pizzeria, non delude mai. La pizza, di dimensioni ridotte, è ottima, sottile, digeribile. Il servizio è veloce. Prezzi molto concorrenziali, che variano a seconda della quantità delle ordinazioni, tra gli 8 e i 16 euro. D'estate qualche tavolo in strada.

 8 –  6,5 –  Il-Leoncino


Eau Vive

 – Via Monterone, 85

Francese. *Cuisine française* o internazionale rivisitata, piatti raffinati preparati dalle Lavoratrici Missionarie dell'Immacolata della Famiglia Donum Dei. La cucina è di una vera qualità. Il servizio è delicato e gentile. Piatti del giorno di cucina internazionale. Lunedì: Filetto di manzo, scalogno, pepe verde, succo di arancia, Rum – Patate dolci euro 20; Martedì – *Amérique*: Filetto di suino, pancetta, zucchini, Whisky, salsa inglese, ketchup – Patatine euro 12,50; Mercoledì – *Europe*: Nocette di agnello, parmigiano, aglio, burro, latte, scalogno – Patate dauphine euro 17; Giovedì – *Afrique*: Faraona, agnello, verdure assortite, spezie, cuscus euro 16; Venerdì – *Asie*: Gamberoni, scalogno, aglio, zenzero, peperoni, ananas, aceto agrodolce, ketchup – Riso euro 21; Sabato – *Europe*: *Cuisse de pintade farcie aux épices douces – Riz et tomates provençales* euro 17. Bevande escluse.

 D –  8 –  7 –  restaurant-eauvive.it

Bottiglieria osteria e cucina dal Cavalier Gino


 – (V anche pesce) – Vicolo Rosini, 4

Coda alla Vaccinara definita “piatto senza rivali” a Roma da Dissapore. “Chi cià li sordi e se li magna e beve arisparambia

er pianto dell'erede", così recita un cartello posto sulla parete di questa trattoria che, peraltro, oltre all'estrema qualità dei piatti, mantiene un livello di prezzo accettabile. Il Cavalier Gino, dopo più di cinquant'anni di attività, ha lasciato l'attività ai figli Carla e Fabrizio, che hanno mantenuto identica la mission del locale, oltre all'arredamento primo Novecento. Tonnarelli alla ciociara (con salsiccia, piselli e funghi porcini) o penne ai broccoletti per primo, oltre a tutti i piatti della tradizione romana e risotto del giorno. Specialità romanesche anche per secondo, tra le quali: coniglio al vino, ossobuco, manzo bollito alla picchiapò. Bietole o fagiolini al burro o all'agro per contorno. Baccalà in guazzetto, pesce bollito o alla griglia il venerdì. Pranzo completo nei limiti dei 30 euro; 32-34 euro se con pesce. Chiusura ore 23:00.





 D -  6 -  7,5 -  Dal-Cavalier-Gino-Trattoria-Roma

Enoteca Corsi

 - (V anche pesce) - Via del Gesù, 88

Vecchia osteria con menù giornaliero compilato di volta in volta: si può scegliere tra tre-quattro primi e sei-sette secondi, ovviamente con contorno.

Piatti tipici e bell'assortimento di vini, trattandosi, *in primis*, di una vineria. Apparecchiatura spartana; personale di rude gentilezza e velocità. Tra i primi si segnalano: zuppa di farro, lasagne con carciofi e salsicce e penne alla Norma (con uovo e sugo); tra i secondi: stracotto di manzo con puré e bietola, trippa e alette di pollo con peperoni. Venerdì baccalà cucinato in vari modi, palombo al limone o pesce spada con patate. I prezzi sono praticamente fissi: 27-28 euro per un primo, un secondo con contorno e vino della casa. Solo a ora di pranzo, tranne il giovedì e il venerdì.

 D -  6,5 -  6,75 -  enotecacorsi.com

Osteria Margherita Piazza Navona

 –  – Via delle Coppelle, 34 a

Catena di ristoranti in tutta Roma. La pizza non è sottile come la fanno a Roma ma si avvicina molto alla napoletana. Oltre ai soliti tipi, segnaliamo la bufala e zucchine, la carbonara e la vegetariana. Servizio anche gourmet (in pezzi al tavolo), con vari gusti (con melanzane e provola; salmone, provola, mozzarella e rucola ecc.). Tra gli antipasti, segnaliamo le listarelle di pollo al sesamo; tra i primi, i ravioli ricotta e spinaci con pachino e verdure saltate e alcune specialità pugliesi: i “garganelli” polpo e pecorino e le orecchiette con fiori di zucca e pancetta croccante. Secondi di carne e grande varietà di insalate. I prezzi sono giusti, con due portate più una bevanda stiamo sui 16-20 euro a persona, la pizzeria e i 21-25, la cucina.

 6,5 –  6,5 –  osteriamargherita.it

The Perfect Bun

 – Largo del Teatro Valle, 4

Texano-messicano. Pub dai soffitti alti e gli archi in mattoni. Il nome significa: “Il panino perfetto” e, infatti, dichiara di utilizzare prodotti italiani non congelati o confezionati. Specialità del locale: gli hamburger, realizzati con pane a lievitazione naturale, prodotto con farine biologiche e composti da carne macinata in cucina e salse fatte in casa.

Da provare anche la versione vegetariana o con tonno, i *chicken fingers* (striscioline di pollo, panate, fritte e servite con senape al miele), le alette di pollo e la *quesadilla* (una tortilla di farina ripiena con formaggio e *jalapeno*, servita con guacamole e panna acida). Ogni sera ci si può servire a buffet, al costo totale di 25 euro. Mancando i “primi”, è su questa base che abbiamo calcolato il voto prezzo.

 7 –  6 –  theperfectbun.it



MONTI





Monti è il primo rione di Roma e, in antichità, comprendeva i colli del Quirinale e del Viminale oltre alle alture dell'Oppio e del Fagutale e alla valle della Suburra. Nel Medioevo, i "monticiani", consci della loro predominanza, erano soliti sfidare i rivali trasteverini alla sassaiola, tra i ruderi del Foro Romano. Nonostante l'occupazione della sommità dei colli fatta dai palazzi della politica, è ancora abitato dagli ultimi rappresentanti del popolo di Roma. Trattorie tipiche romane nella Suburra, ma non mancano le pizzerie e gli esercizi turistici strettamente finalizzati ad attrarre i visitatori dei vicini Fori.

I confini sono fissati dallo stradone di San Giovanni sino alla basilica di San Clemente, Via Labicana, Via Nicola Salvi, Via del Colosseo, Largo Corrado Ricci, la salita del Grillo sino ai confini del rione Trevi e quelli già definiti per le zone Termini ed Esquilino.

La Carbonara dal 1906

 – Via Panisperna, 214

Carbonara al 7° posto nella classifica dei lettori di Roma Today. Diversamente da quello che si può pensare, il nome del locale non deriva dalla specialità romana più conosciuta nel mondo, ma dal fatto che la prima proprietaria e cuoca era moglie del carbonaio di fronte. Dal 1983 sta dietro i fornelli Donna Teresa, definita “la Marescialla”; è un’instancabile sperimentatrice di nuovi piatti che non rinnegano il solco della tradizione e dà un tocco di originalità anche ai piatti più semplici, come i superbi bolliti o i girasoli che sposano il gusto di ricotta e noci e innovano la forma dei ravioli. Ad aiutarla c’è il marito Giuseppe e i figli Rosy e Andrea. Il menù è un optional, perché è la creatività della cuoca a governare, sperimentando. Megagalattica la carbonara. I secondi sono all’altezza: si va dal classico fritto vegetale, alle frattaglie “di una volta” fino al petto alla fornara con patate e alle patate di Zi Terè, fatte come in casa. Prezzo medio, per un pasto completo: 27-28 euro.

 D –  6 –  7,75 –  lacarbonara.it





Valentino Valentini già Pasquale Pulcini Birreria Peroni

 – Via del Boschetto, 37

Storico locale del rione, un tempo Birreria Peroni, poi passata nelle mani della famiglia Valentini che dal ’77 con papà Edmondo, mamma Orsola (proveniente dalla Sabina) e i figli Valentino e Rita offrono secondo stagione piatti d’antica memoria e freschezza quotidiana solo di terra. Bruschette, fritti alla romana, salumi e formaggi di nicchia prima della pasta del giorno (cacio e pepe, lasagna, amatriciana) poi il trionfo di carne e contorni: tagliate, filetti, arrosticini, salsicce marchigiane, con un arcobaleno che va dai peperoni arrostiti, a patate, funghi e speck. Si chiude con dolcezze artigianali come crostata di ricotta, torta di pere e cioccolato, torta di limone e biscottini col vino da meditazione. Prezzo

medio (antipasto + secondo + contorno + bevanda): 25-26 euro.

Chiusura ore 23:00.

 D -  7,5 -  6,5 -  viadeigourmet.it/ristoranti/da-valentino-roma.html



Osteria al 16

 - (anche pesce fritto e baccalà) - Via del Boschetto, 16

Ha rilevato da pochi anni la storica osteria Picchioni, mantenendo un'ambientazione familiare coerente con la cucina romana: tavoli e sedie in legno, tovaglette a scacchi, pavimenti in mattonella. Pasta all'uovo e di grano duro ma, soprattutto, di farine integrali (di farro, di kamut, grano saraceno, senza glutine); gnocchi di patate, ravioli, risotti, polente e zuppe. Secondi con carne di vitello (spez-zatino, bollito alla picchiapò ecc.), manzo (polpette, coda alla vaccinara, entrecôte), coniglio, abbacchio, pollo, baccalà e frittiture di pesce. Alcuni piatti vegetariani, come la caponata di verdure o le melanzane alla parmigiana. Pasto completo a meno di 25 euro; poco più di 30 se con pesce. Chiusura ore 22:30.

 D -  6,5 -  7 -  Osteria-al-16

La Vecchia Roma

 - (anche pesce) -  - Via Leonina, 10

Tipica cucina romana ma con inserimento di alcune specialità di mare, come gli gnocchi con sugo di cozze e vongole. L'ambiente è molto amichevole e informale e al "tavolo sociale" gli *habitué* si riuniscono fraternamente. Il locale è anche pizzeria. Pesce e carni di primissima qualità. Ottima scelta di vini. Si consiglia di prenotare per evitare le code sulla strada, come spesso succede la sera. Prezzo pizzeria (con antipasto e bevanda): intorno ai 18 euro; 22 un pasto completo di carne; 27 quello di pesce. Chiusura ore 23:00.

 D -  7 -  7 -  colosseo.org/vecchiaroma



Alle Carrette

 – Via della Madonna dei Monti, 95





Pizzeria abbastanza semplice, con antipasti tipici, frittini, pizze bianche e rosse e qualche piatto di pasta. Tra le pizze più particolari: la Giorgio V (prosciutto, mozzarella e uovo), alle Carrette (taleggio, pachino e pancetta), deliziosa (stracchino, radicchio e fesa di tacchino), cardinale (prosciutto, mozzarella, pomodoro), francescana (salsicce, funghi e mozzarella) e pazza (peperoni, funghi, salsiccia, olive, mozzarella). Birra Beck's, Menabrea e Weiss. Discreta lista di vini. Servizio rustico. Prezzo medio sui 16 euro a testa, birra compresa. Solo a ora di cena.

 7 –  6 –  AlleCarrette

Da Tito “Al Venezia”

 –  (anche pesce fritto e crostacei) – Via Venezia, 21

Trattoria romana gestita dal Sor Tito dal 1965. Piatti tipici della tradizione, cucinati con prodotti freschi, semplicità e passione. Qualche tavolino all'aperto. Carbonara, amatriciana, cannelloni, stracciatella, tortellini in brodo; numerose bruschette (bianca, pomodoro, carciofini, asparagi, funghi porcini); pizza. Tra i secondi, oltre alle specialità romane come i saltimbocca, troviamo il fegato alla veneta, alici o baccalà alla pizzaiola e la cucina di pesce. Dolci e alcuni tipi di vino DOC. Prezzo pizzeria: 15-16 euro; cucina: 23-24; 28-29 se con pesce. Chiusura ore 23:00.

 D –  7 –  6 –  trattoriadatito

Cleto – La porta del Colosseo

 (anche pesce) – Via del Buon Consiglio, 17

Buona tavola e nostalgica atmosfera della Sardegna, creata dal titolare – Cleto – che, spesso, si diletta a cantarne le arie musicali,



FIUMICINO

Oggi ai Romani moderni piace passeggiare, sul molo di questo porticciolo a poca distanza dalla Capitale, respirare la brezza marina e, sul tardi, osservare le paranze giungere dal mare per sbarcare il pesce appena pescato. Le numerose trattorie locali, inoltre, hanno tutti i requisiti per offrire grandi mangiate di pesce, che più fresco non si può, almeno a detta dei ristoratori.

Sicuramente l'offerta gastronomica è di ottimo livello, a prezzi concorrenziali. Attorno all'aeroporto o al Parco Leonardo sono sorti, inoltre, degli esercizi interessanti e molto economici per chi ha meno tempo a disposizione da dedicare alle esigenze dello stomaco.

Amelindo

 (specialità pesce) – Lungomare della Salute, 111





Ristorante semplice con specialità di mare dal 1969, pesce esposto e vivaio di aragoste. Il prezzo è assolutamente concorrenziale, il servizio abbastanza veloce anche se un po' sbrigativo, il locale è sempre pieno e molto rumoroso. Porzioni abbondanti. Primo di mare e una frittura di paranza con contorno e bevanda: 27 euro. Menù degustazione della casa a 34 euro composto da cozze in bianco e un piatto con cinque assaggi (salmone marinato, crostino con salmone affumicato, insalata di polipo e sedano, alici marinate e cozze gratinate); due primi: risotto alla crema di scampi e paccheri alla pescatora in bianco; mezza porzione di fritto misto e mezza di pesce arrosto, servite nello stesso piatto; contorno di patate fritte; acqua; 375 ml di Castelli Romani bianco in bottiglia; sorbetto al limone e caffè. Molto consigliata la prenotazione.

 L –  7,33 –  7,5 –  Amelindo

Da Jair

 (specialità pesce) – Via della Foce Micina, 118

Al 6° posto tra i ristoranti di pesce a Fiumicino nelle recensioni di Tripadvisor. Ristorante a gestione familiare, aperto nel 1974 da Jair che ancora si occupa della cucina, insieme alla moglie Tina, mentre il figlio Ettore si occupa della sala. L'arredamento è un misto tra il rustico (mobilio) e il lussuoso (lampadari e posateria). Cucina tipica e creativa a base di pesce. Menù fisso: 35 euro.

 L –  6 –  7,5 –  ristorantedajair.it

Graziella

 (specialità pesce) –  – Via Portuense, 2291

Il parcheggio è all'interno e abbastanza grande. L'ambiente è spazioso, sul genere balera romagnola; la serata karaoke è il caos asso-

INDICI

INDICE ALFABETICO ESERCIZI GASTRONOMICI

Ai Balestrari dal 1862	39	Bà Ghetto (1)	44
Ai Marmi o Panattoni	47	Bà Ghetto (2)	133
Akropolis Taverna Greca	59	Balestrari a Porta Pia	122
Albino a Tor di Valle	190	Balestrari in Prati	66
Al Biondo Tevere	188	Bar Celestino	140
Al Callarello	108	Bar Normale	108
Al cuore del Molise	202	Barzilai Bistrot	104
Al Forno della Soffitta	85	Bella Napoli	228
Alfredo e Ada	32	Betto e Mary	165
Al Grottino	160	Birreria Peroni dal 1906	82
Al Grottino del Laziale	116	Birrifugio (1)	198
Alimentari Fedeli	233	Birrifugio (2)	240
Alle Carrette	102	Blu	248
Alle fratte di Trastevere	58	Bottega Trattoria De Santis	95
Al Pescatore	239	Bottiglieria osteria e cucina dal Cavalier Gino	76
Al Vecchio Galeone	211	Bucatino	110
Amatrice	128	Buchicchio	135
Amelindo	243	Burro & Sugo	188
Antica Birreria Viennese by Blanko	73	Cacio e Pepe	226
Antica locanda in Trastevere Papa Re	52	Cadorna dal 1947	84
Antica Osteria da Giovanni	51	Cantina Cantarini da Mario dal 1903	84
Antica Osteria Rugantino	55	Cantina Tirolese	64
Antica Taverna Osteria della Scala	55	Capo de Fero	56
Antica Trattoria Pallotta dal 1820	231	Cleto – La porta del Colosseo	102
Antichi sapori di Sicilia	194	Convivium Pinsa Gourmet	48
Antico Falcone	220	Cotto e Mangiato da Sergio	173
Antico Mulino a Vejo	256	Cucina casareccia da Francesco	165
Ar Grottino der Traslocatore	183	Cucina marinara alla Darsena	244
Asaki	216	Cucina romana da Dino	89
Asti	160	Cul de Sac	34
Backflip da Moisé	248	Da Augusto	49
Baffetto	31		

Da Cesare	203	Fish & Go	179
Da Dante	227	Fish Market Pietralata	137
Da Domenico er Guercio	152	Fish Market Trastevere	52
Da Enzo al 29	48	Fish Market Villaggio dei Pescatori	248
Da Ettore	122	Fonclea	70
Da Francesco	33	Fonzie Burger House Kosher (1)	45
Da Gemma alla Lupa	88	Fonzie Burger House Kosher (2)	69
Da Gino e Pietro	33	Formula 1	140
Da Jair	243	Forno Giselda	60
Dal Pollarolo dal 1936	72	Four Green Fields	229
Da Lucia	49	Fraschetta La Romanella	237
Da Mamma	131	Fratelli Femia	127
Da Marcello	63	FREEtto (1)	70
Da Nino	97	FREEtto (2)	86
Da Olimpio	81	FREEtto (3)	163
Da Otello in Trastevere	53	Fronte del Porto	245
Da Palmira	201	Gallo Brillo Cucina	226
Da Paolo	255	Giacomelli	228
Dar Bottarolo	135	Giardino d'Abruzzo	206
Dar Bottarolo 2	206	Graziella	243
Da Romolo alla Mole Adriana	63	Gustosando	210
Dar Poeta	48	Hang Zhou	98
Dar Poeta Al Casale	175	Hokkaido	91
Da Simonetta	159	Hostaria Al Bivio	176
Da Tito "Al Venezia"	102	Hostaria Calice d'Oro dal 1949	127
Da Tonino	32	Hostaria Cannavota	96
Da Vittorio	53	Hostaria da Corrado	51
Da Zi' Checco	240	Hostaria da Enzo	187
Dell'Omo	187	Hostaria da Franca dal 1926	175
Der Pallaro	38	Hostaria dei Carracci	116
Discovolante	123	Hostaria del Sole	176
Eau Vive	76	Hostaria romana All'Orsetto	117
Efeso il barrocciaio	145	Hostaria Sireno	118
Enoteca Cavour 313	104	Hostaria Trevi	81
Enoteca Corsi	77	Hosteria I Buoni Amici	96
Er Buco	121	I Clementini	107
Er Gambero Rotto	255	I Fratelli	144
Ferro e Ghisa	212	I Gerani da Peppe	206
Fiaschetteria Beltramme	72	Il Bersagliere	220
Fiaschetteria Marini dal 1913	84	Il Buchetto	116
Filettaro a Santa Barbara	38	Il Caminetto	204
Fisherman burger	35	Il Cantinone	111
Fishfood	209	Il Girasole	185

Il Guru	103	La Pietra scheggiata	200
Il Leoncino	76	La Pinta – La Tana Sarda	145
Il Margutta RistorArte	74	La Pratolina – La Pinseria	67
Il Meleto	252	Lapsutinna	219
Il Pincetto	224	L'Archetto	215
Il Ponentino	54	L'Artista	152
Il Quagliaro	150	La Ruota	219
Il Ristoro Sardo	214	La Sagra del vino	219
Il Timoniere	184	L'Astice blu	179
Il Varesino di Mancini Fernando	88	La Tavernaccia	197
Inka Chicken (1)	91	La Taverna del Ghetto Kosher	43
Inka Chicken (2)	154	La Tavernella da Luisa	67
I Tre Fratelli	185	La Tavernetta Umbra	66
Jaipur	59	La Terrazzetta di Mimmo e Maurizio	177
Junsei Kaiten <i>Sushi</i>	112	La trattoriola di Luca	142
Kilo	125	La Valle del Sacco	190
Kuriya	43	La Vecchia Roma	101
La Balestra	124	La Villetta	161
La Botte	193	Le 2 Locandiere di Barbara e Grazia	238
La cantina di Dante dal 1948	151	L'Economica dal 1946	140
La Carbonara dal 1906	100	Le tre lune	251
La Casetta	143	Lilli	32
La Città d'Oro	216	Lima Chicken	118
La Famiglia	90	L'Insalata Ricca. Centro Storico	
La Fraschetta del Pesce	136	– Chiavari	41
La Fraschetta di Ostia	237	L'Insalata Ricca. Centro Storico	
La Fraschetta Mancini di Centocelle	152	– Pasquino	35
La Grotta Romana	88	L'Insalata Ricca. Risorgimento – San	
La Laurea	131	Pietro	68
La Locanda dei Girasoli	166	L'Insalata Ricca. Trastevere – Santini	61
La locanda del Gatto nero	256	L'Insalatiera	222
La Luce	211	Li Scalini de Marisa	183
La Lupa. Ristoro enoteca	150	Lo Scalino	215
La Matriciana ai Consoli	173	Lo' Steria	231
La Montecarlo	31	L'Osteria di Monteverde	201
La Mucca Bischera	143	Luzzi	107
L'Ancora	153	Magnagusto	214
L'Antica Torre	214	Mamma Angela's	89
La Nuova Margherita	136	Mario's a Trastevere	50
La Pampa	154	Mattarello (1)	117
La Paranza al Cartoccio	253	Mattarello (2)	197
La Piazzetta al Quadraro	165	Mattarello (3)	209
La Piazzetta de Trastevere	56	Mazzo-The Fooders	155

Mejo de Betto e Mary	135	Pane olio e arrosticini (2)	155
Mekong	162	Pane olio e arrosticini (3)	168
Miraggio	57	Pastarito Gioberti	90
Moma Pizzeria Romana	171	Pesce Fritto e baccalà	240
Morgana	103	Pescheria Bezziccheri	159
Navona Notte	34	Pescheria dei Consoli	172
Novequattro "Il laboratorio del gusto" 204		Pesci Fritti	38
Nuovo Drago d'oro	212	Pigneto Quarantuno	151
Nuovo Mondo	111	Ponte Vecchio	128
Olio sale e pepe	189	Porca Vacca	146
O' Mastro	179	Priscilla	175
O' Sole e Napule (1)	153	PummaRé	221
O' Sole e Napule (2)	161	Remo	110
O' Sole Mio	237	Roadhouse Grill (1)	92
Osteria al 16	101	Roadhouse Grill (2)	217
Osteria Angelino	106	Romolo e Remo dal 1953	177
Osteria Antica Saluzzo	158	Rossopomodoro Largo Argentina	40
Osteria Bibi e Romeo	227	Rossopomodoro Porta Pia	132
Osteria Bonelli	166	Rubbagalline	249
Osteria Chiana	121	Sahara	132
Osteria dal 1931	200	Salotto Culinario	254
Osteria da Marcello	141	Santa Croce di Cirulli Giovino	97
Osteria dar Bruttone	158	Schiavi d'Abruzzo	207
Osteria da Zi' Umberto	50	Sellero e Ventresca. Hosteria romana	172
Osteria dell'Angelo	226	Sesto Girone	125
Osteria del mare da Masticabrodo	136	Sforno	171
Osteria del Rione	121	Shanghai	154
Osteria del Velodromo vecchio	159	Shanti	68
Osteria Jenny a San Lorenzo	142	Sheva Restaurant	43
Osteria La Sol Fa	95	Sicilia e duci	61
Osteria Margherita EUR Torino	193	Sora Lucia	81
Osteria Margherita Isacco Newton	202	Sora Pia dal 1890	210
Osteria Margherita Piazza Navona	78	Sushiko	194
Osteria Margherita Piazza Trilussa	54	Sushiko	253
Osteria Margherita. Porto di Roma - Lido di Ostia	238	Symbio food (1)	92
Osteria Pesce Fritto e baccalà	146	Symbio food (2)	231
Osteria Pistoia	200	Tanto pe' magnà	184
Osteria Qui Se Magna!	150	Tapas Gourmet Principe	86
Osteria Sette	127	Taverna Cairolì	40
Paglia e Fieno	252	Taverna dei Quaranta	106
Pane olio e arrosticini (1)	137	Taverna del Grano	168
		Taverna de Pasquino	144
		T-Bone Station Ponte Milvio	232

T-Bone Station Prati	69	Vini e cucina Kebab	85
T-Bone Station Spagna	73	VIP	180
T-Bone Station Trastevere	60	Volpetti Più	110
The Perfect Bun	78	Wok 2	195
The Tower Irish Pub	245	Wok 3	221
Trattoria della Marina dal 1932	244	Wok Restaurant	180
Trenta e lode	141	XI Hu (1)	162
Trilussa	58	Xi Hu (2)	167
Unico – La China Chola	167	Xi Hu (3)	198
Valentino Valentini già Pasquale Pulcini		Xinyi da Gioia	224
Birreria Peroni	100	Zampagna dal 1924	189
Vecchia Osteria del Gelsomino	209	Zen Fusion	124
Vecchia Roma dal 1916	97	Zen Garden	191
Vinelli e Fornelli	224	Zì Adele	63
Vini Buffet	79		

INDICE ANALITICO DEI PRODOTTI ALIMENTARI SERVITI

- Abbacchio: 33, 49, 53, 55-56, 59,
 64, 72, 84, 88, 101, 111, 118, 122,
 142, 160, 201, 209, 214, 255
 Agemono: 91, 181, 195, 222, 224
 Agnello: 59, 76, 81, 92, 117, 133,
 165, 217
 Agnolotti: 88-89, 122, 131
 Alici: 31, 38-39, 51, 57, 66, 79, 89,
 95, 102, 107, 117, 121-123, 140,
 142, 145, 150-151, 158-159, 176,
 184-185, 187, 189, 228, 240-241,
 243-244, 252
 Amatriciana: 32, 39, 49-50, 66, 70,
 84, 86, 88, 96-98, 100, 102, 106,
 110, 118, 123, 127-128, 131, 140,
 142, 145, 150-151, 163, 165, 173,
 183, 189-190, 197, 210, 214-215,
 245, 255
 Anatra: 124, 155, 162-163, 167, 198,
 201, 211-212, 216, 224
 Angus: 103, 118, 154, 197, 210
 Animelle: 142, 158, 254
 Anticuchos: 92, 154
 Aragosta: 35, 56, 243
 Arancini: 61, 144, 194
 Arista: 88, 93, 110, 151, 232
 Arrostitini: 84, 98, 100, 137, 146,
 155-156, 165, 168, 189, 198, 240
 Arzilla: 50, 159, 172, 184, 203
 Asaki: 216
 Asparagi: 98, 102, 121, 228
 Astice: 56, 145, 154, 179
 Baccalà: 32-33, 35, 38, 44, 49-52, 57,
 70, 72, 77, 79, 86, 95, 101-102,
 106, 110-111, 116-117, 121, 127,
 131, 133, 142-143, 145-146, 151,
 160, 163, 166, 172, 175, 187, 189,
 201, 203-204, 212, 220-221, 226,
 228, 240
 Baklawa: 44, 133
 Bitinghan: 200
 Black Cod: 112
 Blue fin tataki: 112
 Bollito alla picchiapò: 77, 101, 103
 Bottarga: 39-40, 44, 108, 133, 137,
 144-145, 158, 201, 214
 Broccoletti: 57, 77, 97-98, 106, 116,
 181, 195, 222
 Broccoli: 32, 35, 50, 53-54, 61, 95,
 128, 141, 159, 172, 187, 197, 200-
 201, 203, 209, 224, 254
 Cacio e pepe: 32-33, 39, 49-51,
 53, 56, 64, 66, 70, 72, 81, 86, 88,
 96-98, 100, 106, 111, 116, 118,
 122-123, 127, 145, 158, 163, 165,
 171, 175, 184, 190, 197, 203-204,
 210, 215, 224, 226, 231, 233, 238,
 254-256
 Calamari: 35, 54, 70, 85-86, 95,
 117, 124, 128-129, 142, 153, 159,
 163, 167-168, 177, 187, 190, 198,
 201, 210, 215-216, 229, 240, 244-
 245, 248
 Caponata: 61, 101, 194, 201, 251

- Carbonara: 32-33, 39, 44, 49, 51, 53-54, 56, 64, 66, 70, 72, 78, 81, 84, 86, 88, 95, 98, 100, 102, 106, 116, 123, 127, 131, 142, 145, 150, 152, 158-159, 161, 163, 165, 183-184, 189-190, 193-194, 202, 214-215, 220, 224, 229, 231, 238, 249, 253, 255
- Carciofi alla giudia: 33, 43-44, 49, 53, 133, 136, 142, 220, 228
- Carciofi alla romana: 53, 64, 153, 183, 189, 228
- Ceci: 32, 39, 44, 50-51, 54, 57, 66, 72, 85, 89, 95, 104, 110, 116, 123, 127, 132-133, 142-143, 152, 158, 172, 175, 200-202, 237
- Cheviche: 92, 119, 154, 168
- Chicharron: 119
- Chicken fajita: 60, 69, 73, 232
- Chirashi: 155, 216
- Churrasco: 191
- Ciauscolo: 187
- Cicoria ripassata: 32-33, 52, 84, 165, 189
- Cicoria saltata: 160
- Cirashi: 124, 216
- Ciriola: 116, 150
- Coda alla vaccinara: 32-33, 35, 39, 48-51, 53, 66, 70, 76, 84, 86, 88, 98, 101, 106, 110, 116, 118, 123, 127, 135-136, 142, 145-146, 150-151, 153, 155, 158-159, 163, 172, 175, 183, 187, 189, 201-202, 204, 224, 228, 237, 256
- Coniglio: 32, 49-50, 66, 77, 95, 101, 118, 197
- Coratelle: 103, 116-117, 122, 135, 177, 201, 220, 255
- Cozze: 35, 40, 54, 56-57, 81, 88, 95, 101, 107, 128, 142-143, 146, 185, 187, 214, 227-229, 237-238, 243-245, 248, 255
- Crauti: 73, 82
- Crostacei: 39, 53, 58, 102, 154, 179, 216, 219, 224
- Crostini: 39, 58, 66, 79, 91, 110, 123, 143, 152, 161, 187, 204, 206, 214, 237, 243
- Crudit : 179, 238-239
- Crudo di mare: 91, 112, 168, 180, 191, 194-195, 215-216, 221, 253-254
- Culurgiones: 145
- Cuscus: 44, 76, 79, 85, 133, 185
- Fagioli: 32, 39, 47, 52, 57, 60, 66, 69, 72-73, 82, 88-89, 95, 110-111, 116, 118, 122-123, 127-128, 131, 152, 158, 165, 175, 184, 200-201, 203, 215, 220, 224, 226, 232, 237, 254-255
- Fajitas: 35, 60, 69, 73, 232
- Falafel: 44, 85, 132-133, 200
- Fegato: 44, 85, 102, 116-117, 133, 137, 143, 156, 165, 168, 220, 224
- Feta: 59, 79
- Fettuccine 'gnoranti: 118, 197, 210
- Finocchio: 95, 251-252
- Fregnacce: 50, 184
- Friggitelli: 209
- Frittura: 31, 33-35, 38-39, 43, 47, 52, 54, 57, 60, 67, 70, 78, 81-82, 84, 86, 88, 91-92, 95-97, 100-102, 106, 110-112, 118-119, 121-122, 124, 127-128, 132, 136, 138, 140-141, 145-146, 152, 154-155, 159-160, 163, 166, 168, 171-173, 176-177, 179-181, 184-185, 188-191, 194-195, 197-198, 201, 204, 210-211, 214-216, 219-220, 222,

- 227-229, 231, 233, 238-240, 243-246, 248-249, 252-253
- Funghi: 33, 39, 53, 57-58, 63-64, 66, 77, 81-82, 84, 91, 98, 100, 102, 107, 111, 116-117, 122-124, 132, 135, 143, 151, 166, 176, 181, 185, 187-188, 193, 195, 214, 220, 222, 228, 237, 249, 253
- Futomaki: 168, 216
- Gamberi: 35, 52, 55, 57, 59, 79, 85, 96-97, 124, 128-129, 138, 143-144, 158, 161-163, 167-168, 177, 185, 187, 190-191, 194, 198, 204, 211-212, 214-216, 228, 238, 245, 249
- Gamberoni: 76, 89, 98, 128, 146, 162, 167, 198, 239, 253
- Gnocchi: 33, 39, 50, 53, 57, 66, 70, 85-86, 89, 95, 97-98, 101, 110, 121-123, 127-128, 136, 140, 144, 152, 161, 163, 165, 172, 175, 177, 183, 189-190, 198, 200-201, 204, 211, 227, 240, 255
- Grattachecca: 47
- Gricia: 32-33, 39, 49-50, 56, 66, 84, 110, 123, 135, 142, 150-152, 177, 183, 189-190, 220, 224, 255
- Guancia: 33, 39, 49, 64, 67, 89, 95, 118, 122-123, 143, 145, 177, 184, 188-189, 224, 231, 238
- Guazzetto: 57, 77, 117, 123, 136, 145
- Gunkan: 91, 155, 168, 216
- Hamburger: 45, 60, 69, 73, 78, 92, 169, 212, 214, 217, 219, 229, 232
- Hokkaido: 91
- Hosomaki: 124, 155, 168, 191, 194, 254
- Inka: 91, 154
- Jaipuri: 59
- Kebab: 44, 85, 133, 185
- Knafa: 44, 133
- Kosher: 43-45, 69
- Kunafa: 44, 133
- Kuriya: 43
- Kushi: 224
- Lemaki: 224
- Lemonia: 170
- Lenticchie: 35, 116, 133, 200, 224
- Linguine: 40, 56, 81, 88-89, 96, 137, 142, 145, 154, 179, 203, 239, 245
- Lumache: 34, 54, 103, 157-158, 160
- Maki: 112, 224
- Malloreddus: 123
- Mazzancolle: 129, 215, 239
- Melanzane: 32, 54, 57-58, 61, 70, 78-79, 86, 95-96, 101, 129, 142, 152-153, 158, 163, 165, 181, 193, 195, 200, 202, 211, 220, 222, 228, 239, 251
- Merluzzo: 35, 112
- Mishaa: 200
- Moscardini: 52, 57, 96, 228, 238-239, 241, 245-246
- Nasi goreng: 160
- Nduja: 34, 70, 86, 140-141, 163
- Nigiri: 155, 180, 195, 216, 221, 224
- Niku Junsei: 112
- Orata: 52, 88, 117, 138, 239, 244, 249
- Orecchiette: 55, 66, 78, 96, 106, 121, 143-144, 185, 193, 202, 209, 214, 239
- Osomaki: 216
- Ostriche: 181, 195, 222, 239
- Paella: 86, 153, 185, 215, 229
- Pajata: 50, 53, 57, 98, 103, 110, 128, 135, 142, 158, 255
- Pakora: 103

- Pancetta: 55, 57-58, 76, 78, 82, 102, 188-189, 193, 202, 228, 239, 256
- Panelle: 194
- Panonta: 189
- Panzanella: 107, 184
- Papadam: 103
- Pappardelle: 33, 66, 84, 107, 124, 151, 158, 166, 175, 221, 237, 256
- Paranza: 35, 52, 96, 136, 177, 188, 240, 242-246, 248, 253
- Parmigiana: 32, 34, 57, 96, 101, 124, 141, 153, 158, 220
- Pata Negra: 86, 128, 203, 228
- Pecorino: 35, 40, 49-50, 54-55, 78, 89, 95, 98, 107, 110, 117, 122, 142, 145-146, 151, 187-188, 193, 202-204, 209, 214, 228, 238-239, 245, 255
- Pici: 110, 151, 254
- Pinchos: 86, 168
- Pinoli: 44, 70, 79, 86, 95, 98, 133, 146, 163, 193, 251
- Piselli: 50-52, 64, 77, 82, 88, 91, 117-118, 153, 175, 187, 252
- Pistacchio: 214, 229, 240
- Polenta: 85, 101, 110, 116, 158, 187, 209
- Pollo: 44, 49, 55, 59-60, 66, 69, 73, 77-79, 81, 85, 88, 91-92, 101, 103, 112, 117-119, 123-124, 133, 137, 142-143, 147, 154, 156, 160-163, 167-168, 187, 189, 193, 197-198, 200, 202, 209-212, 216-217, 224, 226-227, 232, 239, 253
- Polpette: 32, 39, 44, 49, 51, 59, 67, 72, 95, 101, 104, 118, 121-123, 127, 132-133, 141-142, 151, 160, 168, 175, 180, 183, 189, 191, 195, 197, 200-201, 210-211, 216, 222, 226, 238, 241, 254-255
- Polpo: 55, 58-59, 78, 107, 127, 146, 185, 193-194, 202, 204, 215, 228, 239, 243-245, 253-254
- Porceddu: 146
- Porchetta: 237
- Porcini: 77, 82, 91, 98, 102, 122, 124, 131, 135, 143-144, 161, 166, 176-177, 202, 214, 228, 237, 249, 254
- Porri: 85, 104, 200
- Provola: 55, 78, 129, 193, 202, 220, 239
- Prugne: 59, 227
- Puntarelle: 32, 38, 122, 136, 189, 248
- Quaglia: 150, 227
- Quesadillas: 60, 69, 73, 78, 232
- Radicchio: 39, 66, 96-97, 102, 106, 123, 125, 143, 158, 160-161, 175, 177, 184-185, 220, 229, 255
- Rane: 39, 54, 216
- Ravioli: 33-34, 43, 49, 52, 55, 58, 63, 78, 81, 89, 100-101, 119, 125, 131, 138, 145, 152, 166, 176, 180, 193, 201-202, 204, 211, 214-215, 221, 233, 237, 239, 249, 255-256
- Razza: 81, 184, 203
- Reblochon: 34
- Ricci: 99, 128
- Ricciola: 144
- Ricotta: 39, 49, 55, 63, 66, 78, 95, 100, 103, 107, 121, 123, 131, 144, 151, 158, 166, 188, 193, 202, 238-239, 249, 251
- Rigatoni: 48-50, 53-54, 56-57, 64, 66, 72, 81, 84, 89, 98, 116, 118,

- 128, 136, 150, 158, 184, 189, 198,
203, 224, 240
- Ripassata: 32-33, 52, 84, 107, 165,
183, 189, 193
- Roast beef: 35, 60, 84, 91, 150
- Rucola: 34, 51, 55, 58, 78, 95-96,
106, 121, 129, 142, 144, 166, 176,
193, 202, 211, 220, 228, 239
- Rughetta: 81, 85, 107, 185, 197, 239,
245, 248
- Safregula: 145
- Salchipollo: 168
- Salmone: 35, 55, 58, 78, 82, 89, 112,
116, 142-143, 152, 166, 193, 197,
202, 204, 215, 220, 226, 238-239,
243, 256
- Salsiccia: 39, 53, 56-58, 60, 64, 66-
67, 69, 73, 77, 82, 89, 95, 97, 100,
102, 107, 116, 121, 123, 128, 131,
142, 145, 147, 153, 160, 165-166,
168, 184, 193, 197, 200, 220, 224,
232
- Saltimbocca: 33, 51, 53, 56, 64, 72,
96, 102-103, 106, 122, 127, 183,
189, 255
- Samosa: 103
- Sarde: 61, 103, 123, 145-146, 194,
214, 251
- Sashimi: 112, 124, 155, 162, 167,
180, 194-195, 198, 216, 221, 224,
254
- Scaloppina: 34, 56, 63-64, 82, 91, 98,
185, 189, 228
- Scamorza: 97, 106, 111, 117, 123,
142-143, 177, 219
- Scampi: 52, 57, 81-82, 97, 107, 138,
153, 185, 190, 204, 215, 239-240,
243-245, 249
- Schnitzel: 44, 133
- Scottadito: 49, 53, 64, 84, 88, 96,
111
- Scrocchiarella: 73
- Seppie: 50, 82, 117-118, 128, 144,
146, 173, 177, 184, 245
- Serrano: 34, 86
- Shirumono: 91
- Sogliola: 63, 97, 176
- Soia: 48, 163, 167-168, 181, 195,
198, 211, 216, 222, 253
- Souvlaki: 59
- Speck: 39, 66, 73, 97-98, 100, 123,
144, 193, 220
- Spezzatino: 51, 55, 88, 95-96, 101,
150, 224
- Spiedini: 44, 64, 92, 118, 121, 125,
133, 154, 191, 197, 210, 228,
237
- Spigola: 39-40, 52, 81, 89, 108, 128,
138, 143, 177, 215-216, 228, 239,
244, 246, 249, 256
- Spinaci: 49, 55, 58, 61, 63, 78, 104,
131, 166, 176, 188, 193, 202, 239
- Stinco: 64, 128, 201
- Straccetti: 34, 51, 53, 56, 81, 106,
110, 151, 175, 193, 221, 226
- Stracchino: 102
- Stracciatella: 63, 88-89, 102
- Stracotto: 44, 77
- Strozzapreti: 57, 66, 108, 135, 158,
256
- Suimono: 216
- Surf'N Turf: 154
- Surimi: 245
- Sushi: 91, 112, 124, 155, 168, 180,
191, 194-195, 216, 221, 224,
253-254
- Sushiko: 194-195, 253-254
- Taleggio: 102, 160, 256

- Tartare: 35, 108, 144, 204, 227
Tartufo: 33, 98, 106, 117, 131, 145,
158, 166, 185, 201-202, 214, 220-
221, 239
Tataki: 112
Temaki: 155, 168, 180, 191, 195,
216, 254
Tempura: 112, 124, 128, 155, 160,
168, 191, 216, 228
Tikka: 59, 103
Tofu: 163, 167, 198, 216
Tonnarelli: 40, 44, 52-53, 72, 77,
95-96, 98, 107, 111, 122, 133,
138, 143, 145, 153-154, 161, 176,
184-185, 188, 198, 204, 211, 227,
238-240, 249, 255
Tonno: 35, 43, 52, 63, 78, 89, 97,
112, 117-118, 123, 138, 142, 144,
151, 185, 197, 210, 212, 215, 220,
226, 239, 241, 248-249
Tori Teriyaki: 112
Tortellini: 33, 63, 88-89, 91, 102,
117, 122, 125, 127, 189, 198, 215,
240
Tortillas: 60, 69, 73, 78, 86, 232
Tortini: 137, 145, 158-159
Tozzetti: 220, 249
Trippa: 32-33, 49-50, 52-53, 64,
72-73, 77, 81, 85, 88, 98, 103, 106,
110, 116, 118, 127, 135, 142, 146,
151-152, 175, 183, 189, 201, 220,
237
Uramaki: 155, 168, 180, 191, 195,
216, 222, 254
Veg: 60, 69, 73, 232
Vegano: 45, 69
Vegetariano: 54, 59, 74, 78-79, 88,
101, 133, 162, 173, 193, 200, 202,
222, 238, 254
Ventresca: 172, 248
Vitellone: 39, 67, 123
Vitello tonnato: 201
Wagyu beef: 154
Xinyi: 224
Yakimono: 124, 216
Yogurt: 59, 85, 93, 103, 142, 232
Zafferano: 142, 153, 204
Zensai: 91
Zenzero: 59, 76, 142
Zhou: 98
Zighini: 132, 185
Zucca: 49, 53, 55, 70, 78, 86, 95,
106, 111, 116, 140-141, 160, 163,
166, 184, 193, 202, 214, 228, 239-
240, 256
Zucchine: 39, 44, 54, 59, 61, 76, 78,
85, 95, 106, 116, 122, 129, 141-
142, 144, 151, 153, 165, 179, 193,
197, 202, 215, 219, 237-238
Zuppe: 35, 39, 50, 53-54, 57, 64, 68,
77, 79, 81-82, 85, 88-89, 91, 95,
101, 110, 119, 136, 142, 145, 154,
161-162, 167, 179, 198, 211, 216,
220, 224, 237, 244-245