

# LE RICETTE DI AMALIO

*Un piatto, una storia*





## **INTRODUZIONE**

*Amalio Emporio Solidale* nasce a San Lazzaro di Savena su iniziativa dell'Amministrazione Comunale, colpita dall'aumentare delle situazioni di fragilità sociale a discapito di famiglie del territorio.

Anche l'emporio Amalio fa parte della rete coordinata dalla Città metropolitana e dal Centro di Servizi per il Volontariato della città metropolitana denominato VolaBo.

*Amalio* è un luogo nel quale si fa la spesa, ma non è un supermercato: non circola denaro ma punti caricati mensilmente sulla propria tessera familiare assegnata su indicazione dei Servizi Sociali del Comune. È riservato ai cittadini di San Lazzaro che si trovano in difficoltà economica.

Nella vivacità delle relazioni che i volontari dell'Emporio affrontano durante la loro attività nasce un maggiore desiderio di interazione; per questo creano il ricettario: per accomunare le persone e rafforzare l'unione, la conoscenza reciproca, valorizzando la diversità delle culture attraverso il cibo che viene distribuito.

Il tema de *Le ricette di Amalio* sono i ricordi, le diverse storie di vita. Tutti noi abbiamo ricordi legati a un gusto che ci ha colpito o a una emozione che abbiamo provato mangiando quel piatto o quel cibo, fin da bambini.

In questa raccolta si alternano ricette tradizionali, sia familiari che legate al territorio, a quelle che invece sono derivate da emozioni o ricordi vicini o lontani nel tempo. Qualcuno ha scoperto sapori e gusti nuovi tramite i viaggi e anche questi lasciano un segno nella nostra vita. Molte ricette sono tramandate dalla famiglia o dai parenti, ma anche da amici lontani o che non ci sono più, ed eseguire la loro ricetta è un modo per ricordarli con gioia.

Unendo le proposte di tutti coloro che vivono l'Emporio il gruppo di Amalio ha realizzato un libretto vario e colorato; avremmo voluto portare tutti questi piatti in tavola per salutare insieme la fine dell'anno ma non è stato possibile e allora lasciamo il piacere di gustarli.

*Il gruppo Amalio*

## INDICE

### *Primi* **5**

Budino verde della zia Pina	6
Ciciri e Tria	8
Lenticchie al pomodoro	9
Pappa di cardi	10
Pasta mari e monti	11
Zuppa con panna acida	12

### *Secondi, contorni e piatti unici* **13**

Agnello allo yogurt	14
Bachalau com natas	15
Byrek con i porri	16
Byrek con uova e latte	17
Cotoletta alla bolognese	18
Couscous	20
Couscous alle verdure	21
Cozze ripiene	23
Dollma	24
Friggione bolognese	25
Involtini di carne con la verza	26
Krokiety con crauti e funghi	27
Pallotte cacio e ova	29
Patate svedesi velocissime	31
Pierogi	32
Pizza alta	34
Polpette di tonno speziate	35

Polpettone di tacchino e prosciutto cotto	36
Sancocho dominicano	37
Sarmales ai crauti	39
Tortilla de patatas espanola	40
Vitel tonnè veloce	41

## ***Dolci*** **42**

Arroz con leche	43
Brownie di Martha Stewart	44
Castagnaccio	45
Crostata di marmellata	46
Ferratelle	47
Pastesis de nata	48
Pinza Bolognese	50
Salame di cioccolato	52
Tortino di carote	53

# PRIMI PIATTI





## BUDINO VERDE DELLA ZIA PINA

*Da bambina facevo impazzire mia madre perché mangiavo poco o niente, soprattutto non c'era verso di farmi assaggiare la verdura.*

*Un giorno la zia Pina (1925 – 2017) sfogliando un volume di sua madre, Il Talismano della Felicità scritto da Ada Boni nel 1934 (anno XII dell'Era Fascista), trovò la ricetta del Budino o Flan di Spinaci ed ebbe un'illuminazione: ribattezzandolo Budino verde con la neve riuscì finalmente a farmi mangiare la verdura, e anche con molto gusto.....*

*Riporto la ricetta della Zia, lievemente diversa da quella del libro, ma ugualmente appetitosa.*

### **Ingredienti**

Spinaci surgelati: 600 g  
Uova: 2  
Parmigiano grattugiato: 2 cucchiai  
Piselli finissimi: mezzo barattolo  
Funghi secchi: circa un pugno  
Cipolla: 1/4  
Besciamella

### **Procedimento**

Lessare gli spinaci in acqua bollente salata, quindi strizzarli bene per eliminare l'acqua, oppure passarli in padella con una noce di burro per "asciugarli" e poi tagliarli finemente (se si passano nel Minipimer diventano troppo liquidi).

Preparare la besciamella. sciogliere 40 gr. di burro, aggiungere 40 di farina rimescolando velocemente, rimettere il pentolino su fuoco lento aggiungendo latte tiepido e rimescolando



con una piccola frusta per evitare grumi finché la besciamella avrà raggiunto una buona consistenza (salare leggermente).

Preparare piselli e funghi: ammolare i funghi secchi in acqua tiepida per almeno un paio d'ore, strizzarli e tritarli finemente. Soffriggere la cipolla tagliata finissima in poco olio, quindi aggiungere i funghi e i piselli precedentemente scolati e far passare per una mezzoretta, per ottenere un buon sughino.

In una terrina sbattere le uova e unire il parmigiano, gli spinaci e la besciamella (NON tutta, tenerne almeno due cucchiari per la guarnizione) poi trasferire il tutto in uno stampo da budino alto e con il buco centrale, precedentemente imburrato e infarinato.

Cuocere a bagnomaria in forno a 180° per circa 40' (per verificare la cottura, inserire uno stecchino nel budino: se è asciutto, la cottura è ultimata).

Fare raffreddare almeno un quarto d'ora lo stampo, quindi capovolgerlo sul piatto da portata, inserire nel buco il sughetto con funghi e piselli e decorare con la restante besciamella: avremo così una *montagna* verde con la neve che dalla cima scivola giù sui fianchi...

MRF - Bologna



## **CICIRI E TRIA**

### **Ceci con tagliatelle fatte in casa**

*La tradizione vuole che questo piatto venga servito il 19 Marzo, festa di San Giuseppe*

#### **Ingredienti**

Ceci  
Farina di semola di grano duro  
Aglio  
Cipolla  
Pepe  
Pane raffermo tagliato a cubetti  
Alloro

#### **Procedimento**

Cuocere le tagliatelle (fatte con la farina di semola di grano duro con acqua, sale a piacere e lasciarle asciugare per qualche ora), in acqua salata.

Friggere in olio bollente un po' di tagliatelle oppure del pane tagliato a pezzettini e, se di gradimento, anche aglio o cipolla.

Aggiungere le tagliatelle ai ceci, tenuti in ammollo la sera precedente e cotti con un paio di foglie di alloro, un po' di sale e molta acqua, a fuoco lento.

Mescolare e condire con il soffritto preparato precedentemente.





## LENTICCHIE AL POMODORO

### Ingredienti

Cipolla: 1  
Carote: 2  
Coste di sedano: 2  
Lenticchie: 1 vasetto  
Passata di pomodoro: 1 barattolo  
Olio extravergine di oliva  
Vino bianco

### Procedimento

Tritare una cipolla, due carote e sedano,  
far soffriggere con olio extravergine di oliva,  
aggiungere le lenticchie e un pò di vino bianco.  
Far sfumare (evaporare il vino), aggiungere un vasetto di pomodoro e finire di cuocere.

BB – Emilia Romagna



## PAPPA DI CARDI

*La pappa di cardi veniva fatta con la partecipazione di tutte le donne della famiglia ed era un momento di chiacchiere come solo le donne sanno fare*

### **Ingredienti**

Cardi: 1 kg - pulire e tagliare a cubetti  
Riso piccolo: 100 g  
Uova: 2  
Parmigiano: 180/200 g  
Petto di pollo: 100 g  
Mortadella: 100 g  
Cipolla: 1  
Patata: 1  
Brodo vegetale: 1 lt

### **Procedimento**

Fare appassire la cipolla con un po' di olio, aggiungere i cardi a cubetti, farli cuocere un po', aggiungere il brodo e la patata grattugiata cruda. Fare delle piccole palline con le carni, il parmigiano, le uova e il riso crudo e cuocere nel brodo per 20 minuti.



## PASTA MARE E MONTI

### Ingredienti

Un pizzico di peperoncino  
Uno spicchio di aglio  
Un ciuffo di prezzemolo  
Funghi freschi: 250 g  
Zucchine: 3  
Un bicchiere di vino bianco  
Gamberi: 250 g  
Olio extravergine di oliva qb

### Procedimento

Fare bollire l'acqua e aggiungere la pasta.

Mettere l'olio e fare soffriggere l'aglio, aggiungere i funghi e le zucchine poi il bicchiere di vino e infine il peperoncino unito al prezzemolo. Successivamente aggiungere i gamberi e ogni tanto aggiungere l'acqua di cottura. Terminata la cottura unire alla pasta.

BB - Emilia Romagna



## ZUPPA CON PANNA ACIDA

### Ingredienti

Pollo: ½  
Cipolle: 2  
Sedano: 1 medio  
Sale  
Tuorli: 3  
Panna acida: 250 g

### Per servire

Panna acida

### Procedimento

Affettare il pollo in acqua fredda con sale e, dal momento in cui inizia a bollire, raccogliere la schiuma ogni volta che appare. Nel frattempo pulire e tagliare verdure più piccole e quando la schiuma scompare aggiungere nella pentola insieme ai pezzi di pollo. Bollire tutto fino a quando la carne e le verdure non sono penetrate. Quindi la carne viene rimossa, lasciata raffreddare un po'; le verdure possono essere utilizzate per qualsiasi altra preparazione culinaria. Filtrare il brodo. Mettere il brodo filtrato nella pentola e ricoprire con la panna mescolata ai tuorli. Tagliare il pollo a listelle sottili e aggiungere alla pentola. Riportare a bollore. La zuppa è pronta! Servire calda, con un avanzo di panna e peperoncino.

TO – Moldavia

# SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI





## AGNELLO ALLO YOGURT

### **Ingredienti** per 4 persone

Carne di agnello: 800 g - 1 kg  
Burro: 200 g  
Uova: 5  
Riso: 2 cucchiai  
Farina: 2 cucchiai  
Yogurt: 1 kg  
Farina: 2 cucchiai

### **Procedimento**

Marinare la carne di agnello nel latte in frigo per 2/3 ore.

Farla bollire con poca acqua, poco sale, burro. Cuocere bene.

Amalgamare le uova con la farina, aggiungere tutto lo yogurt e mescolare. Aggiungere il riso, un po' di burro sciolto, un bicchiere del brodo di agnello bollito, sale e pepe.

Porre in una pentola, bollire e mescolare bene facendo attenzione che non si attacchi al fondo della pentola per 15 minuti.

Mettere l'agnello in una teglia, aggiungere lo yogurt che abbiamo preparato. Cercare di non coprire tutta la carne.

Mettere nel forno a 180 gradi per 50 minuti (massimo un ora) finché non diventa dorato.



## BACHALAU COM NATAS

*Mia figlia Maria Giulia ha passato in Portogallo tre mesi ad Aveiro in Erasmus nel 2013 e, dopo la laurea - tesi scritta in portoghese - altri tre mesi in stage a Lisbona nel 2014. Com'è noto, il piatto forte portoghese è il baccalà - pare ne esistano 365 ricette, una per ogni giorno dell'anno, lei ti manda quella che preferisce.*

### Ingredienti

Baccalà deliscato: 650 g  
Patate gialle: 800 g  
Panna fresca liquida: 250 g  
Formaggio mozzarella o parmigiano grattugiato: 120 g  
Sale e pepe: q. b.  
Noce moscata: q. b.  
Aglio schiacciato: 2 denti  
Cipolla: 1

### Procedimento

Pre-riscalda il forno a 200 gradi. Taglia le patate in cubetti e friggile nell'olio. Pulisci il baccalà togliendo le spine, la pelle e lavandolo bene. Taglialo a pezzettini. Metti un po' d'olio in una padella e fai dorare la cipolla insieme all'aglio. Inserisci poi il baccalà e lascia cuocere un po'. Aggiungi le patate nella padella e mescolare bene perché si amalgami tutto. Aggiungi metà della besciamella e mescola il tutto. Olia leggermente una pirofila e inserisci il composto. Ricoprilo con la restante besciamella e cospargi con il formaggio grattugiato (in Portogallo hanno proprio la mozzarella grattugiata ma va bene anche il parmigiano). Cuoci in forno per 15/20 min in modo che si gratini il formaggio sopra.



## BYREK CON I PORRI

### Ingredienti

Porri: 1 kg  
Olio  
Sale  
Riso: un pugno  
Latte: un bicchiere  
Pepe nero  
Uova: 1  
1 bicchiere di acqua  
Farina: 200-250 g  
Olio di girasole

### Procedimento

Tagliare i porri in piccoli pezzi; metterli nel tegame con un po' di olio e sale; lasciare bollire un quarto d'ora con un coperchio.

Aggiungere il riso, il latte, un po' di pepe nero e lasciare riposare finché il riso assorbe tutto il liquido. A fine cottura aggiungere l'uovo sbattuto mescolando tutto l'insieme. Lasciare raffreddare e nel frattempo preparare la sfoglia. Mescolare l'acqua tiepida e la farina fino a ottenere l'impasto come quello della pizza. Dividere l'impasto in 20 palline. Mettere 12 palline nella teglia una sopra l'altra, aggiungendo un po' di olio di girasole tra una e l'altra. Coprire col composto di porro raffreddato e sopra mettere 8 palline. Mettere la teglia nel forno a 180-190 gradi per circa mezz'ora finché il byrek diventa dorato.





## BYREK CON UOVA E LATTE

*Byrek in generale e il Byrek me qumesht in particolare è un cibo tradizionale dei paesi balcanici, compresa l'Albania. Le ricette del Byrek, originarie dell'Impero Ottomano, nel corso dei secoli sono cambiate da paese in paese adattandosi alle tradizioni culinarie di ogni nazione. Il Byrek si consuma per strada come in casa o nei ristoranti. Nei locali si può scegliere il ripieno: di sola verdura, di solo formaggio o di sola carne.*

### **Ingredienti** per 4 persone

Farina: 3 tazze da tè  
Uova: 3  
Burro: 90 g  
Latte: 800 ml  
Amido: 1 tazza da tè  
Sale quanto basta

### **Procedimento**

Impastare farina e sale con dell'acqua e dividere in palline della grandezza di un mandarino. Lasciare riposare per un'oretta. Cominciare a stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello. Mettere un po' di amido su un piano e appoggiare l'impasto, stendetelo finché non è diventato quasi trasparente. Quando le sfoglie saranno pronte cominciate ad infornarle una ad una ma attenzione a non bruciarle. Nel frattempo, mescolare in un contenitore il latte, le uova, il burro fuso e il sale. Ungere con un po' di burro il fondo della teglia e poi sul fondo mettere una sfoglia non infornata. Successivamente, mettere le sfoglie infornate una sopra l'altra cospargendole una ad una con il miscuglio di latte, uova e burro. Coprire tutto con un'altra sfoglia non infornata e cospargerlo con un po' di burro. Mettere la teglia al forno per 30/40 minuti a 180 gradi. Dopo la cottura, tagliare a pezzi e servire ancora caldo. In sostituzione della pasta è possibile usare anche il pane carasau.



## COTOLETTA ALLA BOLOGNESE

*C'è un piatto che a casa mia mette sempre tutti d'accordo, un piatto che con l'arrivo della stagione fredda, scalda e mette allegria: è la cotoletta alla Bolognese! Si tratta di un secondo piatto molto saporito della nostra cucina che viene chiamato anche "La Petroniana" o "La Bologna". Mia mamma la chiama proprio così e mi ricordo che da bambina, quando lei la preparava la domenica, per casa si spargeva un odore incredibile e tutti non vedevamo l'ora di sederci a tavola e iniziare a mangiare. Facevamo a gara per accaparrarci quella più grande e quella con più condimento, delizioso da finire col pane!*

*È un piatto che si prepara con una base di carré di vitello impanato e guarnito con prosciutto crudo e formaggio grattugiato. Grande nota di gusto è data dal brodo di carne con cui viene sfumata la cotoletta mentre frigge nel burro che viene poi trasformato in una deliziosa riduzione, come salsa di accompagnamento.*

### **Ingredienti** per 4 persone

Carré di vitello: (4 fette da 200 g l'una) 800 g  
Pangrattato: 200 g  
Farina 00: 100 g  
Uova: 2 medie  
Burro: 50 g  
Prosciutto crudo: 300 g  
Parmigiano Reggiano: 170 g  
Brodo di carne: 250 g

### **Procedimento**

Per realizzare la cotoletta alla bolognese, preparate il brodo di carne e poi iniziate a battere le fettine di carne con un batticarne per renderle più sottili; poi preparate tre contenitori: in uno sbattete le uova; nell'altro mettete la farina setacciata e nel terzo il pangrattato. Passate le fette



di carne una alla volta, prima nella farina girandola da entrambi i lati per infarinarla accuratamente e quindi nell'uovo, infine passatele nel pangrattato, assicurandovi che siano completamente ricoperte. Quindi in una padella sciogliete il burro e una volta sciolto adagiate le fettine.

Fate dorare la carne da un lato, quindi girate dall'altro. Una volta che saranno ben dorate da entrambi i lati, adagiate le fette di prosciutto e cospargete con parmigiano grattugiato. Una volta condite, irrorate le fettine con brodo di carne (un mestolo per ogni cotoletta) e lasciate cuocere con il coperchio per 5-6 minuti; quando saranno pronte filtrate il fondo di cottura della padella in cui avete cotto la cotoletta e versatelo in un pentolino dentro cui aggiungete 20 g di parmigiano e fate addensare a fuoco vivo.

Siamo pronti per impiattare: se lo desiderate (ma a casa nostra non la usiamo) potete guarnire il piatto da portata con della semplice salsa di pomodoro, poi adagiate la cotoletta e conditela con la riduzione al brodo.

La vostra cotoletta alla bolognese è pronta per essere servita e sono certa che vi piacerà!

MF - Bologna



## COUSCOUS

### Ingredienti

Couscous: 500 g  
Curcuma: 1 cucchiaio  
Peperoncino in polvere: 1 cucchiaio  
Cannella: mezzo cucchiaio  
Pepe nero: 1 cucchiaino  
Sale: 1 cucchiaio  
Harissa (salsa piccante): mezzo/1 cucchiaio  
Concentrato di pomodoro (doppio): 3 cucchiari  
Olio: mezzo bicchiere  
Acqua: 1 litro (+ da aggiungere in più se si condensa troppo il sugo)  
Cipolle: 2 o 3  
Aglio: 2 spicchi  
Pomodori: 2 grandi e freschi  
Patate: 2 medie  
Ceci: 1 barattolo  
Carote: 2 o 3  
Carne di agnello: 4 pezzi tagliati grossi

### Procedimento

Pulire e tagliare le verdure. Le carote vanno tagliate a rondelle. Il couscous va cotto nella pentola a vapore: Sopra couscous senza niente, bagnato con acqua 2/3 volte prima della fine cottura. Sotto ci vanno tutti gli altri ingredienti; aggiungere acqua per non far bruciare. Il tutto va cotto a fuoco medio/lento per 2 /3 ore finché tutto non è morbido.



## COUSCOUS ALLE VERDURE

### Ingredienti

#### Per il couscous

Cous cous precotto: 160 g  
Acqua calda: 320 g  
Olio extravergine di oliva: 10 g  
Curcuma in polvere: 1 cucchiaino  
Sale fino: 1 pizzico

#### Per le verdure

Carote: 180 g  
Melanzane: 180 g  
Pomodori ciliegino: 100 g  
Sale fino quanto basta  
Olio extravergine di oliva: 20 g  
Peperoncino fresco: 1  
Cipollotto fresco: 100 g  
Aglio: 1 spicchio  
Zucchine: 180 g  
Taccole: 100 g  
Zenzero fresco: 10 g

#### Per decorare

Menta qualche foglia



## Procedimento

Pulire e tagliare le verdure.

Tagliare il peperoncino a listelle e togliere i semini interni. Lavare e mondare le verdure, quindi tritare grossolanamente il cipollotto e tagliare la melanzana prima a fette, poi a bastoncino e infine a cubetti.

Procedere con le carote: tagliare prima a rondelle leggermente diagonali e poi da esse ricavare dei fiammiferini. Ripetere lo stesso taglio anche per le zucchine. Tenendo anche in questo caso un taglio leggermente diagonale, tagliare le taccole a tocchetti.

Tagliare infine anche i pomodorini a metà nel senso della lunghezza. Disporre quindi sul fornello una larga padella tipo wok, e scaldare un filo d'olio. Soffriggere brevemente il peperoncino e lo spicchio di aglio sbucciato intero, e appena l'olio si sarà insaporito aggiungere per prime le melanzane e il cipollotto. Lasciare che le melanzane si scottino a dovere, senza aggiungere altro olio per evitare che si impregnino troppo, quindi unire le carote e dopo pochi minuti le taccole e le zucchine. Regolate di sale e pepe.

Spadellando, portare le verdure a cottura a fiamma vivace (basteranno pochi minuti). Quindi rimuovere l'aglio e unire i pomodorini. Proseguire la cottura ancora 1-2 minuti, poi spegnere il fuoco: le vostre verdure sono pronte. Come ultimo tocco aggiungere lo zenzero.

Amalgamate bene e tenete da parte. Occupatevi adesso del couscous: noi abbiamo utilizzato couscous precotto, più veloce e semplice da preparare. Versatelo in una ciotola capiente condite con il sale, la curcuma (che conferirà al couscous il tipico colore oltre ad una nota aromatica in più) e l'olio, amalgamate e coprite il tutto con l'acqua calda.

Sigillate con pellicola trasparente e attendete 2 minuti: trascorso questo tempo il couscous è pronto. Sgranatelo accuratamente, rovesciandolo in un vassoio e separando i chicchi con una forchetta.

È il momento di impiattare!

Ponete le verdure al centro di ogni piatto di couscous, e profumate con le foglioline di menta spezzettate a mano.

Il couscous alle verdure è pronto da gustare!

Z - Marocco



## COZZE RIPIENE

### Ingredienti

Cozze: 1 kg  
Parmigiano reggiano: 100 g  
Pangrattato: 100 g  
Aglio ben pestato: 10 spicchi  
Prezzemolo: 50 g  
Noce moscata – un po’  
Sale un pizzico  
Vino bianco: mezzo bicchiere

### Procedimento

Mettere le cozze a cuocere con olio, un po’ di aglio, prezzemolo e un mezzo bicchiere di vino bianco. Appena cotte togliere il mollusco dal guscio e lasciare a parte i gusci per utilizzarli. Fare un composto con parmigiano, pangrattato, noce moscata, aglio, prezzemolo e un po’ di sale. Rimettere le cozze nel guscio insieme al composto mettendogli un po’ di olio e il sughetto formatosi durante la cottura con un cucchiaino una per una. Mettere in forno fino a quando saranno gratinate.

Buon appetito!



## DOLLMA

### Ingredienti

Pollo  
Cipolle: 4  
Menta: 2 cucchiaini  
Farina: 1 kg  
Bicarbonato: mezzo cucchiaino  
Sale: mezzo cucchiaino  
Yogurt magro: 1 bicchiere  
Uova: 1  
Olio di girasole  
1 bicchiere di acqua calda

### Procedimento

Mescolare tutto fino a ottenere un impasto né morbido né duro e lasciare riposare per 1 ora.  
Prendere il pollo e metterlo in una pentola a pressione con 5 bicchieri di acqua e un po' di sale.  
Lasciarlo bollire per 15 minuti. Prendere 4 cipolle, tagliarle a cubetti e friggerle affinché si ammorbidiscano. Prendere il pollo e metterlo in una teglia.  
Unire la cipolla al pollo e lasciare bollire lentamente.  
Prendere l'impasto, stenderlo in una teglia e metterlo in forno a 200 gradi per mezz'ora.  
Lasciare raffreddare e sbriciolarlo aggiungendo 2 cucchiaini di menta.  
Una volta raffreddato leggermente il sugo del pollo con le cipolle, versarlo sopra i pezzettini, coprirlo e lasciare riposare per 10 minuti. Mettere il pollo già bollito nel forno per 15 minuti e una volta pronto unire il tutto. La dollma è pronta!





## FRIGGIONE BOLOGNESE

*Il friggione bolognese è un contorno a base di cipolle e pomodori della tradizione emiliana e romagnola, nata nelle famiglie dei contadini nel periodo estivo quando la produzione dei pomodori e delle cipolle era abbondante.*

*Ora si prepara tutto l'anno usando pomodori pelati al posto dei pomodori freschi. Si può servire caldo come contorno di carni o freddo sul pane o con le tigelle. Ottimo anche per condire la pasta, spesso si usava consumarlo come piatto unico aggiungendo pezzi di salsiccia o di fegato durante la cottura.*

### Ingredienti

Cipolle bianche: 2 kg  
Pomodori maturi: 1 kg, sbollentati, sbucciati e privati della pelle  
Zucchero semolato: 1 cucchiaino  
Sale grosso: 1 cucchiaino  
2 cucchiaini di strutto oppure 4 cucchiaini di olio di oliva  
Pepe nero

### Procedimento

Pulire le cipolle e affettarle sottili al coltello o con una mandolina, raccoglierle in una ciotola capiente, aggiungere lo zucchero e il sale e mescolare bene. Lasciare a riposo per 2 ore o di più, ne guadagneranno in dolcezza. In una padella capiente mettere le cipolle con il loro liquido e lo strutto o l'olio di oliva. Cuocere a fuoco basso e mescolare di tanto in tanto per 2 ore. In questa prima fase di cottura è importante controllare spesso che non si attacchino al fondo del tegame. Quando le cipolle saranno morbide e di un colore nocciola unire i pomodori a pezzi e abbondante pepe fresco di mulinello. Proseguire la cottura per 1 ora o fino a quando le cipolle e i pomodori saranno diventati morbidissimi e con una consistenza quasi cremosa.

**Vino consigliato:** Lambrusco o Sangiovese



## INVOLTINI DI VERZA CON CARNE

### Ingredienti

Verza: 1  
Riso: 150 g  
Carne bovina (macinato): 200 g  
Carne di suino (macinato): 200 g  
Pancetta affumicata: 200 g  
Passata di pomodoro: 1 litro  
Brodo granulare (da cucina vegetale o sale): quanto basta  
Cipolla: 1  
Olio q. b.  
Sale q. b.

### Procedimento

In una casseruola stufare le cipolle, le carote e il sedano tritati finemente con l'olio extravergine di oliva e aggiungere la passata di pomodoro (pomodori pelati tagliati a pezzettini). Far cuocere per 15 minuti circa e mettere da parte a raffreddare. In una ciotola grande mettere la carne macinata, il riso, il prezzemolo tritato e l'aneto, il soffritto già freddo e le uova. Aggiustare di sale e mescolare per bene. Stendere su un piano le foglie di verza e farcire con il ripieno di carne e riso. Avvolgere e chiudere bene gli involtini. In una pentola che può anche andare in forno disporre le foglie di verza cruda in modo da coprire tutto il fondo. Disporre gli involtini in modo circolare lasciando un po' di spazio al centro della pentola dove mettere le spuntature affumicate di maiale e coprire il tutto con la verza tritata grossolanamente e due, tre cucchiai di passata di pomodoro. Versate dell'acqua calda fino a coprire appena gli involtini. Mettere il coperchio e cuocere a fuoco lento per un'ora. Spostate la pentola nel forno a 180 gradi per 30 minuti circa per far asciugare il liquido di cottura. Gli involtini vanno serviti con la polenta e la panna acida volendo.

BI - Ricetta tradizionale romena



## KROKIETY CON CRAUTI E FUNGHI

*I kroszki con crauti e funghi sono delle crepes salate ripiene di crauti, funghi champignon e cipolle, poi arrotolate e passate prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Fritte nell'olio, diventano assolutamente deliziose e croccanti.*

*I kroszki sono tipici della cucina polacca, ma preparazioni simili si trovano anche tra le ricette austriache, tedesche e dei paesi dell'Europa dell'Est; vengono serviti come antipasto oppure come secondo piatto accompagnati da un contorno.*

*E' una preparazione facile, ma ci vuole un po' di tempo per realizzare il ripieno poiché i crauti in salamoia devono essere sciacquati e poi cotti fino a quando non diventano morbidi, dopodiché vengono saltati con i funghi e le cipolle.*

### **Ingredienti** per 4 persone

Farina: 240 g  
Uova: 4  
Olio extravergine di oliva: 40 millilitri  
Acqua q. b.  
Latte: 50 millilitri  
Sale q. b.  
Pepe nero q. b.  
Olio di semi q. b.  
Funghi champignon: 150 grammi  
Crauti: 250 grammi  
Cipolle 2  
Pangrattato: 1 bicchiere

### **Procedimento**

Preparare le crepes.



In una ciotola unire la farina, le uova, un pizzico di sale, l'olio extravergine di oliva e il latte. Mescolare, aggiungendo un po' di acqua alla volta se necessario. Lavorare tutto con le fruste elettriche per ottenere un composto omogeneo, liscio e non troppo denso. Riscaldare poco olio di semi in una padella e friggere le crepes un minuto circa da ogni lato. Le crepes devono essere chiare, ma cotte. Mettere i crauti nell'acqua e cuocete per circa un'ora.

In un'altra padella riscaldare un po' di olio. Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette. Soffriggerle. Pulire i funghi, tagliarle a fette ed aggiungerli alla cipolla già soffritta. Mescolare tutto e cuocere a fuoco lento. Quando i crauti sono cotti, scolarli e tagliarli finemente con un coltello. Aggiungerli nella padella con la cipolla e i funghi.

Aggiustare la farcitura con sale e pepe nero fresco macinato. Saltare tutto ancora per venti minuti e poi fare raffreddare. Prendere due piatti, in uno versare l'uovo, in un altro versare il pangrattato. Disporre in mezzo ad ogni crepe due cucchiari di farcitura. Piegare le crepes come se fossero una crespella. Passare i krokiety prima nell'uovo poi nel pangrattato, coprendo bene la superficie. Riscaldare l'olio in una padella e friggere i krokiety da ogni lato fino a quando non avranno un colore dorato.

Servire i krokiety con crauti e funghi ben caldi, saranno croccanti e saporiti.

### **Trucchi e consigli**

Se crauti hanno un sapore troppo acidulo, metterli a bagno in acqua fredda per tutta la notte e poi procedere con la cottura.

I krokiety si conservano molto bene in frigorifero per diversi giorni. Per riscaldarli occorrono pochi minuti.

Potete preparare più krokiety di quanti ve ne servono e conservarli nel freezer, in modo da averli pronti quando non avete tempo di cucinare.

I krokiety sono ottimi con del brodo caldo, con il borsch vegetariano a base di barbabietole oppure con una birra fresca.

KJ - Polonia



## PALLOTTE CACIO E OVA

*Una ricetta con pane raffermo sostanziosa e semplice; mia Figlia di 7 anni ne è ghiotta!*

### **Ingredienti** per 4/6 persone (20 polpette)

Pane, mollica sbriciolata: 120 g  
Parmigiano grattugiato: 75 g  
Pecorino grattugiato: 75 g  
Uova: 6 medie (sgusciate 300 g)  
Aglione: 1 spicchio  
Prezzemolo tritato: 1 cucchiaio  
Sale e pepe q. b.  
Passata di pomodoro: 1 lt.  
Cipolle 50 g  
Olio extravergine di oliva: 4-5 cucchiai  
Sale q. b.  
Farina 00: 100 g

### **Procedimento**

Per preparare le *pallotte cacio e ova* porre in una ciotola la mollica di pane sbriciolata e unire i due formaggi grattugiati, le uova sbattute, l'aglio e il prezzemolo tritati e il pepe. Impastare tutto con le mani e poi, quando il composto risulterà omogeneo, assaggiare per aggiustarlo eventualmente di sale.

Con le mani formare delle polpette del peso di circa 30 g l'una, passarle dentro la farina e rotolarle tra i palmi in modo da dargli una forma sferica.



Terminato l'impasto, friggere le pallotte in abbondante olio di arachidi portato a 175° fino a che non diventeranno dorate, poi scolarle e adagiarle su un piatto coperto con carta assorbente da cucina così da assorbire l'olio in eccesso.

Tritare finemente la cipolla, metterla ad appassire in un tegame basso e largo insieme all'olio di oliva per circa 10-15 minuti facendo attenzione a non farle prendere colore; aggiungere la passata di pomodoro e lasciare che arrivi a bollire a fuoco lento, poi tuffarci le pallotte, cuocere a fuoco dolce con coperchio per circa 30 minuti o fino a che il sugo non si sarà ben addensato.

Provare per credere!

ME – Abruzzo



## PATATE SVEDESI VELOCISSIME

*Sono stata a Stoccolma ben tre volte, ospite della mia amica Britt Froberg (1919-2015) e mi preparava spesso queste patate da abbinare al salmone in padella, alle polpette di carne o al goulasch.*

*Ecco come si fanno:*

### **Ingredienti**

Patate: almeno una a testa  
Panna: almeno mezzo litro

### **Preparazione**

Pelare le patate, lavarle e tagliarle a piccoli cubetti di uguali dimensioni, poi metterle in un tegame con poca acqua e cuocerle. **ATTENZIONE!!!! NON** devono lessarsi ma solo cuocere un poco rimanendo durette! Aggiungere panna, sale e pepe e far cuocere a fuoco lentissimo finché le patate non saranno cotte.



## **PIEROGI**

*Quella dei pierogi è una delle ricette più tradizionali e famose della cucina polacca. Assomigliamo moltissimo ai nostri ravioli, ma si rifanno alla ricchezza dei prodotti tipici della Polonia. Possono essere sia salati che dolci.*

### ***I pierogi salati***

*Il ripieno dei pierogi salati più tradizionale è quello con patate e formaggio, chiamati anche pierogi di magro. Molto conosciuti anche quelli con i funghi o con crauti e funghi, che si preparano tradizionalmente per la Vigilia di Natale.*

*Il formaggio più utilizzato è il twarog, simile alla ricotta, ma più compatto e umido. Si può ad ogni modo impiegare il quark o la ricotta normale.*

### ***I pierogi dolci***

*Il ripieno dei pierogi dolci è a base di frutta tagliata a pezzetti o confettura, mentre il condimento delle versioni "da piatto" (ve ne sono infatti anche di tipo street food, più facili da trasportare) è con burro e pangrattato.*

*Girando per la Polonia, ci si accorge come ci siano pierogi ripieni in tantissimi modi diversi, cosa che è possibile tastare con mano a Cracovia, durante il festival dei pierogi che si svolge nella meravigliosa città polacca nel mese di Agosto.*





## **Ingredienti per 6 persone**

### **Per la pasta**

Farina: 400 g  
1 tuorlo  
1 uovo  
Circa 200 ml di acqua caldasale q.b.

### **Per il ripieno**

Patate: 500 g  
Ricotta: 250 g  
Sale e pepe q. b.

### **Ingredienti per il condimento**

Burro: 50 g  
Olio: 4 cucchiari  
Cipolla: 1 piccola  
Prezzemolo o erba cipollina tritata

### **Procedimento**

Preparare la sfoglia dei pierogi impastando insieme la farina, il pizzico di sale, l'uovo e il tuorlo. Aggiungere poco alla volta dell'acqua calda fino ad ottenere un impasto liscio e non appiccicoso. Formare una palla, ricoprirla con della pellicola trasparente e lasciare riposare per una mezz'ora. Lessare le patate. Una volta cotte, sbuciarle e schiacciarle con il passapatate. Preparare il ripieno, amalgamando insieme le patate schiacciate e il formaggio. Regolare di sale e pepe, quindi mettere il composto in una sac a poche. Riprendere l'impasto della sfoglia e stendere la pasta ad uno spessore di 5 mm circa. Utilizzando una coppapasta o un bicchiere ricavare delle forme circolari del diametro di circa 8 cm. Riprendere la sac a poche e riempire ciascun dischetto con un pò di ripieno. Richiudere la pasta su se stessa a formare una mezzaluna premendo leggermente i lembi per sigillare in modo che i pierogi non si aprano in cottura. Con i rebbi di una forchetta conferitegli la tipica zigrinatura del bordo. Cuocere i Pierogi in acqua calda per 5 minuti. Mano a mano che vengono a galla, scolarli con una schiumarola. Potete condirli, *italianizzandoli*, con un condimento di burro e salvia ad esempio. Potete in alternativa metterli a rosolare in una padella calda con olio, burro e cipolla a dadini. Rosolateli per bene per qualche minuto, quindi serviteli nei piatti spolverando con del prezzemolo tritato o ancora meglio con dell'erba cipollina tritata.



## PIZZA ALTA

### Ingredienti

Farina: 500 g (a scelta)  
Lievito: Mastro Fornaio 1 g  
Zucchero: 2 cucchiaini  
400 ml acqua tiepida  
Olio di oliva: 50 ml  
Sale: 1 cucchiaino  
Salsa di pomodoro o condimenti vari per farcirla

### Procedimento

Mescolare farina, zucchero, lievito.  
A parte, in una ciotola: acqua, olio e aggiungere lentamente la farina.  
Dopo aver usato metà della farina, aggiungere sale, poi la farina restante.

Si ottiene un impasto un po' appiccicoso!

Coprire con pellicola.  
Lasciare lievitare per 2 ore.

Sulla teglia del forno mettere carta forno, ungere con olio, ungere le mani e stendere l'impasto.  
Salsa di pomodoro tiepida sull'impasto e lasciare lievitare ancora 20 minuti.  
Si farcisce e si cuoce in forno per altri 25 minuti (200°/210°). Pronta!!



## POLPETTE DI TONNO SPEZIATE

### Ingredienti

Patate bollite e schiacciate con la forchetta: 500 g  
Tonno all'olio di oliva: 500 g  
Cipolla: 200 g  
Peperoncini verdi piccanti: 3  
Cardamomo: 5  
Chiodi di garofano: 4  
Cannella: 1 pezzo  
Aglio: 2 spicchi  
Uova: 2  
Latte: mezza tazzina  
Pane grattugiato  
Olio di semi: 4 cucchiari  
Olio per friggere

### Procedimento

Tritare bene cipolla, peperoncino e aglio e soffriggere con i 4 cucchiari di olio di semi. Schiacciare bene cardamomo, cannella e chiodi di garofano e mettere da parte.  
Aggiungere al soffritto il tonno e amalgamare bene a fuoco medio (5 minuti). Aggiungere le spezie tritate e le patate, spegnere il fuoco e amalgamare; aggiustare di sale.  
Con l'impasto fare delle polpette delle dimensioni di una palla da golf.  
Mescolare le uova col latte e un pizzico di sale; passare le polpette prima nelle uova poi nel pan grattato. Friggere in olio bollente a fuoco alto finché diventano dorate. Buon appetito!



## **POLPETTONE DI TACCHINO E PROSCIUTTO COTTO**

*La ricetta del polpettone mi è stata data da una mia carissima amica, che purtroppo non riesco a vedere da molti mesi, così nei momenti di crisi mi consolo nel preparare il suo buonissimo polpettone (che lei prepara sempre per le sue bimbe).*

### **Ingredienti**

Petto di tacchino: 3 hg  
Prosciutto cotto: 1 hg  
Ricotta: 1hg  
Uova: 2  
Grana  
Panna liquida: 250 ml  
Sale  
Noce moscata

Mescolare carne, ricotta, uova e grana fino a che il composto si stacca dalle pareti.  
Formare il polpettone.  
Mettere una teglia nel forno,  
coprire con la panna,  
cuocere 180° per 40 minuti (20 per parte)

CF - Bologna



## SANCOCHO DOMINICANO

*La cultura gastronomica dominicana ha origine dalla sintesi di varie influenze culinarie e alimentari; i coloni spagnoli, gli schiavi africani e gli indigeni Taino, per esempio, hanno contribuito alla nascita di un piatto tipico, il Sancocho – un saporito stufato di carne, vegetali e vari tuberi, molto apprezzato dai dominicani e dai turisti che amano scoprire i gusti locali.*

*È tra i piatti più rappresentativi dei menù delle feste; degustare un Sancocho è sempre un'ottima occasione per trascorrere ore allegre in compagnia.*

*Di solito, si accompagna con avocado, riso bianco o Concon (il riso croccante che aderisce alla pentola durante la cottura alla maniera dominicana).*

### Ingredienti

Petti e cosce di pollo con o senza osso e tagliati a pezzi: 3

Pezzi di cotolette di maiale con o senza osso: 6

Carne bovina tagliata con o senza osso: 450 g

Pannocchie di mais in pezzi grandi: 2

Platani in pezzi medi: 3 o 4

Patata pelata in pezzi: 1

Zucca pelata in pezzi:  $\frac{1}{4}$

Yucca (manioca) in pezzi medio grande: 1

1 peperone verde tagliato in piccoli pezzi

Rametto di prezzemolo:  $\frac{1}{2}$

Cipolle: 2 tagliate sottili

Origano: 1 pizzico

Dadi per verdure (per zuppe): 2

Aceto o succo di limone: 2 cucchiaini

Salsa di pomodoro: 1 cucchiaiatina



## **Procedimento**

In una pentola grande far soffriggere la carne in poco olio (2 cucchiai e mezzo) e mezzo cucchiaino di zucchero, a fuoco alto per poi abbassare la temperatura; lasciare finchè non si ammorbidisce un poco e prende colore.

Aggiungere acqua, tappare la pentola e quando comincerà a schiumare si lascia da 40 minuti ad un ora fino a ebollizione di tutta l'acqua.

Togliere la carne e metterla a parte. Nella stessa pentola con il sapore della carne aggiungere acqua (mezza pentola) e lasciare bollire. Aggiungere i pezzi grossi delle verdure e per ultimi peperone e cipolla tagliati sottili.

Coprire e lasciare bollire (circa 40 minuti più o meno), sino a quando le verdure saranno cotte. Poi rimettere la carne nella pentola. Aggiungere una cucchiainata di salsa di pomodoro, i dadi e portare a termine la cottura.

Aggiungere l'aceto o il succo di limone (circa 2 cucchiai) e aggiungere del sale (fino ad aggiustare con il gusto).

AM - Santo Domingo



## SARMALES AI CRAUTI

### Ingredienti

Crauti: 1-2  
Carne di maiale tritata: 1 kg  
Riso: 1 tazza (4-5 cucchiai)  
Cipolle: 1-2 medie  
Concentrato di pomodoro: 200 g  
Sale, pepe, timo, alloro, paprika, pepe in grani  
Olio: 2-3 cucchiai

### Procedimento

Scartare le foglie di verza, lavarle, salarle e asciugarle, se necessario, quindi ripulire dai gambi e posizionare su un piatto le foglie che meglio si adattano. Tritare finemente le foglie di cavolo cappuccio che non sono adatte al ripieno. Nel frattempo, soffriggere un po' di cipolla tritata finemente in una padella calda con olio, aggiungere il riso ben lavato in acqua calda e scolata, soffriggere per 1-2 minuti mescolando continuamente. Aggiungere quindi 2-3 cucchiai di concentrato di pomodoro e spegnere il tutto con 1 bicchiere d'acqua. Ora lasciare bollire scoperto fino a quando il riso non inizia a gonfiarsi e la salsa inizia a gocciolare. Lasciar raffreddare, mescolare bene il composto con carne macinata, sale, pepe, timo, paprika. Riempire ogni foglia di cavolo con un cucchiaino della composizione e arrotolare delicatamente i sarmales in modo che non si sfaldino quando sono bolliti. Tritate finemente la verza e mescolatela bene con un cucchiaio d'olio, il resto del concentrato di pomodoro e le spezie. In una casseruola dal fondo più spesso, mettete prima uno strato di cavolo cappuccio tritato, poi disponete i sarmales a strati, lasciando una fessura circolare al centro, che viene riempita di cavolo cappuccio tritato. Cospargere di cavolo cappuccio tritato. Versare 2-3 bicchieri di acqua calda, coprire la pentola con un coperchio adatto e portare a ebollizione a fuoco basso. I crauti in foglie di cavolo sottaceto vengono lasciati per qualche ora, girando di tanto in tanto la padella, in modo che il fondo dei crauti non si impigli e evapori. Quando sono cotti, mettete i sarmales in forno a dorare bene. La ricetta è pronta!



## TORTILLA DE PATATAS ESPANOLA

*Mia figlia Lucia ha passato tre mesi a Leon, Spagna, per il programma Erasmus e ha assaggiato questo gustoso aperitivo, di cui ha rubato la ricetta che ora vi racconto*

### **Ingredienti**

Uova: 6/8

Patate: 2

Cipolla a seconda di quanto piace

### **Procedimento**

Pelare le patate e tagliarle a fettine sottilissime, lasciarle in acqua per circa 30', poi scolarle e friggerle lentamente in abbondante olio d'oliva.

Dopo circa 15' aggiungere le cipolle a fettine sottili continuare a cuocere finché le patate sono cotte. Con la schiumarola, scolare patate e cipolle, lasciando l'olio usato.

Quando il tutto è freddo, aggiungere le uova sbattute e un po' di olio della cottura precedente, versare tutto in una padella non tanto grande (la tortilla è bella alta e cremosa dentro) e cuocere per circa 6' poi, con l'aiuto di un piatto, dare "la vuelta" e cuocere l'altro lato per altri 6'.

**PRONTA!!!!**

MRF - Spagna





## VITEL TONNÈ VELOCE

*La vita di una mamma che lavora si svolge sempre di corsa, guardando l'orologio: anche se alla domenica avevo più tempo, non rinunciavo a ricette veloci ma gustose, come questo vitel tonnè personalizzato.*

### Ingredienti

Girello di vitello: 1 kg  
Aglione: 2 spicchi  
Cipolla: 1  
Carota: 1  
Acciughe: 4  
Capperi sotto sale: una decina  
Alloro: 1 foglia  
Tonno sott'olio: 250 gr

### Preparazione

Legare la carne con uno spago e infarinarla, poi metterla in un tegame con la carota, cipolla, aglio, acciughe, tonno e aglio tagliati a pezzetti e i capperi, aggiungere un cucchiaio di olio e mezzo di aceto e un po' di acqua per coprire la carne. Far cuocere lentamente per 2 ore girando la carne per non farla attaccare, alla fine togliere il pezzo di carne e fare raffreddare. Se il sugo risulta ancora acquoso, farlo cuocere a fuoco vivo per farlo addensare. Quando il sugo è freddo, passarlo al Minipimer poi versarlo in un recipiente, aggiustare il sale e aggiungere maionese fino ad ottenere una salsa cremosa. Tagliare la carne (FREDDA, altrimenti si sbriciola) a fettine sottili, disporle sul piatto da portata e coprirle con la salsa. Decorare con capperi e ciuffetti di prezzemolo.

# DOLCI





## ARROZ CON LECHE

*Mia figlia Lucia ha passato tre mesi a Leon - Spagna - per il programma Erasmus e ha assaggiato questo dolce molto semplice, di cui ha rubato la ricetta che ora vi racconto.*

### **Ingredienti**

Riso a chicchi grossi: 100 gr  
Latte intero: 1 litro  
Zucchero: mezzo bicchiere  
Cannella: 1 stecca  
Buccia di limone: 2

### **Procedimento**

Scaldare il latte con la stecca di cannella e la buccia di limone, quando è caldo aggiungere il riso mescolando spesso.

A metà cottura del riso aggiungere lo zucchero, continuando a mescolare, si capisce che è pronto quando il tutto inizia ad addensare (circa 30').

Togliere la stecca di cannella e la buccia di limone, versare nelle coppette, lasciare raffreddare e spolverare con cannella prima di servire

MRF - Spagna



## BROWNIE DI MARTHA STEWART

*Il dolce Brownie l'ho scoperto a cena con amici (anni addietro..) e non ho perso l'occasione per recuperare la ricetta e presentarlo puntualmente sulla mia tavola, alla vigilia di Natale! Noi siamo golosissimi di cioccolato, quindi viene molto apprezzato! Potete servirlo con un po' di panna montata oppure tagliarlo a quadri per la merenda. La ricetta di Martha Stewart è tratta dal libro Biscuits, sablès, cookies.*

### Ingredienti

Burro: 90 g  
Cioccolato fondente tagliato grossolanamente: 170 g  
Cacao amaro in polvere: 25 g  
Farina: 100 g  
¼ cucchiaino di lievito  
¼ cucchiaino di sale grosso  
Zucchero: 200 g (ne metto 150 g)  
Uova: 2  
2 cucchiaini di estratto naturale di vaniglia  
Noci tritate grossolanamente: 50 g

### Procedimento

Fate fondere il burro e il cioccolato a bagnomaria mescolando. Lasciate intiepidire. Mescolate con una frusta la farina, il lievito, il sale e il cacao. Mettete lo zucchero, le uova e l'estratto di vaniglia in un recipiente e montateli con la frusta elettrica finché il composto sarà diventato bianco e spumoso. Aggiungete il cioccolato e il burro fuso e mescolate bene. Riducete la velocità e aggiungete la farina, mescolate. Incorporate infine le noci. Versate il composto in uno stampo quadrato di 20 cm di lato precedentemente rivestito con carta forno e stendetelo in maniera uniforme. Cuocete 20/25 minuti a 180° C. Lasciate raffreddare la torta prima di trasferirla sul piatto di portata. Tagliatelo a quadrati.



## CASTAGNACCIO

### Ingredienti

Farina dolce di castagne: 400 g  
Uvetta: 100 g  
Pinoli: 50 g  
Noci: 50 g  
Rosmarino  
Zucchero: 2 cucchiari  
Sale  
Olio di oliva

### Procedimento

Setacciare la farina in una zuppiera, aggiungere lo zucchero e un pizzico di sale.  
Versare  $\frac{1}{2}$  litro di acqua fredda ed amalgamare per ottenere una pastella senza grumi.  
Aggiungere 2 cucchiari di olio e l'uvetta già ammollata.  
Versare l'impasto in una teglia rettangolare unta di olio (l'impasto deve essere alto circa 1 cm).  
Cospargere la superficie con i pinoli, le noci spezzettate e qualche foglia di rosmarino.  
Mettere in forno già caldo (200°), cuocere per circa 30 minuti.

IG - Toscana



## CROSTATA DI MARMELLATA

### Ingredienti

Farina tipo 00: 300 g  
Zucchero: 150 g  
Burro: 110 g  
Uova: 3  
Lievito per dolci: 1 dose  
1 barattolo di marmellata a piacimento

### Procedimento

Unire farina, zucchero, uova e lievito.

A parte sciogliere il burro in un pentolino, tenere una piccola parte di impasto per formare le striscioline sulla crostata.

Mettere l'impasto in una teglia (23 cm) e infornare a circa 180 g forno normale per circa 25 minuti.

BB - Emilia Romagna



## FERRATELLE

*Si chiamano così perché vanno cotte nel ferro, riscaldato sul fuoco.*

### **Ingredienti**

Farina: 200 g  
Uova: 2  
Zucchero: 100 g  
Olio di semi: 50 g  
Lievito in polvere per dolci: 4 g  
1 scorza di limone  
Burro fuso quanto basta

### **Procedimento**

Amalgamare il tutto, fare delle palline, mettere nello stampo e cuocere.

Occorre uno stampo tipo *Waffle* o *Tigelle*.

DD - Ascoli



## PASTESIS DE NATA

*Mia figlia Maria Giulia ha passato in Portogallo tre mesi ad Aveiro in Erasmus nel 2013 e, dopo la laurea (tesi scritta in portoghese) altri tre mesi in stage a Lisbona nel 2014.*

*Lei ti manda la ricetta di un pasticcino buonissimo, che ho assaggiato anche io alla Pasteleria de Belém.*

**Ingredienti** per 12 pasteis

### **Per la pasta sfoglia**

Burro: 160 g  
Farina manitoba: 75g  
Farina 00: 100 g  
Acqua a temperatura ambiente: 125 ml  
Sale fino: 4 g

In alternativa si può usare quella già pronta

### **Per la crema**

Panna fresca liquida 500ml  
Zucchero 160gr  
Tuorli 9

### **Procedimento**

Preriscaldare il forno a 200 gradi





Preparare la sfoglia o usare quella pronta. Arrotolarla a tubo e lasciarla riposare in frigo. Andranno poi tagliati dei cubetti da sistemare nello stampo per muffin.

Preparare la crema con cottura a bagnomaria: versate all'interno della bastardella i tuorli e lo zucchero semolato. Mescolate con una frusta, versate la panna fresca e accendete il fuoco, cuocete a fuoco basso continuando a mescolare e portando il composto a 80°, è importante che il composto non superi questa temperatura. Per questa operazione è utile usare un termometro per alimenti. Non appena avrà raggiunto la temperatura indicata togliete immediatamente dal fuoco la crema e versatela in una ciotola per farla raffreddare, ponendo sotto un'altra ciotola colma di ghiaccio, mescolate per abbattere la temperatura e mantenere la consistenza della crema.

Prendete la sfoglia dal frigo e ritagliatela in 12 bocconcini e schiacciateli fino a formare la forma di un cestino da mettere nello stampo per i muffin.

Riempiteli fino al bordo e cuocete in forno per una ventina di minuti. Quando la superficie risulterà bruna e caramellata potrete sfornare i dolcetti.

Una volta pronti, lasciare raffreddare e spolverizzare con zucchero a velo o cannella a piacere.

MG - Portogallo



## PINZA BOLOGNESE

*La pinza Bolognese in casa Ferri senior non manca mai.  
Infatti avendo sposato un bolognese doc. non posso non aver mangiato ed imparato a  
preparare il dolce tipico.*

### **Ingredienti**

#### **Impasto**

Farina: 335 g  
Burro tagliato a tocchetti: 65 g  
Zucchero: 135 g  
Uova: 2  
Fecola di patate: ½ cucchiaino  
Lievito per dolci: ½ cucchiaino (abbondante)

#### **Ripieno**

Marmellata 400 gr (cotognata + marmellata di arance)  
Pinoli  
Uvetta (rinvenire in acqua tiepida)

#### **Per decorare**

Latte e granella di zucchero

#### **Procedimento**

Impastare velocemente per non scaldare troppo l'impasto.  
Fare una bella palla morbida e lasciare sotto un piatto per 30 minuti.  
Intanto preparare il ripieno.  
Dividere l'impasto in 3 parti uguali - io le peso.



Stendere la prima su un foglio di carta forno e assottigiarla con le mani, la pinza è lunga circa 25 cm e larga 20 cm.

Mettere metà della marmellata, lasciando un po' di perimetro libero.

Su un altro foglio di carta stendere la seconda sfoglia e sistemarla sopra la marmellata.

Stendere un altro strato di marmellata e coprire il tutto con la terza sfoglia.

Ripiegare per quanto possibile tutto il contorno o schiacciarlo.

Mettere la pinza sulla placca del forno.

Fare due, tre incisioni diagonali sopra.

Spennellare con il latte e fare attaccare la granella di zucchero.

Cuocere a 180 gradi per 40/45 minuti.

CF - Bologna



## SALAME DI CIOCCOLATO

### Ingredienti

Zucchero: 50 g  
Cacao: 50 g  
Burro: 50 g  
Biscotti secchi (Osvego): 200 g  
Uovo: 1  
Marsala: ½ cucchiari  
Latte

### Procedimento

Sbattere il tuorlo con lo zucchero in una terrina, aggiungere il burro fuso e sbattere ancora. Aggiungere il cacao e il marsala e poi i biscotti spezzettati con le mani in modo che siano piccoli. Se l'impasto è troppo duro aggiungere un po' di latte e in ultimo il bianco d'uovo montato a neve. Pressare l'impasto dandogli la forma di un grosso salame, avvolgerlo in carta forno e portlo in frigo per qualche ora.



## TORTINO DI CAROTE

### Ingredienti

Carote: 300 g  
Uova: 2  
Mandorle: 160 g  
Lievito per dolci: 1 bustina  
Sale  
Zucchero a velo

### Procedimento

Lavare le carote, tagliarle a pezzi poi frullarle nel mixer.  
Montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso poi aggiungere l'olio, la farina, il lievito, le mandorle tritate e un pizzico di sale.  
Amalgamare bene tutti gli ingredienti e aggiungere le carote, mescolare ancora poi versare il composto negli stampini per muffin riempiendoli per 2/3 e infornare a 180 ° per 20/25 minuti, sfornateli e cospargete di zucchero a velo prima di servire.

Ottimi con cioccolato fuso sopra o semplici per la merenda dei bambini



**Immagine di copertina:** <https://www.pinterest.it/pin/500392208601262663/>

**Immagini capitoli:** <https://www.pinterest.it/pin/346777240065628500/>

<https://www.pinterest.it/pin/346777240065633110/>

<https://www.pinterest.it/pin/609393393317538772/>

**Immagini delle ricette:** <https://pixabay.com/>

*A cura del gruppo Amalio*

*In collaborazione con Laura Carati e Roberta Gonni*

*Dicembre 2020*



**Centro Servizi  
per il Volontariato  
della Città Metropolitana  
di Bologna**