



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GASTRO GUIDE

Ricette Regionali

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

IL PROGETTO

Progetto Erasmus+: GASTRO-GUIDE - nuovo profilo professionale per la sostenibilità rurale attraverso la formazione e la promozione dell'agroalimentare e della gastronomia

Maggiori informazioni sul progetto:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

RINGRAZIAMENTI

Gli autori sono estremamente grati a tutte le guide gastronomiche dei paesi partner che hanno contribuito a questa guida condividendo competenze e informazioni sulle aree locali, sul cibo e dando consigli.

Progettazione grafica e editing: Łukasz Matuszewski.

Partner:

1. Camera di Commercio e Industria di Teruel, Spagna
2. FASE - FORMAZIONE E CONSULENTI IN SELEZIONE E OCCUPAZIONE, Spagna
3. Impresa cooperativa sociale, Syn tis Allis, Grecia
4. Karaiskou Eleni e Sia O.E., Grecia
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
6. VIVA FEMINA, Polonia
7. IFOA - ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italia
8. Unione Regionale delle Camere di Commercio dell'Emilia-Romagna, Italia
9. AVM - SCUOLA AVANZATA DI MANAGEMENT GRAICIUNAS, Lituania



**Funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

INDICE

04 *introduzione*

05 *La guida* *Ricette*

06 Bulgaria

15 Grecia

25 Italia

34 Lituania

43 Polonia

52 Spagna



INTRODUZIONE

“La base del turismo è la percezione dell’alterità, di qualcosa che è diverso dal solito.”

Lucy M. Long, Turismo culinario

L'obiettivo principale del progetto GASTRO-GUIDE è sviluppare un nuovo profilo professionale per gli operatori del settore della gastronomia e del turismo culturale nelle aree rurali.

Il progetto si focalizza nello sviluppo del nuovo profilo professionale di GASTRO-GUIDE. La GASTRO-GUIDE aiuta gli abitanti dei territori locali a meglio trasmettere le loro conoscenze ai turisti, per meglio accogliere i visitatori. Si guadagna la collaborazione didattica e l'ospitalità dei propri vicini insegnando loro l'arte di ricevere visitatori. La Gastro Guida incoraggia i vicini dei territori locali a essere intraprendenti e imprenditori producendo cibo fatto in casa, ristrutturando vecchie case e offrendo alloggi per i turisti, aiutandoli a essere creativi, realizzando prodotti artigianali come la ceramica, ecc. Creando piccole coltivazioni di prodotti alimentari autoctoni, allevamenti agricoli di animali. Lui/lei può incoraggiare la popolazione locale a preservare le piante/il cibo e incoraggiare coloro che gestiscono ristoranti a utilizzare cibo/piante locali nella cucina locale di qualità. Da un lato la Gastro-Guida forma i suoi vicini in loco e dall'altro insegna ai visitatori la cultura del territorio, la gastronomia, i prodotti alimentari locali, ecc. La Gastro-Guida fa del suo piccolo paese, uno spazio didattico per l'apprendimento e la sperimentazione rivolta agli addetti alla ristorazione, alle aziende di produzione alimentare e alle persone di tutte le età interessate alla gastronomia. Il progetto si concentra sull'ulteriore rafforzamento delle competenze nel turismo, in particolare nel turismo gastronomico nelle regioni rurali a basso sviluppo attraverso lo sviluppo del profilo professionale della persona che lavora come formatore per gli abitanti (principalmente giovani, disoccupati, donne, disabili) per coprire le loro carenze di competenze nell'ambito della gastronomia, del patrimonio culturale e naturale.

LA GUIDA

Negli "Gastro-Guide Ricette Regionali" troverai 50 ricette locali di GASTRO-GUIDE provenienti da 6 paesi partner: Bulgaria, Grecia, Italia, Lituania, Polonia e Spagna.

Ci auguriamo che possiate essere ispirati e ricevere motivazione dalle nostre Guide Gastronomiche.

Sul nostro canale Youtube:

*<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>,
potete trovare i video delle Gastro Guide e conoscerle meglio.*

BULGARIA 06





Bulgaria, Regione nord-orientale, c. Krushari



50 min

POLLO IN UMIDO CON PRUGNE

ingredienti

4 porzioni	Pollo	1	Foglia d'alloro
6-7	Cipolle		Pepe nero (intero)
3-4 chiodi di garofano	Aglione		Sale
100 g	Prugne secche		Prezzemolo fresco
400 g	Pomodori in scatola		Olio di semi di girasole
1 cucchiaio	Paprika		
1 cucchiaio	Farina		

Preparazione

01

Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio. Immergere le prugne in acqua calda.

02

Soffriggere le porzioni di pollo con la cipolla e l'aglio. Condire con sale, paprika, pepe nero e alloro. Aggiungete i pomodorini, e un po' d'acqua. Cuocere a fuoco basso finché gli ingredienti non saranno cotti. Aggiungete le prugne secche e aggiungete la farina diluita in poca acqua fredda. Cuocere ancora un po' finché non si addensa leggermente. Prima di servire cospargere sul piatto il prezzemolo tritato.

03

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



40 min



Pesce e prodotti ittici

LEFFER AL FORNO (PESCE AZZURRO) CON CONTORNO DI PATATE

ingredienti

2 pezzi	Pesce azzurro fresco del Mar Nero	3 chiodi di garofano	Aglio schiacciato
200 g	Olio d'oliva	6 rametti	Rosmarino
20 g	Scorza di limone	1/2	Succo di limone
30 g	Sedano	1	Limone
	Sale	8	Pomodorini
	Pepe bianco	10 ml	burro di mucca aromatizzato all'aglio
	Pepe nero	2 pizzichi	Aneto tritato
1 cucchiaino	Mix di verdure secche /carota, cipolla, porro/	200 g	Patate

Preparazione

01

Il pesce viene pulito e sfilettato. Condire ogni filetto su entrambi i lati con olio d'oliva, scorza di limone, un pizzico di sale, pepe bianco e nero, un po' di aglio schiacciato, sedano tritato finemente, 4-5 rametti di rosmarino, succo di limone.

02

Cuocere in forno/forno ventilato per 6 minuti al 65% di umidità.

03

Le patate sbucciate vengono tagliate a cubetti, bollite e fritte in una friggitrice. Condire con aneto, aglio schiacciato e un mix di spezie essiccate.

04

Guarnire ogni piatto con 2 pomodorini tagliati a metà, un quarto di limone, un rametto di rosmarino.

05

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



Bulgaria, regione settentrionale



30 minuti



Latticini



Carne

CARNE E VERDURE COTTE SU UNA PADELLA DI GHISA

ingredienti

500 g	Carne di maiale	300 ml	Vino bianco
200 g	Pepe verde fresco	100 ml	Panna
200 g	Funghi	100 ml	Olio di semi di girasole
200 g	Cipolle	¼	Limone
200 g	Carotine	100 g	Formaggio
200 g	Broccoli		Un rametto di prezzemolo
200 g	Cavolfiore		Miscela di spezie

Preparazione

01

Tagliare la carne a pezzetti per la cottura. Tagliate le verdure a mezzelune, escludendo le carotine.

02

In una padella con olio caldo fate rosolare la carne. Aggiungere la cipolla, il peperone verde, i funghi e un po' del mix di spezie secche. Dopo un breve soffritto, aggiungere le carotine, le cimette di broccolo e di cavolfiore e sfumare con il vino bianco. Coprite la pentola e lasciate cuocere finché il vino non sarà evaporato. Infine aggiungere la panna.

03

Trasferire i prodotti cotti dalla padella a una padella di ghisa calda. Decorare con 3-4 strisce di formaggio, un quarto di limone e un rametto di prezzemolo.

04

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



20 min



Latticini



Cibo piccante

SPECIALITÀ GAGAUZA “FORMAGGIO PICCANTE”

ingredienti

200 g	Peperoncini piccanti (verdi)
300 g	Formaggio fatto in casa (formaggio bianco bulgaro)
3 cucchiaini	Olio di semi di girasole
2-3 pizzichi	Sale
2-3 pizzichi	Paprika

Preparazione

01

Togliere il picciolo ai peperoncini e tagliarli ad anelli. Sbriciolare il formaggio.

02

In una padella con olio riscaldato friggere i peperoncini fino a quando saranno leggermente dorati. Aggiungere il formaggio sbriciolato. Mescolare fino a quando l'acqua del formaggio sarà evaporata e il composto si sarà addensato. Togliere dal fuoco e cospargere con sale e paprika.

03

Il piatto viene servito caldo come crema spalmabile con pane fatto in casa o pane tostato.

04

Buon appetito!
Ma attenzione, è piuttosto piccante.



Bulgaria, regione
nordoccidentale



30 min



Vegano

“TOPENITSA” CON PEPERONI ARROSTITI

ingredienti

500 g	Peperoni rossi arrostiti
500 g	Pomodori arrostiti
2	Cipolle
	Sale

Preparazione

01

I peperoni rossi arrostiti vengono puliti dalla buccia, dal gambo e dai semi. Sbucciare i pomodori arrostiti. Sbucciare le cipolle. Ogni prodotto viene tritato finemente e frantumato in un mortaio di legno o di marmo.

02

In una pentola di dimensioni adeguate, mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere il sale.

03

Da servire con pane caldo

04

Buon appetito!



Bulgaria, Dobrugia



50 min



Glutine

FOCACCIA TRADIZIONALE DI DOBRUGIA

ingredienti

370 g	Farina di grano bianco biologica
100 g	Strutto/burro
175 ml	Acqua bollente
1 cucchiaino	Sale
1 cucchiaino	Aceto

La focaccia può essere farcita (facoltativo). Alcune opzioni per il ripieno sono: formaggio bianco bulgaro, formaggio giallo e uova.

Preparazione

01

Impastare gli ingredienti fino a formare una palla di impasto liscio che lieviterà per 20 minuti. Dividerlo in quattro palline più piccole che verranno stese ad uno spessore di 0,5 mm. Con un coltello formare dei rettangoli, dei quadrati o altre forme, ma in modo che possano essere facilmente cotti e girati.

02

Il ripieno (formaggio bianco bulgaro, uova, formaggio giallo) viene posto in un quadrato nell'impasto sagomato e piegato a triangolo.

03

Cuocere l'impasto steso su una teglia per 3-4 minuti su ciascun lato.
Le focacce ripiene vengono cotte per un massimo di 6 minuti su ciascun lato.

04

La focaccia viene servita calda, leggermente spennellata su un lato con olio di semi di girasole infuso con aglio e rosmarino.
Buon appetito!



Bulgaria, Dobrudza centrale



50 min



Pesce

ZUPPA DI PESCE DEL DANUBIO

ingredienti

200-300 g	Almeno 3 tipi di pesce fresco del Danubio/pesce gatto, passera pianuzza, orata	
100 ml	Olio vegetale	
3	Cipolle	1 cucchiaino Pepe nero macinato
1	Carota	Succo di limone o aceto
1	Pepe verde fresco	Acqua
1	Gambo di sedano	
	Sale	
1	Peperone rosso fresco	

Preparation

01

Il pesce pulito viene fatto bollire in acqua condita con poco sale e olio finché non comincia a separarsi dalle lisce. Togliere con una schiumarola e lasciare che il brodo si depositi e filtri. Aggiungere il pepe nero macinato.

02

Fate soffriggere la carota e la cipolla tritate con un filo d'olio.

03

Aggiungere le verdure fritte e il pesce al brodo di pesce e, una volta bollente, aggiungere i peperoni verdi e rossi freschi tritati e cuocere fino a quando saranno morbidi. Dopo aver tolto il brodo dal fuoco, aggiungere il sedano tritato.

04

La zuppa di pesce viene servita tiepida, condita con succo di limone o aceto.
Buon appetito!



1 ora



Glutine



Latticini

“PARLENKA” (PANE TRADIZIONALE) FATTO IN CASA

ingredienti

500 g	Farina	3 cucchiai	Olio vegetale
14 g	Lievito secco		Un pizzico di bicarbonato di sodio
400 g	Yogurt		Acqua tiepida
1	Uovo		
1 cucchiaio	Sale		
1 cucchiaino	Zucchero		

Preparazione

01

Mescolare il lievito per il pane, lo zucchero, l'acqua tiepida, un pizzico di sale, 1 cucchiaio di farina e lasciare lievitare. Aggiungere il bicarbonato di sodio allo yogurt e frullare per incorporarlo. Rompere l'uovo nella farina setacciata, aggiungere lo yogurt, l'olio, il sale e il lievito. Impastate fino a formare un impasto non troppo duro. Lasciare lievitare per 30 min.

02

L'impasto viene diviso in palline che vengono stese o modellate a mano.

03

Cuocere su una padella o una padella di teflon asciutta.

04

Servire caldo, spennellato con burro o olio aromatizzato all'aglio.

Buon appetito!

GRECIA

MAGNESIA

23





[Grecia, Achillion]



25 minuti



Vegano

PANE ALLE OLIVE “ELIOPSOMO”

ingredienti

¼ di tazza	Olio extravergine d'oliva
2 tazze	Acqua
500 gr	Farina per tutti gli usi
200 gr	Olive tagliate a fettine
8 gr	Lievito
1-2 pezzi	Cipolle secche tagliate a fette
	Un pizzico di sale, origano e timo

Preparazione

01

Soffriggere la cipolla in una padella utilizzando l'olio d'oliva. Scaldate l'acqua a temperatura media, mescolatela con il lievito, versatela in una caraffa e mescolatela bene.

02

Mettete la farina in una ciotola e aggiungete il lievito sciolto e l'olio d'oliva. Poi, mescolateli fino a formare un composto denso. Infine aggiungere le cipolle, le olive, il sale, l'origano e il timo.

03

Ungete una teglia con olio d'oliva, adagiate l'impasto e lasciatelo riposare per 30'. Ungere la superficie con olio d'oliva e infornare per 30'-35'

04

Mangiatelo, ancora caldo!!!



[Grecia, Volos]



1 ora e 10 minuti

ZUCCHINE RIPIENE CON CARNE MACINATA E SALSA ALL'UOVO/LIMONE

ingredienti

1 tazza
8 pezzi
2 pezzi
½
manciata
500 gr
Coppa

Olio extravergine d'oliva
zucchine tonde
Cipolle secche tritate finemente
Prezzemolo/aneto
Carne di manzo macinata
Riso
Sale e pepe
1 carota grattugiata e 2 carote tritate

Per la salsa all'uovo e al limone

3 uova.
Il succo di 3 limoni
1 cucchiaino di amido di mais

Preparazione

01

Tagliate la parte superiore di tutte le zucchine ed eliminate la parte interna. In una ciotola mettete la carne macinata, il riso, $\frac{3}{4}$ dell'olio, la cipolla, l'aneto, il prezzemolo, la carota grattugiata, metà della polpa delle zucchine e mezza tazza d'acqua. Impastate bene, aggiungete sale e pepe.

02

Farcire le zucchine con il composto e disporle in una pentola ampia, una accanto all'altra. Aggiungete acqua fino a coprirle, aggiungete il restante olio d'oliva e lasciate cuocere per circa 20'. Togliere la pentola dal fuoco e mantenere il brodo caldo.

03

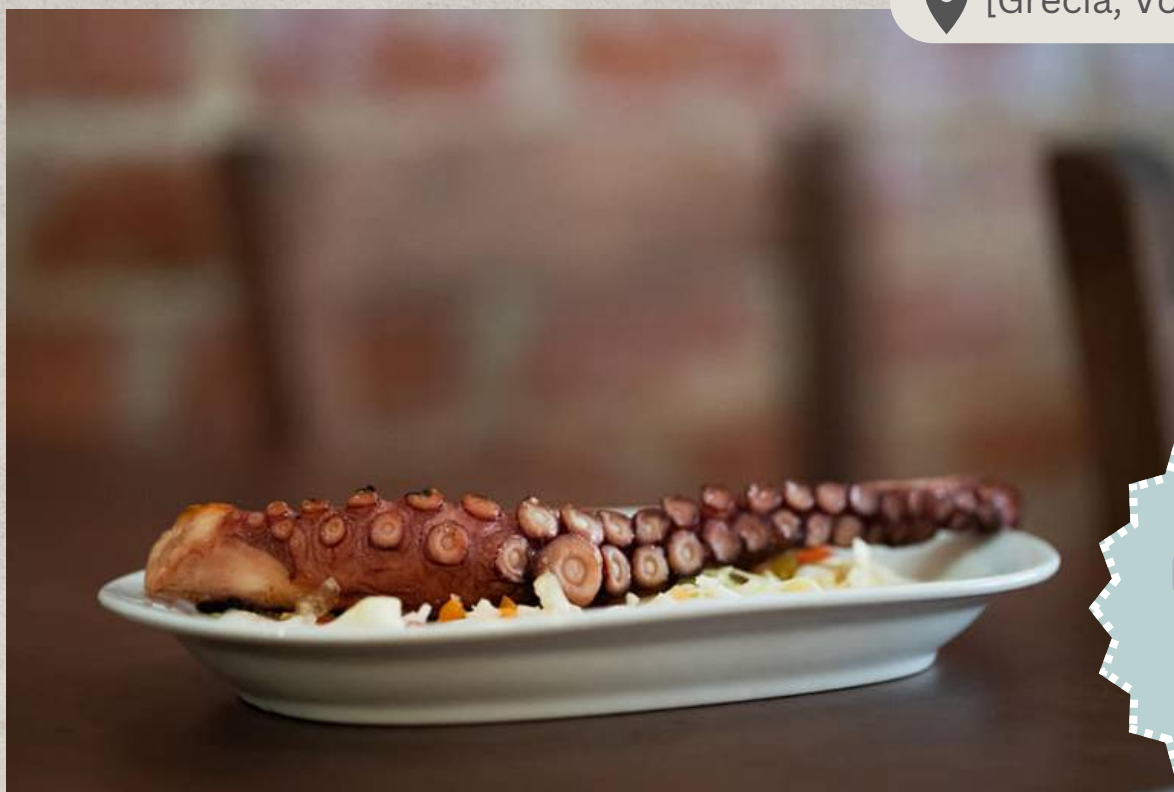
Separare i tuorli e gli albumi, montare gli albumi. Aggiungete i tuorli, l'amido di mais, il limone, il sale, il pepe e mescolate bene. Aggiungere il brodo caldo, poco alla volta, finché il composto non avrà raggiunto la stessa temperatura. Aggiungetelo lentamente nella pentola. Lasciamo cuocere per circa 1' e le nostre zucchine ripiene sono pronte.

04

Servire con aneto tritato finemente e buon appetito!



[Grecia, Volos]



40 minuti



Senza glutine

POLPO ALLA GRIGLIA

ingredienti

1 intero	Polpo
3 pezzi	Cipolle
3 cucchiari	Aceto/vino rosso
1 cucchiaino	Grani di pepe
50 gr	Olio extravergine d'oliva

Preparazione

- 01** Sciacquare i tentacoli del polpo per eliminare lo sporco. Aggiungere grossi pezzi di cipolla in una pentola e adagiare il polpo sulle cipolle.
- 02** Versare l'aceto e il pepe in grani nella pentola e coprire con pellicola trasparente. Per intenerire il polpo, fatelo bollire in una pentola a fuoco medio per 20–25 minuti. Togliere la pentola dal fuoco, rimuovere delicatamente la pellicola ed esaminare la tenerezza del polpo. Togliere il polpo dalla pentola e lasciarlo raffreddare.
- 03** Togliere il becco e la pelle. Espellere eventuali interiora rimanenti e separare i tentacoli. Ungere i tentacoli e il corpo e grigliarli fino a doratura per 3-4 minuti per lato.
- 04** Servire con carote e cavoli freschi tritati. Gustare!



[Grecia, Agria]



40 minuti

SPETZOFAI

(RICETTA TRADIZIONALE DEL PELION CON SALSICCIA E PEPERONI FATTI IN CASA)

ingredienti

1kg	Salsicce Pelion
1/2 Kg	Peperoni verdi
4 pezzi	Pomodorini maturi
2 tazze	Olio Extravergine di oliva
1-2 pezzi	Peperoncini
1 pezzo	Spicchio d'aglio tritato
1 pizzico	Sale e pepe nero appena macinato q.b.

Preparazione

01

Lavate i peperoni, privateli del picciolo e dei semi e asciugateli. Preparate la padella con metà della porzione di olio d'oliva data.

02

Soffriggere i peperoni verdi, aggiungere i pomodorini tagliati a pezzi, l'aglio, il peperoncino, salare e pepare. In un'altra padella fate soffriggere le salsicce tagliate a pezzetti con il restante olio e aggiungetele ai peperoni.

03

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

04

Spetzofai, è pronto!



[Grecia, Drakeia]



1 ora

GALLO CON SALSA DI POMODORO E PASTA TRADIZIONALE GRECA (CHILOPITES)

ingredienti

1 intero	Gallo	1 bastone	Bastoncino di cannella
1 pezzo	Cipolla luppolata	2-3	Bacche di pimento
1 pezzo	Pomodoro grattugiato	2-3	Foglie di alloro
1 cucchiaio	Passata di pomodoro	500 gr	Chilopites greci o spaghetti
½ tazza	Vino rosso	100 gr	Kefalotyri (formaggio giallo a pasta dura)
1 tazza	Olio extravergine di oliva		
1 cucchiaino	Sale/pepe		
1 pizzico	Zucchero		

Preparazione

- 01** Tagliate il gallo a pezzi grossi, salatelo, pepatelo e fatelo soffriggere un po' da entrambi i lati. Aggiungere la cipolla e far rosolare per altri 5 minuti. Versare il vino e farlo bollire.
- 02** Aggiungete il pomodoro grattugiato, la passata di pomodoro, lo zucchero, la cannella, le foglie di alloro, le bacche di pimento e il sale. Versate 2-3 bicchieri di acqua tiepida e lasciate bollire il gallo a fuoco basso per 1 ora e 30'.
- 03** Lessate la pasta in acqua salata, poi scolatela. Servire la pasta con sopra il gallo cotto. Cospargere di formaggio kefalotyri.
- 04** È davvero una bontà di livello superiore!



[Grecia, Micro]



15 minuti

BUDINO DI RISO GRECO (RYZOGALO)

ingredienti

1 tazza	Riso
3 tazze	Acqua
1 litro	Latte fresco
½ tazza	Zucchero di canna o bianco
½ cucchiaino	Estratto di vaniglia
1 bastone	Cannella
	Scorza di arancia o limone o acqua di rose

Preparazione

01

In una casseruola far bollire l'acqua e il riso a fuoco basso. Aggiungere il latte, lo zucchero e la vaniglia. Mescolare costantemente finché non si addensa leggermente.

02

Se vuoi aggiungere un po' di sapore in più al tuo budino di riso greco, aggiungi la scorza di limone o la scorza d'arancia.

03

Riempire le ciotole con il ryzogalo e conservare in frigorifero. Spolverate di cannella e servite.

04

Davvero delizioso, nonostante la sua apparente semplicità!



[Grecia, Ordinanza]



20 minuti

CIAMBELLE FRITTE GRECHE (LOUKOUMADES)

ingredienti

500 gr	Farina
8 gr	Lievito secco
¾ cucchiaino	Sale
2 tazze	Acqua tiepida
	Olio extravergine di oliva
	Miele millefiori
	Cannella
	Semi di sesamo
	noci

Preparazione

- 01** In una ciotola capiente aggiungete la farina e il lievito. Aggiungere lentamente l'acqua e mescolate fino a formare una pastella densa. Quindi aggiungere il sale. Coprite la ciotola e lasciatela riposare in un luogo tiepido per 1-2 ore, finché non raddoppierà di volume.
- 02** In una pentola profonda, scaldare l'olio d'oliva. Immergi la mano sinistra nella pastella e stringi con attenzione il pugno in modo che la pastella esca dallo spazio vicino al pollice, in modo da formare una pallina. Immergete un cucchiaino nell'acqua e metteteci dentro la pallina di pastella, in modo che possa staccarsi facilmente quando la farete cadere nell'olio caldo per friggerla. Ripetete lo stesso procedimento con il resto dell'impasto.
- 03** Friggeteli fino a doratura e metteteli su carta assorbente. Disporre su un piatto da portata, cospargere con miele e sopra cannella, noci e semi di sesamo.
- 04** Più semplice di quanto si pensi, questo dolcetto è amato da grandi e piccini.



[Grecia, Ordinanza]



5 minuti

VERDURE COTTE CON UOVA IN CAMICIA IN OLIO D'OLIVA CON SALSA DI POMODORO

ingredienti

4 interi
500 gr
2 secchi e 4
freschi
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 foglie
1-2 pezzi
1 pizzico
1-2 tazze
1 intero

Uova
Verdure selvatiche
Cipolle

Aneto/prezzemolo tritato
finocchio tritato
Menta piperita
Pomodori tritati
Sale e pepe nero macinato fresco qb
Olio extravergine di oliva
Peperoncino

Preparazione

01

Lavare le verdure e tritarle.

02

Mettete l'olio d'oliva in una padella e fate rosolare la cipolla, aggiungete le verdure, i pomodori, sale, pepe e una tazza d'acqua e lasciate stufare.

03

Poco prima che siano pronte, rompete le uova sulle verdure e coprite la pentola finché gli albumi e i tuorli saranno cotti.

04

Il tempo di cottura è di soli quattro minuti, ma i ricordi che crea durano tutta la vita!



[Grecia, Ordinanza]



15 minuti

UOVA STRAPAZZATE CON POMODORO FRESCO E FETA (STRAPATSADA)

ingredienti

3	Uova
3	Pomodori grattugiati
50gr	Formaggio feta a pezzetti
1 pizzico	Sale, zucchero, pepe nero macinato fresco
½ tazza	Olio extravergine di oliva
1-2 fette	Peperoni

Preparazione

01

Aggiungi l'olio d'oliva in una pentola capiente e aspetta che sia caldo. Aggiungete i pomodorini grattugiati, il sale, lo zucchero, il pepe e lasciate cuocere per 4'-5'.

02

Aggiungere le uova e mescolare continuamente, fino a quando le uova saranno cotte e non sarà rimasta più umidità nella padella.

03

Aggiungete una fetta di feta a pezzetti e sopra il prezzemolo fresco e servite. Se lo si desidera aggiungere i peperoni al composto di pomodoro.

04

E' incredibilmente facile, ma il sapore è assolutamente strabiliante!

ITALIA

42

EMILIA ROMAGNA





PIADINA ALLA COPPA, PESTO DI RUCOLA E STRACCIATELLA

✓ Finger food

Ingredienti

x4 Piadine Romagnole Igp

200 g	Coppa piacentina dop		
250 g	Stracciatella fresca per il pesto	50 g	Pinoli
100 g	Rucola fresca	50 g	Pecorino
60 g	Parmigiano Reggiano		Sale e pepe
1 spicchio	Aglio		
150 g	Olio extravergine di oliva		

01

Preparare il pesto: pulite sotto abbondante acqua fredda le foglie di rucola, asciugandole con cura in un foglio di carta assorbente. Fate attenzione a non schiacciarle troppo per evitare che si scuriscano e perdano il loro colore verde acceso.

02

Mettetele nel pestello insieme ai pinoli, un pizzico di sale e pepe, i formaggi e un primo cucchiaino d'olio. Schiacciate con il mortaio, aggiungendo quando necessario l'olio, fino a ottenere la consistenza tipica del pesto.

03

Lasciatelo riposare in frigo con un tappo o della pellicola trasparente così che si addensi e concentri tutti i sapori.

04

Intanto riscaldare le piadine da entrambi i lati per quattro minuti e, una volta cotte, farcitele con la coppa, la stracciatella e, a vostro piacimento, il pesto che avete tolto dal frigorifero qualche secondo prima di servirlo.

05

Buon appetito!

Preparazione



RISOTTO ALLA PARMIGIANA CON CIALDE DI ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP

✓ Primo piatto

Ingredienti

320g	Riso Vialone nao
	Aceto Balsamico di Modena Igp invecchiato
1l	Brodo di carne o vegetale
1/2	Cipolla piccola
q.b.	Burro
	Parmigiano Reggiano grattugiato

Preparazione

- 01** In una ciotola mettete del Parmigiano Reggiano grattugiato con l'aggiunta di qualche goccia di Aceto Balsamico di Modena IGP invecchiato. Mescolate bene e formate delle palline uniformi che metterete su un rettangolo di carta da forno.
- 02** Piegate la carta sulla pallina, quindi schiacciate e formerete delle cialde sottili da lasciare in mezzo alla carta da forno. Fate cuocere velocemente in un padellino antiaderente su entrambi i lati. Toglietele dal fuoco.
- 03** In una casseruola fate soffriggere leggermente la cipolla tagliata finemente, dopo un paio di minuti tostate il riso. Proseguite la cottura del risotto aggiungendo il brodo poco alla volta.
- 04** A cottura ultimata, quando il riso è al dente, mantecate con una noce di burro freddo e Parmigiano Reggiano, quindi mescolate e lasciatelo riposare coperto per un minuto.
- 05** Servite il riso con 2 cialde a porzione e l'aggiunta di un filo di Aceto Balsamico di Modena IGP invecchiato sul lato del piatto.
- 06** **Buon appetito!**
Gustate il risotto mescolando a piacere tutti gli ingredienti.



✓ Primo piatto

CAPPELLACCIO DI ZUCCA

Ingredienti

Per la sfoglia

- 250 g Farina bianca di grano tenero tipo 00
- 3 Uova
- Sale

Per il ripieno

- 400 g Polpa di zucca violina
- 120 g Formaggio Parmigiano grattugiato
- 60 g Pangrattato
- Noce moscata, sale e pepe

01

Preparare la sfoglia all'uovo nel modo solito, tirarla in modo non troppo sottile e tagliarla in tanti quadrati che riempirete con il composto.

02

Cuocere la zucca al forno, eliminare la buccia e, con l'aiuto di una forchetta, schiacciarla fino a ridurla in pasta piuttosto omogenea, aggiungere il formaggio grana e la noce moscata e mescolare bene.

03

Con l'aiuto di un cucchiaino, porre delle grosse noci al centro del quadretto di sfoglia preparata in precedenza e chiudere i quadretti come si è abituati a fare per i cappelletti.

04

Cuocere in abbondante acqua salata per circa 5 minuti raccogliendoli con una ramina o schiumarola appena vengono a galla.

05

Condire con con ragù di carne oppure burro fuso, salvia e a piacere spolverare con grana padano o parmigiano reggiano grattugiati.

Preparazione



✓ Primo piatto

PASSATELLI ALL'USO DI ROMAGNA IN SALSA DI PANCETTA PIACENTINA DOP

Ingredienti

350 g	Pane grattugiato
350 g	Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
50 g	Farina bianca tipo 00
8	Uova
	Buccia di limone
	Noce moscata
150 g	Pancetta Piacentina Dop
50 g	Zucchine
½	Cipolla Rossa
	Olio extravergine di oliva Colline di Romagna DOP
	Pepe

01

Impastare tutti gli ingredienti (ovvero il pane grattugiato, il Parmigiano-Reggiano, le uova, la farina bianca tipo «00», la noce moscata e la buccia di limone) molto bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Una volta raggiunta la consistenza giusta, fare riposare per almeno 3 ore in frigorifero.

02

Per la salsa, tagliare a julienne la cipolla rossa e in una padella antiaderente farla appassire, quindi unire la Pancetta piacentina e spegnere il fuoco in modo che rimanga morbida.

03

A parte, con un filo di olio extravergine di oliva, saltare le zucchine, precedentemente tagliate a mezzaluna, per alcuni minuti e unire il tutto.

04

Con l'apposito attrezzo (simile allo schiacciapatate, ma con i buchi più grossi) fare i passatelli e cuocerli in acqua bollente salata, avendo molta cura di scolarli nel momento che risalgono a galla.

05

Condirli con la salsa di Pancetta Piacentina e zucchine e servire con un filo di Olio extravergine di oliva Colline di Romagna a crudo.

Preparazione



Italia, Emilia Romagna



✓ Secondo piatto

CARPACCIO DI VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE IGP ALL'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI REGGIO EMILIA

Ingredienti

300 g	Filetto di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale igp
150 g	Insalatina mista Olio extravergine di oliva Colline di Romagna Dop
3 cucchiari	Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia Dop Sale e pepe bianco

Preparazione

01

Tagliare il filetto a fettine sottili e molto delicatamente batterle fino ad ottenere delle fettine molto fini.

02

Unire in una ciotola l'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia e l'Olio extravergine di oliva Colline di Romagna formando una salsa.

03

Disporre l'insalatina precedentemente lavata, accuratamente asciugata e spezzettata in modo irregolare nel piatto, condirla leggermente con l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe.

04

Adagiare la carne sopra l'insalata e condire il tutto con la salsa di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia.

05

Fare riposare alcuni minuti e servire in tavola con guarnizione di pomodorini ed erbe aromatiche fresche.



✓ Dessert

PERA D'INVERNO COTTA CON ALBANA DI ROMAGNA PASSITA E GLASSATA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

200 g	Cioccolato fondente
130 g	Zucchero
15 g	Burro
4	Pere dell'Emilia Romagna Igp
1	Stecca di cannella
¼ l	Romagna Albana passito Docg

Preparazione

01

Sbucciare le pere e lavarle bene. Successivamente disporle in una casseruola con lo zucchero, ½ litro di acqua e la cannella.

02

Cuocere a fuoco lento per 30 minuti, aggiungere solo alla fine l'Albana di Romagna passito e finire la cottura facendo in modo che le pere assorbano tutti i liquidi.

03

A bagnomaria sciogliere il cioccolato con il burro.

04

Quando le pere sono cotte e il cioccolato sciolto, immergerle e disporle su di un vassoio in modo che coli la cioccolata in eccesso.

05

Buon appetito!

A piacimento questo dessert può essere servito su crema inglese morbida o con panna montata.



90 min



Difficoltà
media

CESTINO DI PARMIGIANO REGGIANO DOP CON ARCOBALENO DI VERDURE ALL'OLIO EVO BRISIGHELLA DOP

Ingredienti

Dosi x4 persone

200 g	Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
70 g	Zucchine
70 g	Patata di Bologna Dop
70 g	Carote
70 g	Zucca gialla
60 g	Olio extravergine di oliva di Brisighella Dop
	Sale e pepe bianco

Preparazione

01

Mondare e pulire tutte le verdure e, con l'aiuto di una mandolina, tagliarle tutte a bastoncino.

02

Successivamente scottare le verdure tagliate in acqua bollente salata fino a cottura.

03

In una padella antiaderente scaldare leggermente l'olio extravergine di oliva di Brisighella e insaporire le verdure, regolando di sale e di pepe.

04

Nel frattempo riscaldare una piccola padella antiaderente e coprire il fondo con il Parmigiano-Reggiano grattugiato fino ad ottenere una crespella sottile; girarla di tanto in tanto e metterla sopra un bicchiere in modo da dargli una forma a cestino.

05

Riempire il cestino con le verdure saltate all'Olio extravergine di oliva di Brisighella e servire in abbinamento al Prosciutto di Parma, al Culatello di Zibello o alla Spalla cotta di San Secondo.



✓ Primo piatto

CAPPELLETTI AL BACCALÀ MANTECATO SU FONDUTA DI PARMIGIANO DI MONTAGNA E CIPOLLA DI MEDICINA E CREMA DI NERO DI VOGHIERA

Ingredienti

200 g	Sfoglia tradizionale
	Baccalà dissalato
2 dl	Latte
1 dl	Acqua
	Sale e pepe
	Crema di Nero di Voghiera
5 dl	Brodo vegetale
8 spicchi	Nero di Voghiera
	Olio extravergine di oliva

Preparazione

01

Iniziamo tirando la sfoglia secondo il metodo tradizionale e lasciamola riposare.

02

Quindi prepara il brodo vegetale secondo la ricetta che preferisci (noi suggeriamo un brodo limpido e delicato, con carote, zucchine, porro e sedano) e ammolla gli spicchi di Nero di Voghiera nel brodo caldo per 3-5' a seconda delle dimensioni.

03

Trascorso il tempo, toglì gli spicchi, inseriscili nel bicchiere di un mixer e frullali aggiungendo a filo il brodo fino a raggiungere la consistenza desiderata, infine condisci con un filo di olio EVO e metti il tutto da parte.

04

Cuoci ora il baccalà per 20' con acqua e latte, frullalo con il mixer a immersione aggiungendo a filo l'olio EVO fino a ottenere un impasto spumoso e lascialo riposare.

05

Stendi la sfoglia ricavandone i riquadri per i cappelletti, quindi farciscili con l'impasto di baccalà e chiudili.

06

Cuoci i cappelletti in abbondante acqua salata, scolali e guarniscili con la crema di Nero di Voghiera e un ciuffo di prezzemolo.

LITHUANIA

59





~ 1 ora

✓ per 8 persone

TORTA AL MIELE

ingredienti

Per il biscotto

370 g di farina
2 uova
50 g di burro
50 g di zucchero
40 g di zucchero di canna
2 cucchiaini di miele
1 cucchiaino di aceto

Per il ripieno di crema

1,5 cucchiaino di gelatina
900 g panna acida 30%
60 ml di acqua fredda
6 cucchiaini di zucchero a velo
Mezzo limone

01 Sbattere le uova in una ciotola di metallo, versare il miele, aggiungere il burro, lo zucchero e posizionare dentro la pentola con l'acqua. Riscaldare, mescolando continuamente, finché lo zucchero non si scioglie e diventa una massa solida, ma non portare a bollore.

02 Aggiungi la soda schiacciata con aceto alla massa risultante, mescola. Infine aggiungere la farina e lavorate l'impasto. L'impasto non deve attaccarsi affatto alle mani. Dividetelo poi in 5 parti uguali e stendete ogni parte molto sottile direttamente sulla carta da forno (stendete le sfoglie molto sottili, perché durante la cottura si gonfiano). Dare una forma rotonda della dimensione desiderata e ritagliare l'impasto posizionando la forma sopra ogni sfoglia arrotolata.

03 Cuocere una sfoglia per 5 minuti in forno riscaldato a 180 gradi (centigradi). Cuocere anche i bordi tagliati dell'impasto (mentre si cuoce una sfoglia, stenderne un'altra, dopo aver tolto quella cotta, metterne subito a cuocere una nuova, e così via fino a cuocerle tutte). Far raffreddare le sfoglie cotte sulla griglia.

04 Versare la gelatina nell'acqua e lasciare gonfiare. Sciogliere la gelatina a fuoco basso mescolando (non bollire). Lasciare raffreddare.

05 Mettere la panna acida in una ciotola capiente, aggiungere lo zucchero a velo e sbatterla fino a renderla ben ferma. Aggiungere il succo di limone, mescolare, assaggiare per controllare che non manchi nulla. Versare la gelatina nella panna a filo continuando a sbattere. Mettetela in frigo per 5-10 minuti in modo che la crema si solidifichi un po'. Infine stendete le sfoglie di biscotto e decorate. Riporre in frigorifero per almeno un giorno.

Preparazione



Lituania, regione di
Širvintos



FORMAGGIO DI CAPRA FRITTO CON SALSA DI CETRIOLI



~ 45 minuti



vegetariano



per 2 persone

ingredienti

0,4 chilogrammi Formaggio dolce tradizionale di latte di capra
2 Pomodori

Secondo il tuo gusto aggiungi:

- oliva o altro olio
- sale
- pepe
- farina
- aneto
- aglio

Salsa di cetrioli

A piacere aggiungere:
maionese, aglio, pepe, aneto,
cetriolo sottaceto

Preparazione

01

Tagliare a fette il formaggio caprino e i pomodorini.

02

In una ciotola spremete l'aglio, cospargetelo di sale e pepe e mescolate il tutto.

03

Strofinare ogni fetta di formaggio con uno spicchio d'aglio e lasciare riposare per 30 minuti.

04

Passare le fette di formaggio nella farina.

05

Versare un filo d'olio su una padella riscaldata e friggere un lato del formaggio. Dopo aver girato il formaggio, adagiate un pomodoro su ogni fetta di formaggio e cospargetelo con sale e aneto.

06

PREPARAZIONE DELLA SALSA DI CETRIOLI

Per preparare la salsa di cetrioli per il formaggio fritto, spremi l'aglio nella maionese (se ti piace il piccante aggiungi altro aglio).

Aggiungi il cetriolo sottaceto grattugiato (se lo preferisci più acido aggiungi più cetriolo).

Condire la salsa con pepe e aneto.

07

Mescolare tutto bene

Il formaggio di capra al forno con salsa di cetrioli viene servito caldo.



~ 30 minuti



per 2-3 persone



vegetariano

FRITTELLE DI FARRO CON POMACHKE

ingredienti

Per i pancake

2 tazze di acqua calda (40-50 gradi C)

1 tazza di farina di farro

1 uovo

Secondo il vostro gusto aggiungete il sale

Per la salsa "pomachke"

1 cucchiaino di burro

2 cucchiaini di panna acida

1 cipolla

A piacere aggiungere grasso affumicato o salato, sale, pepe e funghi (porcini o champignons, o altro)

Preparazione

01

Aggiungere sale e farina all'acqua e mescolare bene il tutto. Poi aggiungete l'uovo e mescolate ancora bene. L'impasto dovrà risultare liquido. Lasciare riposare per 15 minuti.

02

Ungere una padella ben riscaldata con grasso e cuocere le frittelle.

03

Dopo aver cotto le frittelle, prepariamo la salsa. Tritare finemente il grasso e la cipolla. Friggerlo. Aggiungere il burro e i funghi a fette. Friggere tutto, aggiungere la panna acida, condire con sale e pepe (se lo si desidera). Lasciarlo stufare un po'.

04

Immergere le frittelle nella salsa e BUON APPETITO!



~ 2:15



per 2-3 persone



vegetariano

BURRO CON ERBE E SPEZIE

ingredienti

200 g di burro

1 lt di acqua salata

Secondo il vostro gusto aggiungete l'aglio

Secondo il vostro gusto
aggiungete l'aneto

Pane

Preparazione

01

Mettete il burro in acqua salata e lasciatelo riposare per 2 ore.

02

Dopo aver estratto il burro dall'acqua salata, conditelo con erbe e spezie varie: aglio, aneto, ecc.

03

Mescola tutto.

04

Distribuire il burro preparato sul pane nero e servirlo in tavola. Buon Appetito!



 ~ 20 minuti

✓ per 2 persone

✓ vegetariano

FRITTATA CON MELANZANE E BASILICO

ingredienti

6 uova

1 melanzana

1 pomodoro

200 g Formaggio a pasta dura

2 cucchiaini di olio d'oliva

Secondo il vostro gusto aggiungete il burro Ghi per la cottura

Secondo il vostro gusto aggiungete foglie di basilico

Secondo il vostro gusto aggiungete le spezie: pepe, sale, curcuma, origano, aneto, cipolle verdi

Preparazione

01

Tagliate la melanzana a fette o bastoncini e mettetela in una ciotola.

02

Spruzzarlo con olio d'oliva, condire con le spezie.

03

Scaldare una padella con il burro, friggere le melanzane preparate.

04

Sbattete le uova e versatele nella padella sopra le melanzane. Chiudere il coperchio, friggere per un po'.

05

Quindi mettere uno strato di formaggio a pasta dura grattugiato, mettere sopra il pomodoro a fette, cospargere di spezie, aggiungere le foglie di basilico.

06

Dopo aver chiuso il coperchio, friggere per qualche minuto finché il formaggio non si scioglie. buon appetito!



~ 15 minuti



per 2 persone



vegetariano

ARROSTO DI FORMAGGIO "LIMASOLIS" CON MELONE E SALSA DI ACETO BALSAMICO

ingredienti

150 g Formaggio "Limasolis"

200 g Melone

50 g di burro

50 g Salsa Balsamica

4-5 foglie di menta

Preparazione

01

In una padella aggiungete il burro e quando sarà sciolto aggiungete il formaggio. Friggerlo su entrambi i lati a fuoco basso. Dovrebbe ammorbidirsi e diventare marrone

02

Su un piatto a parte tagliare il melone a cubetti.

03

Su un piatto con il melone a fette mettete il formaggio cotto e cospargetelo con la salsa balsamica.

04

Guarnire con foglie di menta.
Buon appetito!



~ 2:45

- ✓ per 3-4 persone
- ✓ vegetariano

PAN DI ZENZERO DI SOFIA

Sofia era la moglie del presidente, Antanas Smetona

ingredienti

2 uova

130 g di Zucchero

100 g di burro

100 g di miele

500 g Farina

Un pizzico di sale, peperoncino, pepe amaro, chiodi di garofano macinati, vaniglia

Preparazione

01

Mettete in una pentola lo zucchero, il miele, il burro, il sale e le spezie per il pan di zenzero. Scaldare a fuoco basso, mescolando continuamente, non farlo bollire.

02

Dopo aver tolto la pentola dal fuoco, lasciare raffreddare la massa.

03

Aggiungi le uova alla massa raffreddata e mescola tutto bene. L'ultimo passaggio è aggiungere la farina e impastare bene, lasciare l'impasto per un paio d'ore in un luogo fresco.

04

Successivamente, stendete l'impasto fino a raggiungere uno spessore di 0,5 cm, ritagliate le immagini desiderate con gli stampini, potete ritagliarle o realizzare preventivamente degli stampini di carta.

05

Cuocere in forno, facendo attenzione che non brucino. Se cuocete nel forno industriale, scaldatelo a 180 gradi e fate cuocere per circa 7-8 minuti. buon appetito!



poche settimane



vegetariano

FORMAGGIO DI MELE

ingredienti

5 kg di mele Antanovka

1 kg di zucchero

Preparazione

- 01** Sbucciare e tagliare le mele a fette, versarvi sopra lo zucchero e attendere che appaia lo sciroppo.
- 02** Versare lo sciroppo in un'altra ciotola, far bollire e cuocere finché non ne rimane la metà, quindi aggiungere le mele tritate.
- 03** Far bollire per 1,5-2 ore, è necessario mescolare, perché c'è la possibilità che si attacchi al fondo.
- 04** Mettiamo la massa calda risultante nei sacchetti di formaggio, li premiamo e lo conserviamo finché lo sciroppo non smette di scorrere.
- 05** Lasciare asciugare il formaggio ad una temperatura di 50°-60° per 6 ore. Facciamo maturare il formaggio già essiccato per diverse settimane prima del consumo. Buon Appetito!

POLONIA

76





20 minuti



Un dolce delizioso!

CHEESECAKE FREDDA AL PISTACCHIO

ingredienti

250 g	Fiocchi di latte
250 g	Mascarpone
370 g	Crema al pistacchio
1	Estratto di vaniglia
cucchiaino	Crema dolce, 30% di grassi
300 ml	Gelatina
3	Acqua
cucchiaini	
45 ml	

Preparazione

01

Versare l'acqua sulla gelatina e lasciare in ammollo. Poi fatela sciogliere delicatamente a fuoco basso, facendo attenzione però a non portarla a ebollizione perché perderebbe la sua forza.

02

Unite i formaggi nella ciotola di un robot da cucina, aggiungete la vaniglia e la pasta di pistacchio. Mescolare attentamente il tutto

03

Aggiungere circa 10 cucchiaini del composto frullato alla gelatina sciolta e raffreddata. Mescolate ancora bene e poi aggiungete il tutto al resto del composto. È importante bilanciare la temperatura dei due ingredienti ed evitare la formazione di grumi.

04

Quindi versiamo il composto accuratamente miscelato nella tortiera e lasciamo raffreddare per qualche ora o ancora meglio tutta la notte in modo che la nostra cheesecake si rassodi bene



4 ore + 24 ore



Squisito



Tradizionale

SPEZZATINO DI CERVO

ingredienti

1 kg

8 chiodi di
garofano
6 grani
2 sp

Per
adattare il
piatto:

Carne di coscia di cervo

aglio

Pimento e bacche di ginepro

Aceto balsamico

Cipolla, carota, sedano

Vino rosso secco

Preparazione

01

Per prima cosa tagliamo la carne della coscia a cubetti abbastanza grandi e la facciamo marinare per almeno 24 ore, tenendola coperta in frigorifero. La nostra marinata è composta da aglio tritato, rosmarino, pepe di garofano, ginepro, pepe nero e sale.

02

Preparare la cipolla, la carota e il sedano tagliati a cubetti abbastanza grandi e far rosolare in padella la carne marinata

03

Una volta che i nostri pezzi di coscia saranno ben dorati, disporli insieme alle verdure precedentemente tritate in una pirofila e bagnare con il vino in modo che il tutto venga ricoperto con uno strato spesso 1 centimetro.

04

Aggiungete 2 cucchiaini di aceto balsamico, coprite e lasciate cuocere per circa 3-4 ore a fuoco basso. Il segnale che possiamo assaporare al primo boccone è quando la carne si è ammorbidita e la marinata liquida si è trasformata in una salsa densa e piccante.



25 minuti



Vegano



Poche calorie



Semplice

ZUPPA DI PESTO ALL'AGLIO ORSINO

inoltre: aglio orsino, *Allium ursinum*

ingredienti

2	cipolle tritate finemente
1	carota grattugiata
1/4	sedano grattugiato
4	pimento in grani
2	foglie di alloro
2-3	cucchiaini di pesto all'aglio orsino

Preparazione

01

In una pentola, soffriggere la cipolla nell'olio caldo fino a doratura, quindi aggiungere il sedano e le carote grattugiati. Friggere tutto per circa 3-4 minuti.

02

Aggiungere 2 litri di acqua e aggiungere il pimento e le foglie di alloro. Quindi aggiungere sale e pepe a piacere. Far bollire tutto insieme per circa 15 minuti.

03

Aggiungere il pesto di aglio orsino. Portare il tutto a bollire e cuocere per 5 minuti.

04

Si consiglia di servirlo con i ravioli



PIEROGI CON GRANO SARACENO



1 ora e 30 minuti



vegano

ingredienti

Impasto

2 tazze Farina di grano antico
1 Sale di grano
cucchiaino
1/2 tazza Acqua calda
Ancora un po' di
farina per
stendere

Ripieno

1 tazza e 1/2 Grano saraceno
2 tazze e 1/2 Acqua
1 sp cipolla
3 patate
1 olio
cucchiaino
sale, pepe, aglio...

01

RIEMPIMENTO

Cuocere il grano saraceno in acqua calda salata. Cuocere le patate. Fai bollire la cipolla. Schiacciateli insieme per realizzare il ripieno.

02

PREPARARE L'IMPASTO

Mescolare la farina e l'acqua calda. Stendere l'impasto in uno strato molto sottile spolverando un pò di farina per non attaccare. Tagliare a pezzetti rotondi con il bordo di un bicchiere.

03

Disporre le palline di ripieno al centro di un cerchio di pasta, avvolgere l'impasto attorno ad esso e incollare insieme i bordi. Lasciare coperto con un canovaccio.

04

Adagiare con cura i pierogi in acqua bollente e salata. Mescolare delicatamente per assicurarsi che non si attacchino al fondo della pentola. Cuocere fino a quando iniziano a galleggiare sull'acqua e ancora un minuto.

05

Buon appetito!

Si consiglia di servirli con il burro

Preparazione



40 minuti



vegetariano

ZUPPA DI FUNGHI LACTARIUS DELICIOSUS

ingredienti

500 g	funghi freschi Lactarius deliciosus -
500 ml	Sanguinaccio
1	brodo vegetale
4 sp	cipolla
100 ml	burro
2	panna
	patate
	rametto di menta fresca
	sale pepe

Preparazione

01

Pulite e tagliate a dadini i funghi e le patate. Tritare la cipolla.

02

In una pentola dal bordo alto, scaldare il burro e aggiungere le cipolle. Friggere fino a doratura.

03

Aggiungere la menta e le patate. Fate soffriggere per qualche minuto e versate sul tutto il brodo vegetale.

04

Friggere i funghi nel burro e aggiungerli alla zuppa. Cuocere per qualche minuto e aggiungere la panna.

05

Frullare la zuppa con un frullatore. Condire con sale e pepe se necessario.



2 ore e 30 minuti



4 porzioni

ANATRA AL FORNO FARCITA CON FRUTTA

ingredienti

1	Anatra
200 g	semola di orzo o grano saraceno
3+3	Pere, mele
200 g	Prugna affumicata
	spezie: sale, maggiorana facoltativo: acquavite di prugne o altro alcool forte

Preparazione

01

Lessare la semola e tagliare la frutta in quarti. Farcire l'anatra con semola e frutta e strofinare con sale e maggiorana.

02

Cuocere l'anatra per ca. 1,5 h in forno a 180 °C, ungendo di tanto in tanto con il grasso fuso.

03

Aggiungete alla cottura le prugne affumicate, che formeranno una salsa e alla fine potrete versare l'acquavite di prugne sull'anatra.

04

Buon appetito!

Servire caldo con la salsa d'arrosto.



30 minuti

✓ può andare con qualsiasi
✓ cosa
vegetariano

PROZIAKI CON BURRO ALL'AGLIO

ingredienti

400 g	farina di frumento, o mescolata con farina di grano saraceno
200 ml	kefir, latticello o latte cagliato
1	
cucchiaino	bicarbonato di sodio
1	
cucchiaino	sale
BURRO ALL'AGLIO	
50 g	burro
2 chiodi di garofano	aglio
	erbe secche

Preparazione

01

Spremi l'aglio. Mescolare il burro e le erbe a temperatura ambiente. Aggiungi sale a piacere.

02

Mescolare insieme tutti gli ingredienti per il proziaki. Stendere l'impasto ottenuto in una frittella spessa circa 1,5 cm e ritagliare le frittelle, può essere fatto con uno stampo o con il bordo di una ciotola.

03

Cuocere le frittelle in una padella asciutta o su una teglia a carbone per 3-4 minuti su ciascun lato in modo che non brucino.

04

Buon appetito!

Servire preferibilmente caldo con burro all'aglio e/o eventuali accompagnamenti.



45 minuti



senza glutine

CARPA FRITTA CON FUNGHI

ingredienti

300	funghi
grammi	
3	cipolle
250 g	carpa
3	foglie di alloro
3 sp	farina
4 grani	Pepe nero
	Olio per friggere
	sale, pepe macinato

Preparazione

01

Sbucciare e affettare le cipolle a piume e i funghi a pezzetti più piccoli. Scaldare l'olio in una padella, aggiungere la cipolla tritata, l'alloro, il pepe in grani e il sale. Fate rosolare per qualche minuto, poi aggiungete i funghi. Friggere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

02

Lavare e asciugare la carpa con carta assorbente. Il pesce è delicato, quindi maneggiatelo con cura. Condire con sale e pepe. Tagliare la carpa a pezzi, quindi infarinarla. Friggere nell'olio fino a doratura su entrambi i lati.

03

Servire la carpa adagiata sulle cipolle con i funghi.

SPAGNA 93





Spagna, Aragona



20 min



ricetta facile

FRITTATA FRANCESE ALLO ZAFFERANO

ingredienti

50 ml	Latte
2	Uova
5	Zafferano

Preparazione

- 01** Mettere in infusione lo zafferano nel latte nel seguente modo: scaldare il latte (senza farlo bollire), abbassare la fiamma e aggiungere i pistilli di zafferano. Lasciare riposare per 15 minuti.
- 02** Sbattere le uova per 2 minuti, aggiungere l'infuso di zafferano e aggiustare di sale.
- 03** Versare il composto in una padella con olio d'oliva caldo, 1 minuto per lato.
- 04** E abbiamo gustato una deliziosa frittata francese, con un tocco di sapore in più.
Buon appetito!



Spagna, Aragona



2 h

✓ ricetta regionale

POLPETTE DI CARNEVALE

ingredienti

2 kg	Pangrattato grosso
600 grammi	Salsiccia in scatola
600 grammi	Prosciutto di Teruel
50 grammi	aglio
100 ml	olio d'oliva
400 ml	lardo
16	uova
600 ml	brodo

Preparazione

01

Per realizzare le palline, mescolare i 2 chili di pangrattato grosso con il prosciutto e la salsiccia tagliati a pezzetti molto piccoli (o tritati). Aggiungete l'aglio tritato e mescolare bene senza comprimere il pane.

02

Scaldiamo invece il burro e il brodo, che aggiungeremo al composto oltre all'olio d'oliva. Infine aggiungete le uova e impastate bene il tutto. Lasciate riposare un po' in modo che le briciole si impregnino.

03

Una volta pronto l'impasto, prepariamo delle palline (della grandezza di una pallina da golf) e serviamo le polpette immerse nella zuppa, con un brodo molto caldo nel quale cuoceranno per circa 10 minuti.

04

Per la presentazione potete aggiungere delle frittelle. Buon appetito!



Spagna, Aragona



2 h 40 min



senza glutine

MONTADITOS DI TARTUFO ESTIVO E SCAGLIE DI FOIE DELLA REGIONE MUDÉJAR

ingredienti

secondo
necessità
1 pizzico

1

secondo
necessità
1 pizzico

Tartufo estivo

Olio d'oliva innesto morbido Extravergine DO Bajo Aragón

Capesante di foie fresco della Sierra Mudéjar

sale in scaglie

Zucchero

Preparazione

01

Se il tartufo è fresco lavatelo perfettamente, asciugatelo bene e congelatelo.
Sviluppate il foie e congelate quello che utilizzerete.

02

Affettate i tartufi con l'affettatrice e metteteli in un contenitore con l'olio, che si può conservare in frigorifero, coperto, per una settimana.
Preparare un caramello liquido ma denso.

03

Adagiate le fette di tartufo precedentemente scolate su una fetta di pane.
Scaldare il montadito in un tostapane, una salamandra o una padella senza tostare.

04

Terminare il piatto con scaglie di foie, sale e caramello sopra il foie.
Buon appetito!



Spagna, Aragona



3 h



ricetta regionale

AGNELLO DELL'ARAGONA A BASSA TEMPERATURA CON PURÈ DI PATATE AL TARTUFO, SCALOGNO CONFIT E CHIPS DI YUCCA

ingredienti

10 palette	Agnello d'Aragona
1,5 l	olio d'oliva
2 kg	Patata
20 gr	burro
200 ml	panna liquida
15 gr	tartufo
300 gr	cipolle scalogno
1 pezzo	yucca

Preparazione

- 01** Per preparare questa ricetta, condisci prima le spalle di agnello con sale e pepe e segnale. Quindi, mettele in una pentola capiente piena di olio d'oliva. Trascorso il tempo di ebollizione ottimale, abbassate la fiamma al minimo e mantenetele confit per tre o quattro ore a fuoco basso.
- 02** Trascorso questo tempo, sbriciolate le spalle e disponetele su una teglia ricoperta con carta da forno; sopra va posto un peso per comprimere la carne. Riponete poi la teglia in frigorifero per circa 12 ore. Poi, con le ossa dell'agnello, faremo una base scura con la quale prepareremo il sugo.
- 03** Per preparare la purea di patate tartufate, fate bollire la patata con la buccia per 40-45 minuti, sbucciatela e mettetela nel frullatore insieme al burro, alla panna e al tartufo. Una volta amalgamato il composto, senza grumi, aggiustate di sale e pepe e la purea avrà una consistenza cremosa.
Per quanto riguarda gli scalogni, sbucciateli e fateli soffriggere per 15-20 minuti a fuoco basso in olio d'oliva. Per preparare le chips di manioca, tagliare i pezzi con una mandolina e friggerli a 110°C finché non smettono di bollire; asciugateli per eliminare l'olio in eccesso.
- 04** Infine, una volta pronti tutti gli elementi, scaldiamo il lingotto sulla piastra e lo metteremo in forno per mantenerlo caldo, a quel punto inizieremo a impiattarlo.
Buon appetito!



Spagna, Catalogna



3 h



ricetta regionale

PERNICI IN VINAIGRETTE CON ATILLI DI CAVOLO CAPPuccio

ingredienti

6
1,8 kg
2 spicchi
300 ml
75 ml
75 ml
300 ml
450 gr
2

pernici
cipolle tagliate a julienne
Aglio
olio extravergine
aceto di grenache
Coñac
"Escudella" - Brodo di Lesso catalano
pancetta in cubetti di 0,5x0,5 cm

giovani cavoli invernali
rosmarino, alloro e timo
sale e pepe

Preparazione

01

Lucidate, scottate e arrostate le pernici, conditele con sale e pepe e rosolatele in una casseruola di terracotta o di acciaio inox fino a doratura, quindi toglietele. Aggiungete la cipolla e fatela soffriggere finché non sarà completamente ridotta/rosolata, ma non bruciata, quindi aggiungete la pancetta e fatela sudare.

02

Fatto questo procedimento aggiungete le pernici capovolte, con il petto rivolto verso il basso, il mazzetto di erbe aromatiche, l'aglio, l'aceto e il sale. Lasciare cuocere per 25 minuti a fuoco basso, lasciando evaporare l'alcol, quindi aggiungere la Escudella e lasciare cuocere per 45 minuti in forno a 180°, ben coperto. Trascorso questo tempo aprite la casseruola e controllate se sono tenere, altrimenti aggiungete ancora un po' di escudella se necessario. Lasciare riposare fino a freddo.

03

Eliminate le parti dure e lessate il cavolo in acqua ben salata o in una ciotola, una volta bollito scolatelo e tenete da parte l'acqua di cottura per preparare una zuppa o lessare altre verdure. Una volta ben scolata la verza, ricavate degli anelli a forma di crocchetta, passateli nella farina di ceci o di frumento in modo che siano dorati. Una volta fritte, adagiatele su carta assorbente.

04

Tagliate a metà le pernici in senso trasversale e rimettetele in padella, insieme agli anelli di verza, e fatele cuocere per altri 15 minuti a fuoco basso, pronte da mangiare.

Buon Appetito!



Spagna, Aragona



2 h 40 min



ricetta regionale

COSCIOTTO D'AGNELLO AUTUNNALE

ingredienti

- 1 Cosciotto di agnello disossato di Ojinegra del Sabor Maestro, Castellote
- 3 Uova di La Brizna, Vilhel
- 1 Patè di olive Empeitre di PROECMAT, Valdel tormo
- 2 Pesche Calanda in busta della Coop La Calandina, Calanda EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Erbe allo zafferano la Carrasca, Blancas sale marino
- 2 Zucca del Conte e cipolla dolce di Fuentes Date da Ideas Coop, di CJ
- 1 Bustina di tè Chai-choco di CJ

Preparazione

01

Preparazione del ripieno: Disossate la coscia oppure fatelo disossare dal vostro macellaio. Puoi usare l'osso per creare un brodo. In questa occasione il ripieno è in tema con il periodo dell'anno, ma potremmo utilizzare altri ingredienti. Lessate le uova e lasciatele raffreddare per poter rimuovere il guscio. Sbucciare e affettare le pesche. In un mortaio macinare il sale con lo zafferano.

02

Preparare il cosciotto d'agnello aperto su una superficie piana e condirlo all'interno con il composto di sale e zafferano. Ricoprire la superficie con le pesche, il patè di olive e le uova. Arrotolate la carne fino ad avere all'interno tutto il ripieno e legatela con spago da cucina per evitare che si apra. Disporre la coscia ripiena su una teglia da forno con sopra un filo di EVOO. Cuocere in forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti per dorare, quindi abbassare la temperatura del forno a 180° C e cuocere per più o meno 40 minuti, a seconda del forno e della dimensione del pezzo. A metà cottura girare la carne. Una volta pronto, togliete lo spago e lasciate che la carne si stabilizzi e si raffreddi.

03

Preparazione della salsa: Utilizzando il forno, arrostiti la zucca intera e con la buccia. Mettere a bagno la zucca in un bicchiere d'acqua o brodo vegetale e aggiungerla nella teglia della coscia per ammorbidire i resti rimasti attaccati. Soffriggere la cipolla e caramellarla con i datteri, aggiungere un po' di polpa di zucca e schiacciarla con l'infuso e il sugo della carne. La salsa risultante accompagnerà la carne.

04

Impiattamento: Tagliare l'agnello in medaglioni leggermente spessi e condire con sale e pepe.

Buon Appetito!



50 min



ricetta regionale

MERLUZZO DELLA RIOJANA

PER ACCOMPAGNARE QUESTO PIATTO, IL NOSTRO MIGLIORE CONSIGLIO È IL NOSTRO IDROMELE DEL GIOVANE VILLAGGIO DEI FIORI, DALLE NOTE SEMIDOLCI, CHE SI ABBINA PERFETTAMENTE CON PESCE, FRUTTI DI MARE E VERDURE.

ingredienti

- 4 Filetti di baccalà (circa 150 g ciascuno)
- 50gr Farina di frumento
- 3 cucchiaini di olio EVO della Cooperativa fruitera de San Isidro de Igea
- 1 Cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- 100ml vino bianco DOC Rioja
- sale
- 500gr pomodoro fatto in casa
- 300gr cucchiaino di filetti di peperone chorizo della Riojan
- 1 peperoni rossi arrostiti tagliati a strisce di Calahorra
- 1 foglia d'alloro

Preparazione

- 01** Asciugare con carta da cucina 4 filetti di merluzzo poi salare e infarinare: mettere in un piatto 50 g di farina di frumento e infarinare i filetti. Scuotere i filetti per eliminare la farina in eccesso. Mettete 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva in una casseruola e fatelo scaldare a fuoco medio-alto. Friggere i filetti di merluzzo infarinati per 1 minuto su ciascun lato, togliere dal fuoco e mettere da parte.
- 02** Nella stessa padella far rosolare 1 cipolla rossa tagliata a julienne e 2 spicchi d'aglio. Salate leggermente e fate cuocere questi ingredienti a fuoco medio per 5 o 6 minuti, finché la cipolla non sarà trasparente. per 5 o 6 minuti, finché la cipolla sarà trasparente. Versare 100 ml di vino bianco, alzare la fiamma e lasciare sfumare il vino per 2 minuti.
- 03** Aggiungere i lombi di merluzzo nella padella per ultimare la cottura con la salsa per 3 o 4 minuti a fuoco medio. Affinché il baccalà sia cotto equamente su tutti i lati, copriamo la casseruola durante la cottura
- 04** Servire il baccalà alla Rioja con una base di salsa e una porzione di baccalà a persona.
Buon Appetito!



Spagna, Aragona



50 min



ricetta regionale

STUFATO D'AGNELLO

ingredienti

500 gr	Agnello aragonese
200 gr	cipolla
2	pomodoro pera
1	Peperone italiano
2	Aglione
30 gr	Prezzemolo
30 ml	Acqua
15 ml	Birra
1	cucchiaino di burro

Preparazione

- 01** Per preparare la base aggiungete peperone, aglio, prezzemolo, 30 ml di acqua e un filo d'olio e frullate fino ad ottenere il risultato.
- 02** Per la preparazione principale facciamo rosolare la cipolla con un cucchiaino di burro, poi aggiungiamo l'agnello aragonese, aggiungiamo acqua fino a coprire la carne e aggiungiamo 20 ml del preparato base che abbiamo frullato prima.
- 03** Quando avrà raggiunto il punto di ebollizione, aggiungere 15 ml di birra e lasciare riposare per circa 45 minuti finché la carne sarà cotta e potrà essere servita.
- 04** Buon appetito!



Spagna, Aragona



1h 30 min



ricetta regionale

BARRETTA ALLE FAVE DI CIOCCOLATO

ingredienti

300 gr fave di cacao biologico
50 gr burro di cacao biologico
150 gr zucchero a velo

Utensili: Macinino, stampo e termometro

Preparazione

01

Tostare le fave di cacao in forno a 110°C per 45 minuti. Dopo averli lasciati raffreddare, quando saranno tiepidi, sbucciateli eliminando con cura la buccia con le dita, e senza la pelle, pesate il cacao (vi servirà per tenere presente questa quantità per dopo) e macinatelo con l'utensile che solitamente utilizzato per questo scopo (tritattutto, robot da cucina...).

02

Aggiungere lo stesso peso (di cacao) di zucchero a velo. Aggiungere poi tutto il burro di cacao. Riscaldiamo il composto a bagnomaria finché il burro di cacao non si scioglie e il tutto risulta omogeneo, mescoliamo il composto il più a lungo possibile fino ad ottenere una pasta fine. Più sarà raffinato, migliore sarà la consistenza in bocca, in questo momento abbiamo già elaborato il nostro cioccolato.

03

Il passo successivo è temperarlo per modellarlo e modificarlo. Utilizzeremo una ciotola con ghiaccio e acqua fredda. Mettete sopra un'altra ciotola con il cioccolato fuso e mescolate continuamente fino a quando il cioccolato raggiunge i 28-29°C, facendo molta attenzione a non far entrare acqua nella ciotola del cioccolato mentre mescoli. Una volta raggiunta la temperatura, scaldare il cioccolato a bagnomaria fino a raggiungere i 30-31°C. Riempire gli stampini e lasciarli riposare in frigorifero finché non vediamo che il cioccolato si stacca bene. Sformare con attenzione.

04

Buon appetito!



Spagna, Aragona



1h



ricetta regionale

TERNASCO DE ARAGON FARCITO

ingredienti

- 1 Cosciotto disossato di Ternasco de Aragon - agnello Prosciutto di Teruel DOP
- 150gr fette di formaggio di Patamulo de Teruel
- 1 Cipolla delle Sorgenti dell'Ebro DOP
- 1 cucchiaio di timo Olio EVO della Bassa Aragona Patate di Cella, Teruel
- Sale e pepe
- Tartufo di Teruel grattugiato

Preparazione

01

Condire la carne con sale e pepe.

02

In una padella soffriggere il prosciutto con la cipolla, alla quale aggiungiamo il cucchiaio di timo, aggiustiamo di sale. Con questa salsa farciamo la carne e aggiungiamo al ripieno il formaggio.

03

Lo mettiamo al forno e lo bagniamo con il suo liquido finché non diventa dorato, circa 40 minuti. Per finire lo accompagniamo con patate di Cella bollite e condite, sulle quali grattugiamo un po' di tartufo.

04

Buon Appetito!

PARTNER DEL PROGETTO

LITUANIA:



GRECIA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni e Sia O.E., Grecia



Impresa cooperativa sociale,

Syn tis Allis, Grecia

BULGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

POLONIA:



ITALIA:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI, Italy



UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA

SPAGNA:

Cámara
Teruel

Camera ufficiale di commercio e
industria di Teruel, Spagna



FORMAZIONE E CONSULENTI IN
SELEZIONE E OCCUPAZIONE, SL,
Spagna



GASTRO GUIDA
