

CATALOGO DI  
**RICETTE**

**Scopri ricette a volte dimenticate  
reinterpretate da  
chef italiani e croati!**

**CUCINA DEL  
PASSATO**

# PROGETTO KEYQ+



Il progetto KeyQ+ rappresenta la capitalizzazione del progetto IPA Adriatic Key Q ed è volto a proteggere e preservare la cucina storica tradizionale e le località meno conosciute del patrimonio culturale di Italia e Croazia al fine di promuovere l'economia transfrontaliera. A tal fine, il progetto ha definito un itinerario turistico innovativo che si concentra sulla valorizzazione dell'attrattiva enogastronomica locale e sul sostegno alla creazione di sinergie tra le cucine didattiche, tra i produttori locali e tra gli operatori dei siti culturali. L'obiettivo principale del progetto era quello di creare un itinerario turistico in 7 parti basato sulla biodiversità agroalimentare e sul patrimonio gastronomico del territorio KEYQ+ legato ai beni culturali e storici della zona, valorizzando siti meno conosciuti e offrendo ai turisti prodotti tipici in diverse stagioni. All'interno del progetto è stata effettuata una ricerca dettagliata delle ricette storiche basate sui prodotti tipici, riferendosi alla cultura dei diversi periodi storici di Italia e Croazia. La ricerca ha portato alla creazione del Catalogo composto da 20 ricette storiche e tradizionali della Regione dell'Istria, dell'arcipelago di Lussino, della regione Friuli-Venezia Giulia, della regione Veneto e dell'Emilia-Romagna.

## **Titolo del progetto**

## **Durata del progetto**

## **Asse prioritario 3**

## **Obiettivo specifico 3.1**

## **Informazione del prodotto**

## **Capofila (nome e contatto)**

## **Sito web**

KeyQ+: Cultura e turismo come portali d'accesso allo sviluppo transfrontaliero italo-croato

01/01/2018 - 30/09/2019

Patrimonio ambientale e culturale

Rendere il patrimonio naturale e culturale una leva per lo sviluppo economico e territoriale

WP3, Attività 3.2, Prodotto 3.2.1

AZRRI - Agenzia per lo sviluppo rurale dell' Istria s.r.l. Pazin  
info@azrri.hr

[www.italy-croatia.eu/web/keyqplus](http://www.italy-croatia.eu/web/keyqplus)

# Regione dell'Istria



**Situata sulla più grande penisola nel nord-ovest del Mare Adriatico.**

*Nella storia la regione dell'Istria è stata plasmata da molte sovranità diverse, ma nessuno ha lasciato un segno così importante come l'impero Austro-Ungarico. La prosperità della Monarchia, che aveva unito l'Istria dopo cinque secoli, si rispecchiava in edifici monumentali, ma ancora più importante nella rivoluzione culturale e sociale che ha scatenato. L'incantevole patrimonio culturale della Regione dell'Istria, a 100 anni dalla dissoluzione dell'Impero, viene presentato attraverso le ricette raccolte sfogliando vecchi manoscritti pieni di polvere e oramai dimenticati.*

## GUANCIALE DI MANZO BOLLITO CON CAVOLO AL FORNO E VINO ROSSO

Antipasto freddo



DOSI

4



METODO

**COTTURA IN  
BRODO**



TEMPO

120



DIFFICOLTÀ

8/10

### Ingredienti:

Guanciales di manzo **450 g**  
 Foglia di alloro **1 pz**  
 Pepe in grani **2 g**  
 Sedano rapa **120 g**  
 Cipolla **120 g**  
 Carota **120 g**  
 Prezzemolo **30 g**  
 Cavolo fresco **400 g**  
 Semi di cumino **1 g**  
 Olio **50 g**  
 Vino rosso **150 g**  
 Miele **50 g**  
 Aceto di vino bianco **50 g**  
 Sale, pepe

### Preparazione:

Cuocere il guanciales di manzo in acqua salata insieme alle verdure, al pepe e alle foglie di alloro. Una volta cotta la carne, farla raffreddare e tagliarla a fette sottili.

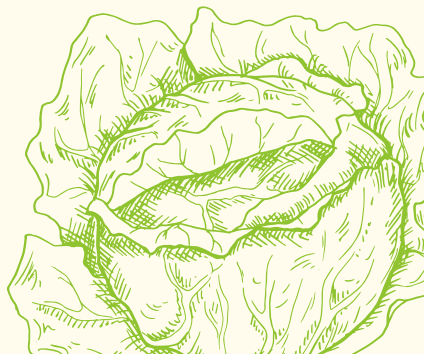
Tagliare il cavolo fresco con l'affettatrice e cuocerlo in forno, condire con il sale, il pepe, i semi di cumino, l'aceto e l'olio.

In un pentolino, far bollire il miele e il vino rosso fino a quando il liquido non evapori.

Su una piatto adagiare il cavolo e il guanciales e condire con la riduzione di miele e vino.



*Nella preparazione del cavolo cappuccio  
bisogna far attenzione a non farlo bruciare.*





# GULASCH DI SELVAGGINA CON GNOCCHI DI FARINA DI FARRO

Antipasto caldo



DOSI

4



METODO

**COTTURA IN  
BRODO/FRITTURA**



TEMPO

120



DIFFICOLTÀ

8/10

## Ingredienti:

Carne di selvaggina disossata **800 g**  
Cipolla **500 g**  
Vino rosso **350 g**  
Aglio **5 g**  
Concentrato di pomodoro **60 g**  
Foglia di alloro **1 pz**  
Rosmarino **1 rametto**  
Timo **2 g**  
Bacche di ginepro **10 g**  
Farina **50 g**  
Sale, pepe

Farina di farro **400 g**  
Farina di frumento **100 g**  
Formaggio vaccino grattugiato **80 g**  
Burro **200 g**

## Preparazione:

Tagliare la carne a cubi grandi, infarinare e condire con il sale e il pepe.

Sminuzzare le cipolle e l'aglio per il soffritto, riscaldare l'olio in una padella e far soffriggere fino a quando non diventano dorate e tenere. Aggiungere la carne al soffritto e far dorare da tutti i lati, aggiungere il concentrato di pomodoro e il vino rosso e lasciare cuocere fino a quando il vino non evapori.

Aggiungere il brodo o dell'acqua, le foglie di alloro, il rosmarino, il timo e le bacche di ginepro, condire con il sale e il pepe e lasciare cuocere a fuoco basso fino a quando la carne diventi tenera. Se necessario far addensare.

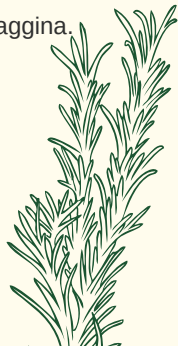
Impastare la farina di farro e la farina di frumento con il formaggio grattugiato, il sale e l'acqua calda. Formare gli gnocchi servendosi di due cucchiaini e cuocerli in acqua bollente salata.

Scolare gli gnocchi e farli saltare in padella con dell'olio d'oliva.

Servire gli gnocchi con il gulasch di selvaggina.



*Nel gulasch, oltre ai mirtilli, si possono aggiungere prugne secche o altri frutti rossi.*



# SPALLA DI MANZO IN UMIDO CON POLPETTINE DI PATATE E VERDURE SALTATE

Piatto principale



DOSI

4



METODO

BRASATURA



TEMPO

180



DIFFICOLTÀ

9/10

## Ingredienti:

Spalla di manzo **700 g**  
Carota **150 g**  
Cipolla **200 g**  
Sedano rapa **100 g**  
Vino rosso **300 g**  
Concentrato di pomodoro  
**40 g**  
Olio d'oliva **70 g**  
Foglia di alloro **1 pz**  
Rosmarino **1 rametto**  
Salvia **3 g**  
Sale, pepe

Patate **300 g**  
Farina **100 g**  
Uova **1 pz**  
Olio per friggere **1 l**  
Sale

Carota **200 g**  
Cavolfiore **200 g**  
Fagiolini **200 g**  
Burro **70 g**

## Preparazione:

Condire con il sale e il pepe la spalla di manzo, far rosolare in olio di oliva su tutti i lati e rimuovere dalla padella. Sul grasso della carne rimasto in padella aggiungere le verdure e farle rosolare per bene. Dopo che le verdure sono state rosolate, aggiungere il concentrato di pomodoro e la carne, bagnare con il vino rosso e cuocere fino a quando il vino evapori. Aggiungere il brodo o dell'acqua, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso finché la carne non diventi tenera. Togliere la carne dalla padella e tagliarla a fette. Con il frullatore ad immersione frullare la salsa con le verdure e addensare se necessario. Rimettere la carne affettata nella salsa. Lessare le patate in acqua salata. Una volta cotte, schiacciare le patate con lo schiacciapatate, salare e lasciar raffreddare, infine aggiungere la farina e le uova e condire con del sale. Formare dei piccoli gnocchi/polpettine.

Riscaldare l'olio in padella e quando è caldo adagiare gli gnocchi, precedentemente schiacciati leggermente tra i palmi delle mani, e farli dorare fino a quando il colore non diventi di un giallo dorato. Soffriggere e condire le carote, il cavolfiore e i fagiolini sul burro. Servire la carne con le polpettine di patate e le verdure saltate.



*La parte migliore della spalla per la cottura in umido è il cosiddetto "Capel de prete".*



## GNOCCHI RIPIENI DI PRUGNE

Dessert



DOSI

4



METODO

BOLLITURA



TEMPO

60



DIFFICOLTÀ

5/10

**Ingredienti:**

Patate **500 g**  
 Farina **140 g**  
 Tuorlo d'uovo **3 pz**  
 Sale

Prugne snocciolate **12 pz**  
 Zollette di zucchero **6 pz**

Pane grattugiato **130 g**  
 Burro **150 g**  
 Cannella **3 g**  
 Zucchero **50 g**

**Preparazione:**

In una pentola cuocere le patate con la buccia. Una volta cotte, sbucciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate.

Lasciare raffreddare le patate schiacciate e poi aggiungere i tuorli d'uovo, la farina e un pizzico di sale. Preparare l'impasto e stenderlo fino ad arrivare allo spessore di 1 cm.

Con l'aiuto di uno stampino ritagliare la forma di un cerchio o di un quadrato, nel centro mettere la prugna e un pezzettino della zolletta di zucchero e con le mani chiudere e modellare lo gnocco.

Cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata fino a quando non salgono sulla superficie dell'acqua. In una padella soffriggere il pangrattato con il burro. Scolare gli gnocchi, metterli nella padella con il pangrattato e girarli su tutti i lati. Infine cospargerli con la miscela di zucchero e cannella. Servire caldi.



*Gli gnocchi possono essere farciti non solo con le prugne, ma anche con una varietà di composte di frutta.*



# Arcipelago di Lussino



**L'isola di Lussino fa parte dell'arcipelago di Cherso e Lussino, ossia la parte occidentale delle isole Quarnerine.**

*Il periodo storico che ha segnato maggiormente quest'area è senz'altro l'antichità classica, nota, tra l'altro, per l'uso e la preparazione di cibi che ancora oggi fanno parte della cucina lussignana.*

*Una porzione di quest'interessante storia gastronomica è rintracciabile nelle specialità di seguito presentate ma non si perdano di vista le altre qualità della cucina lussignana, basate sull'antico adagio: "Siate moderati nel godere le buone cose!"*

## CARPACCIO DI BRANZINO CON CONDIMENTO DI PESCE SALATO

Antipasto freddo



DOSI

4



METODO

CRUDO/  
MARINATO



TEMPO

10



DIFFICOLTÀ

4/10

### Ingredienti:

Branzino **400 g**  
Limone **60 g**  
Olio di oliva **60 ml**  
Rucola **20 g**  
Sale **6 g**  
Pepe **2 g**  
Zucchero **6 g**  
Acciughe marinate e  
salate **10 g**

### Preparazione:

Eviscerare e squamare i branzini, rimuovere tutte le lische e sfilettarli. Preparare il condimento con il succo di limone, il sale, il pepe, lo zucchero, l'olio di oliva e le acciughe. Mettere la rucola sul piatto, tagliare i filetti a strisce sottili, adagiarli sulla rucola e aggiungere il condimento.



*Il "galateo" dei banchetti dell'antica Grecia prevedeva alcune regole di comportamento. Il cucchiaino era usato soltanto per prendere le salse e i condimenti contenuti nelle scodelle. Per mangiare, invece, ci si aiutava con un pezzo di crosta di pane o con una focaccia.*



## VELLUTATA DI FINOCCHI

Primo piatto



DOSI

4



METODO

**COTTURA IN  
BRODO**



TEMPO

30



DIFFICOLTÀ

4/10

### Ingredienti:

Cipolla **80 g**  
Sedano **40 g**  
Finocchio **400 g**  
Farina **25 g**  
Sale **1 g**  
Pepe  
Olio extravergine di oliva  
**3 cucchiari**

### Preparazione:

Tagliare le verdure a cubetti. Soffriggere la farina sull'olio d'oliva, aggiungere le verdure e cuocere a fuoco basso. Condire e quando le verdure sono ben cotte, frullare il tutto e servire con foglie di finocchio fresco e olio d'oliva.



*Ippocrate, padre della medicina e dell'etica medica, consigliava: "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo".*





# FILETTO DI ORATA CON FORMAGGIO GRATTUGIATO SU ORZOTTO CON CAVOLO NERO

Piatto principale



DOSI

4



METODO

**COTTURA IN  
PADELLA**



TEMPO

30



DIFFICOLTÀ

4/10

## Ingredienti:

Orata **2 kg**  
Formaggio stagionato **200 g**  
Cavolo nero **800 g**  
Orzo **400 g**  
Cipolla rossa **1 pz**  
Olio d'oliva  
Sale  
Pepe

## Preparazione:

Sfilettare il pesce, cospargere da entrambi i lati con il formaggio grattugiato. Scottare il pesce in olio d'oliva e adagiarlo sull'orzotto con il cavolo nero.  
Prima cuocere l'orzo, sbollentare il cavolo nero e soffriggere la cipolla sull'olio d'oliva. Aggiungere il cavolo nero all'orzo, salare e mescolare per bene.  
Servire con il pesce e cospargere con un altro po' di formaggio grattugiato.

*Già presso gli antichi Greci valeva il detto che il pesce dovrebbe nuotare tre volte: nell'acqua, nell'olio e, infine, nel vino!*



# TORTA ANTICA DI MELE, MIELE E MANDORLE

Dessert



DOSI

4



METODO

COTTURA AL  
FORNO



TEMPO

90



DIFFICOLTÀ

6/10

## Ingredienti:

Mele **2 kg**  
Pasta fillo per dolci **500 g**  
Miele **1 kg**  
Mandorle pelate a  
scaglie **200 g**  
Canella  
Poco burro

## Preparazione:

Mondare le mele e tagliarle a fette sottili, aggiungere un po' di cannella e assemblare uno strato di mele e due sfoglie di pasta fillo fino a consumare tutti gli ingredienti. Versarci sopra il burro fuso e cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti. A cottura terminata versare il miele caldo sulla torta e cospargere con le mandorle, far raffreddare e tagliare.



*Apicio (Apicius), mitico personaggio della Roma antica, è entrato nella leggenda come il maggior buongustaio di tutti i tempi. Dopo aver sperperato la sua immensa fortuna nei piaceri del palato, quando si accorse che gli erano rimasti “soltanto” dieci milioni di sesterzi, decise di avvelenarsi pur di non continuare a vivere nella povertà.*



# Regione Friuli Venezia Giulia



***Il Friùli-Venèzia Giùlia è da sempre un punto di incontro tra le popolazioni latine, tedesche e slave. È caratterizzato da una varietà di paesaggi diversi, dal mare Adriatico alle Alpi.***

*Cividale conquistò il prestigio ancora in epoca romana. Con l'arrivo dei Longobardi, divenne la capitale del primo Ducato Longobardo in Italia. Dal 2012 è Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Nel 1719 Carlo VI d'Austria stabilì il porto libero a Trieste e durante il governo di Maria Teresa la città divenne la quarta città dell'Impero austro-ungarico.*

# BACCALÀ MANTECATO ALLA TRIESTINA

Antipasto freddo



DOSI

**4**



METODO

**BOLLITURA**



TEMPO

**80**

+ UN GIORNO DI AMMOLLO



DIFFICOLTÀ

**7/10**

## Ingredienti

Stoccafisso Ragno (baccalà) **400 g**  
 Foglie di alloro **2 pz**  
 Prezzemolo **1 mazzetto**  
 Olio extravergine di oliva **q.b.**  
 Olio di semi **q.b.**  
 Sale **q.b.**  
 Pepe **q.b.**

## Preparazione:

Tagliare il baccalà in tranci e lasciarlo a mollo per 24 ore in acqua fresca, avendo cura di cambiarla almeno una volta.

Privare il pesce della pelle e delle spine, ricavare dei pezzi più piccoli e lessarlo in abbondante acqua.

Una volta cotto raccogliere la polpa nella ciotola di una planetaria (o in una terrina capiente), coprirlo con l'olio caldo e lasciarlo riposare (coperto con un coperchio) per una decina di minuti.

Azionare la planetaria munita di gancio a foglia (o a K) o utilizzare un frullatore elettrico e lasciar montare il composto di baccalà e olio, aumentando gradualmente la velocità, per 30-40 minuti. Montare alla massima velocità durante gli ultimi 10 minuti. Se necessario, aggiungete altro olio per ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e pepe. Aggiungere a piacere del prezzemolo tritato e servire su fettine di pane o di polenta grigliata.

*Il baccalà mantecato è uno dei piatti più tipici della nostra cucina; si consuma come spuntino (rebechin) nei tipici buffet triestini o come antipasto.*



## SARDONI IN SAVOR

Antipasto freddo



DOSI

4



METODO

FRITTURA



TEMPO

70

+ UN GIORNO IN FRIGO



DIFFICOLTÀ

7/10

**Ingredienti:**

Sardoni barcolani **1 kg**  
 Cipolle bianche **3 pz**  
 Aceto di vino bianco  
**1 bicchiere**  
 Vino bianco **1 bicchiere**  
 Olio extravergine di oliva  
**4 cucchiari**  
 Olio di semi **q.b.**  
 Alloro **q.b.**  
 Farina 00 **q.b.**  
 Pepe in grani  
 Sale

**Preparazione:**

Pulire i sardoni, togliendo le teste e le interiora; passarli nella farina, friggerli ed asciugare l'eccesso d'olio con carta assorbente. Soffriggere lentamente nell'olio extravergine di oliva le cipolle bianche tagliate molto sottili; una volta appassite bagnare con il vino e l'aceto e far evaporare ma non completamente. Sistemare i sardoni in una pirofila in un solo strato, aggiungere sale, grani di pepe e delle foglie di alloro. Distribuirvi sopra la cipolla con il suo sughetto. Coprire con la pellicola trasparente e tenere almeno un giorno in frigo.



*Il savor è una tecnica antichissima di conservazione, sviluppatasi in area istro-veneta, che consiste nella frittura e poi nella marinatura del pesce.*



## FRICO CON PATATE E CIPOLLA

Piatto principale



DOSI

4



METODO

**BOLLITURA/  
COTTURA AL  
FORNO**



TEMPO

40



DIFFICOLTÀ

4/10

### Ingredienti:

Formaggio stagionato  
(Montasio, Latteria o  
Malga da 16 a 18  
mesi) **350 g**  
Un po' d'olio extra vergine  
d'oliva  
Patate **1 kg**  
Cipolla **200 g**

### Preparazione:

Pelare le patate e metterle a bollire in un pentolino con il sale. Affettare sottilmente la cipolla su un tagliere. Mettere in una padella l'olio e le cipolle che dovranno appassire. Quando saranno cotte aggiungere le patate e piano piano schiacciarle nel tegame stesso. Fare cuocere per 10 minuti. Appiattire con una forchetta e aggiustare di sale. Infornare a 180° per 20 minuti. A metà cottura verificare se si sta creando la crosticina in superficie e servire il frico ancora caldo.



*Nella tradizione della montagna, il frico croccante, insieme alla polenta fredda (ben soda) era cibo tradizionale che i boscaioli potevano trasportare negli zaini.*





## GUBANA

Dessert



DOSI

10



METODO

COTTURA AL  
FORNO

TEMPO

200



DIFFICOLTÀ

9/10

**Ingredienti:**

Farina 220 g  
 Burro 60 g  
 Zucchero 50 g  
 Miele 20 g  
 Uovo 1 pz  
 Tuorlo d'uovo 30 g  
 Latte 40 g  
 Lievito di birra 10 g  
 Sale 2 g

Gherigli di noce 140 g  
 Zucchero 60 g  
 Uvetta 60 g  
 Amaretti 40 g  
 Biscotti secchi 30 g  
 Pinoli 30 g  
 Burro 20 g  
 Limone 1/2  
 Rum  
 Grappa di prugne  
 Sale  
 Albume per spennellare  
 1 pz

**Preparazione:**

Disporre a fontana la farina e versare al centro il lievito diluito nel latte tiepido, lo zucchero, l'uovo e il tuorlo, un pizzico di sale. Lavorare l'impasto fino a renderlo morbido. Lasciare lievitare per circa 1h. Dopo 1h aggiungere il resto della farina, il burro, lo zucchero e lavorare l'impasto e lasciarlo lievitare per altri 30'. Immergere l'uvetta nel rum. Caramellare in un pentolino lo zucchero con un cucchiaino d'acqua e una goccia d'aceto. Unire al composto 50g di noci e mescolare rapidamente per amalgamare. Versare il composto su un ripiano spennellato d'olio e lasciarlo raffreddare. Fare dorare i pinoli nel burro a fiamma bassissima, poi fare raffreddare. Tritare i biscotti secchi, le noci caramellate e le noci rimanenti. Mettere tutto in una ciotola. Unire uvetta, pinoli, il burro, la scorza grattugiata del limone, il sale, la vanillina, la cannella e il resto dello zucchero. Bagnare con la grappa necessaria e mescolare bene tutti gli ingredienti. L'impasto deve essere umido. Stendere la pasta a rettangolo nella misura di 20x30 cm. Distribuire sopra il ripieno con l'aggiunta di un po' di burro. Chiudere bene le due estremità e allungare il rotolo fino a raggiungere i 70-80 centimetri di lunghezza. Prendere il lembo di destra, alzarlo e ripiegarlo all'interno, poi tutt'intorno avvolgere delicatamente la restante parte del rotolo tranne l'ultimo lembo che va unito al primo sotto il dolce. Adagiare la gubana in uno stampo imburato (20 cm Ø), farla lievitare fino a quando avrà raddoppiato il volume, poi spennellare la superficie con l'albume sbattuto e cospargerla di zucchero semolato. Cuocere in forno a 160° per circa 1h.

*L'origine della Gubana è sicuramente antica. Pare che già in epoca romana ci fosse un dolce preparato in maniera similare.*



# Regione Veneto



**Le pianure e le acque caratterizzano il paesaggio del Veneto orientale con i suoi fiumi e le sue lagune.**

*Questa zona, già abitata durante la preistoria, conserva importanti tracce di popolazioni che governavano il territorio nei secoli passati (Romani, Longobardi, Bizantini, Veneziani...). Dopo le grandi opere per permettere lo sviluppo della navigazione fluviale durante il periodo veneziano, il paesaggio come lo vediamo oggi è stato plasmato principalmente nel periodo dell'unificazione dell'Italia, quando sono stati fatti importanti interventi di bonifica delle terre per poter coltivarle e assicurare cibo ai villaggi e ai contadini, anche attraverso un'intensiva coltivazione di mais.*

## SOPPRESSA DI CAMPAGNA ALL'ACETO CON POLENTINA BIANCOPERLA E FINOCCHIO

Antipasto caldo



DOSI

**4**



METODO

**BOLLITURA**



TEMPO

**90**



DIFFICOLTÀ

**3/10**

### Ingredienti:

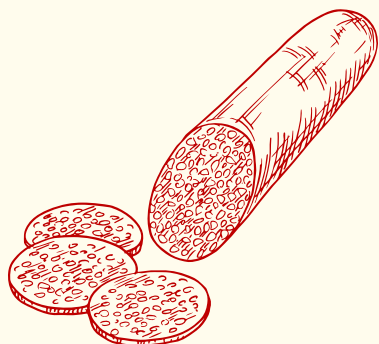
Soppressa di campagna a fette spesse **300 g**  
Farina di mais  
Biancoperla **100 g**  
Acqua **700 ml**  
Aceto di prosecco  
Finocchio **1 pz**  
Semi di finocchio  
Finocchietto selvatico  
Olio extravergine d'oliva  
Sale  
Pepe

### Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua con un pizzico di sale e aggiungere la farina di mais a pioggia continuando a mescolare con una frusta. Cuocere dolcemente per un'ora. Versare la polenta in una pirofila e lasciare raffreddare. Affettare il finocchio con l'aiuto di una mandolina e immergerlo in acqua e ghiaccio per farlo arricciare. In una padella calda scottare la soppressa e sfumare con una spruzzata di aceto. Tostare in un pentolino i semi di finocchio finché raggiungono un colore leggermente ambrato. Disporre una fetta di polenta alla base del piatto seguita dalle fette di soppressa. Scolare il finocchio dall'acqua, asciugare bene e condire con sale, pepe, olio extra vergine di oliva e qualche goccia di aceto. Finire il piatto con l'insalatina di finocchio, i semi tostati e qualche ciuffo di finocchietto selvatico.



*La polenta bianca, fatta con la farina di mais Biancoperla è un simbolo popolare della cucina domestica dell'area di Venezia, Treviso e Padova.*



## PASTA E FAGIOLI CON PESTO D'ALICI E ROSMARINO

Primo piatto



DOSI

4



METODO

**BOLLITURA**



TEMPO

**210**

+ 180 PER L'IMPASTO



DIFFICOLTÀ

**7/10**

### Ingredienti:

Farina 00 **200 g**  
 Uovo **1 pz**  
 Tuorli **3 pz**  
 Cipolla **1 pz**  
 Spicchio d'aglio **1 pz**  
 Succo di **1 limone**  
 Fagioli di Lamon, Verdon e occhio nero  
 Cotenna di maiale  
 Costa di sedano **1 pz**  
 Acciughe fresche  
 Carota **1 pz**  
 Mazzetto aromatico (rosmarino, salvia, timo)

### Preparazione:

Ammollare i fagioli per una notte. In una pentola mettere i fagioli, la cipolla e la carota pelate e tagliate in due, la costa di sedano, il mazzetto aromatico, la cotenna di maiale, sale e pepe. Coprire d'acqua e far bollire i fagioli fino a completa cottura. Frullare  $\frac{3}{4}$  dei fagioli con l'acqua di cottura in modo da ottenere una crema liscia. Impastare farina, uova e tuorli e lasciare riposare in frigo 3 ore. Stendere l'impasto con il mattarello o sfogliatrice. Con un coltello formare dei maltagliati di 3 cm circa. Preparare il pesto: ricavare dei filetini dalle alici e sezionarli in 3 o 4 pezzi in base alle dimensioni; sfogliare un rametto di rosmarino, tritarlo finemente con  $\frac{1}{2}$  spicchio d'aglio e incorporarlo alle alici; condire con olio extravergine d'oliva, qualche goccia di limone, sale e pepe. Cuocere i maltagliati in acqua bollente salata. Saltare la pasta con un filo d'olio extravergine d'oliva, un mestolino d'acqua di cottura dei fagioli e i legumi lasciati interi. Alla base del piatto versare un cucchiaio di crema, quindi la pasta e finire il piatto con il pesto.

*Nella tradizione contadina del Veneto, "pasta e fasoi" era preparata con la pasta all'uovo. Lo chef consiglia di utilizzare i Fagioli di Lamon IGP, una varietà con certificazione di origine delle valli di Belluno, in Veneto.*

## GUANCETTA DI VITELLO CON PURÈ DI PATATE AL BURRO ED AGRETTI

Piatto principale



DOSI

4



METODO

STUFATURA



TEMPO

240



DIFFICOLTÀ

8/10

### Ingredienti:

Guancette di vitello **4 pz**  
 Vino rosso **1/2 l**  
 Costa di sedano **1 pz**  
 Carota **1 pz**  
 Brodo di gallina  
 Cipolla **1 pz**  
 Mazzetto aromatico (timo, rosmarino)

Patate di montagna **500 g**  
 Sale  
 Burro **40 g**  
 Latte **200 ml**  
 Pepe  
 Burro **80 g**

Agretti **100 g**  
 Broccoli **1 pz**

### Preparazione:

Marinare le guance per una notte intera nel vino rosso con il mazzetto aromatico e le verdure tagliate a pezzi. Scolare il tutto e in seguito arrostitire le guance e poi le verdure in una padella bollente; aggiungervi il vino della marinata con gli aromi e coprire con il brodo di pollo. Salare e pepare. Chiudere con coperchio la padella e stufare a fuoco basso per tre ore. Una volta cotte, scolare le guance e frullare il liquido di cottura con le verdure. Lavare bene le patate e lessarle con la buccia in acqua bollente fino a completa cottura. Pelare a caldo e passare nello schiacciapatate o passaverdure. Con un leccapiatti incorporare parte del burro alla patata calda. Sciogliere la restante parte di burro nel latte bollente e unirlo a poco a poco al composto di patate; condire con sale e pepe. Tagliare il broccolo e sbollentarlo in acqua salata. Eliminare le radici e pulire accuratamente gli agretti; lavare bene e sbollentare in acqua e aceto. Servire il purè caldo, la guancetta, i broccoletti, gli agretti e qualche cucchiaino del fondo di cottura.



*Conosciuti anche come Barba di Frate, gli agretti sono una pianta succulenta, simile alla salicornia, con un sapore leggermente salato, erbaceo, minerale, che cresce negli ambienti lagunari. In questa ricetta, gli agretti possono essere sostituiti con asparagi o erbe spontanee con sapore simile.*



# RISO AL LATTE CON GELATINA DI RABOSO E FRUTTI DI BOSCO

Dessert



DOSI

4



METODO

**BOLLITURA**



TEMPO

**30**

+ 60 PER FAR RIPOSARE  
LA GELATINA



DIFFICOLTÀ

**3/10**

## Ingredienti:

Latte **1/2 l**  
Panna **1/2 l**  
Riso **350 g**  
Frutti di bosco **200 g**  
Zucchero **100 g**  
Burro **40 g**

Raboso **300 ml**  
Gelatina **7 fogli**  
Zucchero **30 g**

## Preparazione:

Portare a ebollizione il latte con il burro, lo zucchero (100 g) e la panna. Aggiungere il riso e cuocere fino a cottura completa mescolando continuamente. Conservare al fresco. Portare ad ebollizione il Raboso con lo zucchero (30 g) e incorporare la gelatina precedentemente ammollata in acqua fredda. Far riposare un'ora in frigo e poi tagliarne una parte a cubetti e il resto frullarlo per ottenere una salsa. Servire il riso al latte con la salsa e i cubetti di Raboso e completare con i frutti di bosco.

*Il riso era conosciuto in Italia da molto prima che entrasse a far parte della cucina italiana: era inizialmente considerato una spezia e venduto per usi terapeutici. L'utilizzo del riso in questa ricetta è simile al „riso in composta“ nel manuale di cucina di Pellegrino Artusi.*





# Regione Emilia-Romagna



**Ferrara e Romagna (dal fiume Santerno al mare Adriatico) sono la parte orientale della regione Emilia Romagna.**

*Il toponimo Romagna proviene dal tardo latino "Romània" e risale al VI secolo d.C. quando la Romagna rimase sotto il dominio dell'Impero Romano Orientale in contrasto con altre parti dell'Italia settentrionale che furono sotto il dominio dei Longobardi, la cosiddetta Langobardia. La parte più conosciuta della storia di questa zona è legata a Romani, Bizantini, allo Stato Pontificio e alle Signorie. Tuttavia, questa zona è il luogo di nascita e ha accolto gli attori chiave del processo di "Unificazione d'Italia". Il manuale di Pellegrino Artusi pubblicato per la prima volta nel 1891 ha svolto un ruolo di incentivo al recupero della secolare tradizione gastronomica italiana e come creatore di legami nella composizione di un'unità nazionale fondata su comuni radici culturali.*

## BÈL E CÒT CON ASPARAGI DI PINETA

Antipasto caldo



DOSI

4



METODO

BOLLITURA



TEMPO

180



DIFFICOLTÀ

8/10

**Ingredienti:**

"Bèl e còt" **1 pz (800 g)**  
 Asparagi **2 mazzi**  
 Pane da crostini  
 Sale  
 Olio Extravergine di Oliva  
 Pepe

**Preparazione:**

Per la cottura, l'insaccato va preventivamente forato per agevolare la fuoriuscita di grasso e prevenire la rottura della pelle. Va poi immerso in abbondante acqua fredda e posto a cuocere per almeno 3-4 ore dall'inizio dell'ebollizione, al fine di esaltarne la collosità (inciac). Inciac è il termine in dialetto locale che indica la gelatinosità data proprio dal giusto rapporto tra muscoli e cotenna, in genere 40% di muscoli, 30% di goletta e 30% di cotenna. Il risultato finale, all'assaggio, non deve trasmettere eccessiva untuosità.

Pulire, lavare e bollire gli asparagi. Condirli con sale, pepe e olio extravergine di oliva e servirli come contorno al crostino di Bèl e Còt.



*Il perfetto abbinamento per il Bèl e Còt nella tradizione di Russi risale alla Fiera dei Sette Dolori istituita nel tardo 1600 ed è con il vino "Canèna": un vino rosso-violaceo, con un sapore amabile ma aspro e sentori di frutti rossi.*



## CAPPELLETTI ALL'USO DI ROMAGNA

Pasta



DOSI

4



METODO

**BOLLITURA  
IN BRODO**

TEMPO

60



DIFFICOLTÀ

8/10

**Ingredienti:**

Ricotta (oppure metà ricotta e metà cacio raviggiolo) **180 g**  
 Petto di cappone cotto nel burro, condito con sale e pepe e tritato finemente **1/2**  
 Parmigiano grattugiato **30 g**  
 Uovo **1 pz**  
 Tuorlo d'uovo **1 pz**  
 Noce moscata  
 Spezie  
 Scorza di limone  
 Un pizzico di sale

Farina "0" bio **400 g**  
 Uova (medie) **4 pz**

**Preparazione:**

Preparare la pasta versando la farina sulla spianatoia, rompervi al centro le uova ed impastare energicamente per circa 15 minuti fino a quando l'impasto risulti ben liscio. Tirare la pasta con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia sottile. Tagliarla con la rotella in quadrati di circa 2 cm di lato. Mescolare gli ingredienti del ripieno in una ciotola. Al centro di ogni quadrato mettere un po' di ripieno e poi piegarlo a triangolo facendo combaciare i margini e premendo bene la sfoglia intorno al ripieno. Fare girare le punte di ogni triangolo intorno al dito indice ed unirle per ottenere un "cappelletto" ("piccolo cappello"). Disporre i cappelletti su un canovaccio leggermente infarinato. Portare ad ebollizione il brodo e versarvi i cappelletti, girarli lentamente e farli cuocere per circa 3 minuti. Servirli caldi.

*Se la ricotta o il raviggiolo sono troppo morbidi, lasciare indietro un albume, o se l'impasto è troppo sodo, aggiungere un tuorlo. Per la migliore riuscita, questa minestra richiede il brodo di cappone.*

## SARDE RIPIENE

Piatto principale



DOSI

4



METODO

FRITTURA



TEMPO

60



DIFFICOLTÀ

6/10

**Ingredienti:**

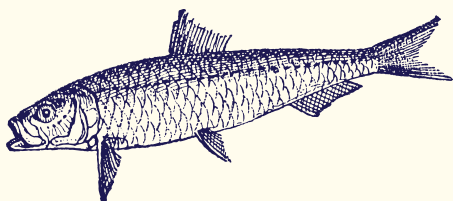
Sarde **24 pz**  
 Midolla di pane **30 g**  
 Acciughe salate **3 pz**  
 Rosso d'uovo **1 pz**  
 Aglio **1/2 spicchi**  
 Un pizzico di origano  
 Pane grattugiato **300 g**  
 Latte **100 ml**  
 Limone **1 pz**  
 Olio per frittura

**Preparazione:**

Inzuppare la midolla di pane nel latte e poi strizzarla. Nettare le acciughe dalle scaglie e dalla spina, e poi tritarle e mescolarle insieme al pane, al tuorlo di uovo sodo, a mezzo spicchio di aglio e a un pizzico di origano, servendosi per ultimo della lama di un coltello per ridurre il composto ben fine. Spalmare con esso le sarde e richiuderle; indi tuffarle ad una ad una nella chiara d'uovo rimasta, dopo averla sbattuta, avvolgerle nel pangrattato, friggerle nell'olio, salarle alquanto e servirle con spicchi di limone.



*Per questo piatto vi servono delle sarde delle più grosse.*



## FRITTELLE DI RISO

Dessert



DOSI

4



METODO

FRITTURA



TEMPO

60



DIFFICOLTÀ

6/10

**Ingredienti:**

Lievito di birra **30 g**  
 Latte tiepido **30-35 g**  
 Farina **40 g**

Latte **1/2 l**  
 Riso **100 g**  
 Farina **100 g**  
 Uva sultanina **50 g**  
 Pinoli tritati alla grana del  
 riso **15 g**  
 Tuorli d'uovo **3 pz**  
 Albume **1 pz**  
 Una noce di burro  
 Zucchero **2 cucchiaini**  
 Rhum **1 cucchiaino**  
 Odore di scorza di limone  
 Un pizzico di sale

**Preparazione:**

Versare una manciata di farina (40 g) sulla spianatoia, creare un incavo al centro e sciogliervi il lievito di birra con il latte tiepido. Quindi mescolare con la farina per produrre un panetto della giusta consistenza. Lasciar lievitare il panetto a calore moderatissimo in una casseruola con un sottilissimo strato di latte sul fondo per circa 20 minuti.

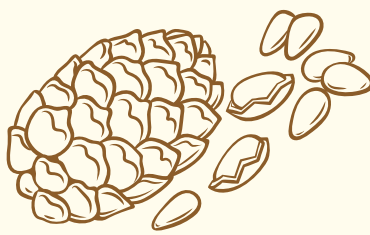
Cuocere il riso nel latte in modo che diventi sodo e però lasciare da parte un po' di latte per aggiungerlo se occorre.

Tolto dal fuoco e tiepido che sia versarci il lievito già rigonfiato, le uova, il resto della farina, cioè i 60 grammi rimasti, i pinoli, il rhum e un altro po' di latte se occorre; dopo averlo lavorato alquanto, unirvi l'uva e rimettere la casseruola vicino al fuoco onde lieviti a moderatissimo calore tutto il composto. Quando avrà rigonfiato, gettarlo in padella a cucchiaiate per formar frittelle che riusciranno grosse e leggere.

Spolverizzarle di zucchero a velo quando avranno perduto il primo bollore e servirle calde.



*Per evitare che il riso si attacchi alla casseruola, mescolare spesso e ritirare la casseruola sopra un angolo del fornello*





**INFO@AZRRI.HR**

WWW.ITALY-CROATIA.EU/WEB/KEYQPLUS



**@KEYQPLUS**

WWW.FACEBOOK.COM/KEYQPLUS/



**@KEYQPLUS**

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/KEYQPLUS/



**Interreg**  
**Italy - Croatia**  
**KeyQ+**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



Questa pubblicazione riflette le opinioni dell'autore; le autorità del programma non sono responsabili per alcun uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Questo lavoro è concesso in licenza internazionale Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.