

R I C E T T A R I O



C L A S S I Q U I N T E

CHI È LO CHEF?



I più vari e creativi chef da tutt'Italia
(e non solo)

Generosi, allegri e professionali.
Con gratitudine da tutti i bambini,
con gratitudine a tutti i bambini!

Abruzzo





ABRUZZO: PASTA ALLA MUGNAIA

Dosi per 4 persone

Un gustoso primo piatto della tradizione contadina. La pasta realizzata a mano con cura si sposa con un condimento ricco di sapore.

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 200g di farina integrale
- 200g di farina "0"
- 100g di semola
- 1 uovo
- 250ml di acqua fredda

INGREDIENTI PER IL SUGO:

- 1 bottiglia di passata di pomodoro
- 3 salsicce spellate
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- $\frac{1}{2}$ cipolla
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco
- sale e pepe quanto basta

PROCEDIMENTO:

- Inizia preparando il sugo. Scalda in una padella un filo d'olio d'oliva e metti a rosolare sedano, carota e cipolla tritate finemente.
- Dopo qualche minuto aggiungi le salsicce sbriciolate e lascia cuocere 5 minuti a fiamma vivace.



- Quando la salsiccia comincia a bruciarsi un pochino aggiungi il vino bianco e fallo evaporare bene.

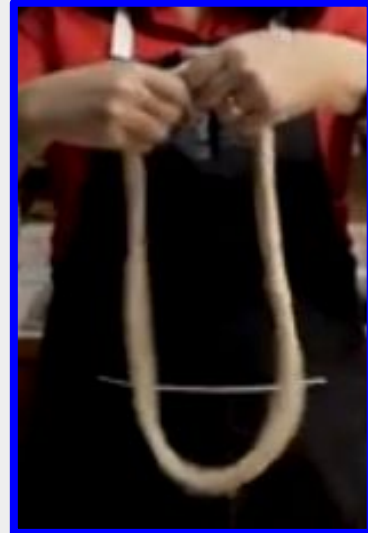


- Infine versa la passata di pomodoro, insaporisci con sale e pepe e lascia cuocere a fiamma bassa per circa un'ora.

- Mentre cuoce il sugo, prepara la pasta. Mescola tutte le farine e forma una fontana sulla spianatoia (se non ce l'hai puoi lavorare anche direttamente sul tavolo, oppure impasta tutto in una ciotola).



- Al centro della farina metti l'uovo e comincia ad impastare aggiungendo l'acqua poco per volta finchè otterrai un panetto liscio e non appiccicoso.
- Copri l'impasto e fallo riposare una mezz'oretta.
- Stacca un pezzetto di impasto e dagli la forma di una ciambella e allarga piano piano sempre di più il buco, tirando la pasta come se fosse una corda.



- Continua ad allungare appoggiandoti sul tavolo fino ad ottenere un lungo cerchio spesso mezzo centimetro circa.
- Passa il cerchio in un po' di semola e tira ancora cercando di appiattirlo un po'. Procedi con un pezzetto di impasto alla volta finchè non lo finisci.



- Metti poi a bollire la pasta in abbondante acqua salata per circa 15 minuti.



- Scola la pasta e aggiungila nella padella del sugo.
- Completa con un po' di parmigiano, se ti piace.





BASILICATA: CALZONI RIPIENI ALLA RICOTTA

Dosi per 4 persone

Il dolce ripieno di questi tortelli lascia pensare a tutto fuorché ad un primo piatto. L'accostamento con il sugo saporito, invece, sorprende il palato!

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 500g di farina di grano duro
- 250ml circa di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

- 500g di ricotta vaccina
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiari di zucchero
- scorza di limone grattugiata

PROCEDIMENTO:

- Prepara prima il ripieno. Metti la ricotta in una ciotola e schiaccia un po' con un cucchiaino, poi aggiungi lo zucchero, la cannella e la scorza di limone grattugiata e mescola bene.
- Poi prepara la pasta. Metti in una ciotola la farina, un pizzico di sale e l'acqua poco per volta e impasta bene fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo.



- Suddividi l'impasto in piccoli pezzi e passali nella macchina per tirare la pasta cominciando con lo spessore più grande fino a quello più sottile.



- Quando avrai tirato tutte le sfoglie rettangolari puoi formare i calzoni, che assomigliano a dei tortelli. Al centro di ogni sfoglia metti il ripieno di ricotta, facendo dei mucchietti distanziati fra loro.



- Ripiega la sfoglia su se stessa e sigilla bene i bordi premendo anche tra un mucchietto e l'altro di ripieno.

- Ritaglia i calzoni aiutandoti con un bicchiere o con uno stampo per tortelli.



- Cuoci i calzoni in acqua bollente e salata per circa 5 minuti. Puoi condirli con semplice olio, oppure burro e salvia, o se preferisci anche con sugo di pomodoro o ragù.



Calabria





CALABRIA: CUDDURACI

Dosi per 4 persone

Biscotti fragranti dalla forma originale e fantasiosa. Dalla tradizione popolare, un dolce pensiero delle fanciulle al proprio fidanzato.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- buccia grattugiata di 1 limone
- 500g di farina
- 1 bustina di lievito vanigliato
- 125g di zucchero
- 1 pizzico di sale
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte
- 75g di burro

PROCEDIMENTO:

- In una ciotola mescola il burro sciolto e lo zucchero.



- Aggiungi la farina un po' per volta e 2 uova (tieni la terza da parte), il lievito, un pizzico di sale e la scorza del limone. Impasta bene fino ad ottenere una palla compatta.



- Infarina bene il piano di lavoro e comincia a formare i biscotti con un pezzetto di impasto per volta. Le forme tipiche di questi biscotti sono il cuore, il cestino, il pesce, la treccia e il fiocco.



- Posiziona i biscotti su una teglia rivestita con carta da forno e spennella la superficie con il tuorlo, che avevi tenuto da parte, mescolato ad un goccio di latte, li renderà dorati in cottura.



- Cuoci i cudduraci in forno caldo a 180° per 20-30 minuti.

Campania





CAMPANIA: PIZZA

Dosi per 6 persone

La regina della cucina partenopea!
Semplice margherita o con gusti più elaborati, è una garanzia di successo in tavola!

INGREDIENTI:

- 1kg di farina "0"
- (oppure farina "1" aumentando la dose di acqua a 600/700ml)
- 500/600ml di acqua
- 3g di lievito di birra fresco
- 30g di sale
- 25g di olio extra vergine

PER FARCIRE:

- pomodori pelati
- basilico
- mozzarella
- altri ingredienti a piacere

PROCEDIMENTO:

- Metti la farina in una ciotola capiente.
- A parte sciogli il lievito con un po' di acqua e aggiungilo alla farina. Comincia ad impastare con le mani aggiungendo un po' alla volta il resto dell'acqua. L'impasto deve risultare morbido ma non appiccicoso.



- A questo punto aggiungi il sale e infine l'olio.
- Copri l'impasto con pellicola e un canovaccio e lascialo riposare per 24 ore in un luogo fresco.

- Riprendi l'impasto che sarà cresciuto e reimpastalo leggermente.



- Forma poi delle palline di circa 200g l'una, coprile nuovamente con il canovaccio e lasciale lievitare ancora un paio d'ore.



- Dopo questo tempo stendi a mano ogni pallina dandogli la classica forma della pizza rotonda.



- Trasferisci ogni pizza in una teglia cosparsa con un po' di semola per non farla attaccare.

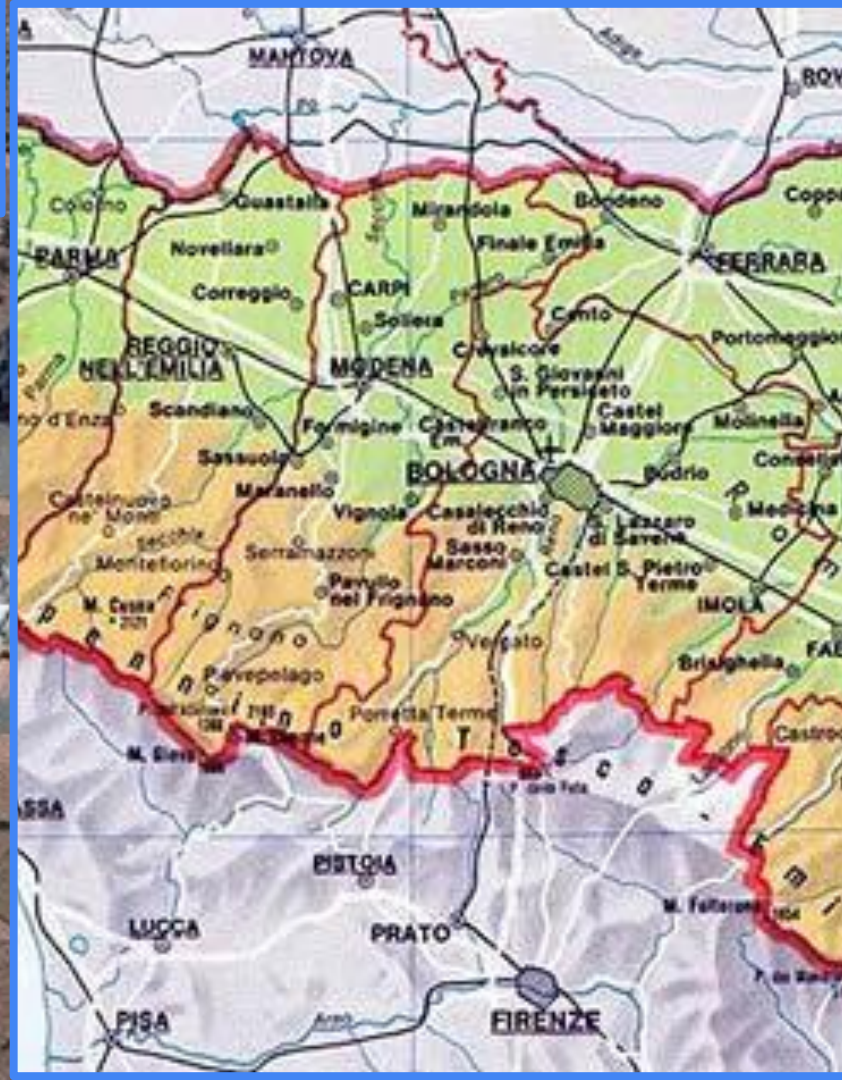
- Farcisci le pizze con il pomodoro insaporito con olio, sale e basilico e cospargile di mozzarella e di altri ingredienti a piacere.



- Scalda i
le pizze abbassando la
temperatura a 220°. Cuocile per
circa 15-20 minuti.



Emilia Romagna





EMILIA ROMAGNA: LASAGNE ALLA BOLOGNESE

Dosi per 6 persone

Non puoi dire Emilia Romagna senza dire lasagna! Tanti strati ben composti e ordinati sono il classico cibo della festa in famiglia.

INGREDIENTI:

1 scatola di pasta all'uovo sfoglia ruvida

Per il RAGÙ:

- 400g di carne macinata (meglio mista: metà bovino e metà suino)
- 50g di carote
- 50g di sedano
- 50g di cipolla
- 300g di passata di pomodoro
- 100ml di vino bianco o rosso
- olio extra vergine
- sale e pepe quanto basta

PER LA BESCIAMELLA:

- 800ml di latte
- 70g di burro
- 70g di farina
- noce moscata a piacere
- sale quanto basta

PROCEDIMENTO:

- Comincia preparando il ragù che dovrà cuocere per circa 2 ore. Metti un filo d'olio in un tegame e comincia a soffriggere sedano, carota e cipolla tritati.
- Dopo qualche minuto aggiungi la carne macinata e falla rosolare bene mescolando di tanto in tanto.
- Quando la carne comincia ad attaccarsi un pochino al fondo del tegame puoi aggiungere il vino.
- Lascia evaporare e poi aggiungi un po' di pepe e la passata, dopodiché lascia cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore coprendo la pentola con un coperchio per tenere i profumi all'interno.



- Nel frattempo che cuoce il ragù prepara la besciamella: metti a scaldare il latte in un pentolino.
- In un altro pentolino sciogli il burro, poi aggiungi al burro la farina, un po' di noce moscata e un cucchiaino di sale.
- Versa il latte caldo nel composto di burro e farina e lascia cuocere qualche minuto mescolando bene con una frusta finchè la besciamella si addensa un po'.



- Quando ragù e besciamella sono pronti puoi comporre le lasagne: Metti sul fondo di una teglia imburrata un pochino di ragù.



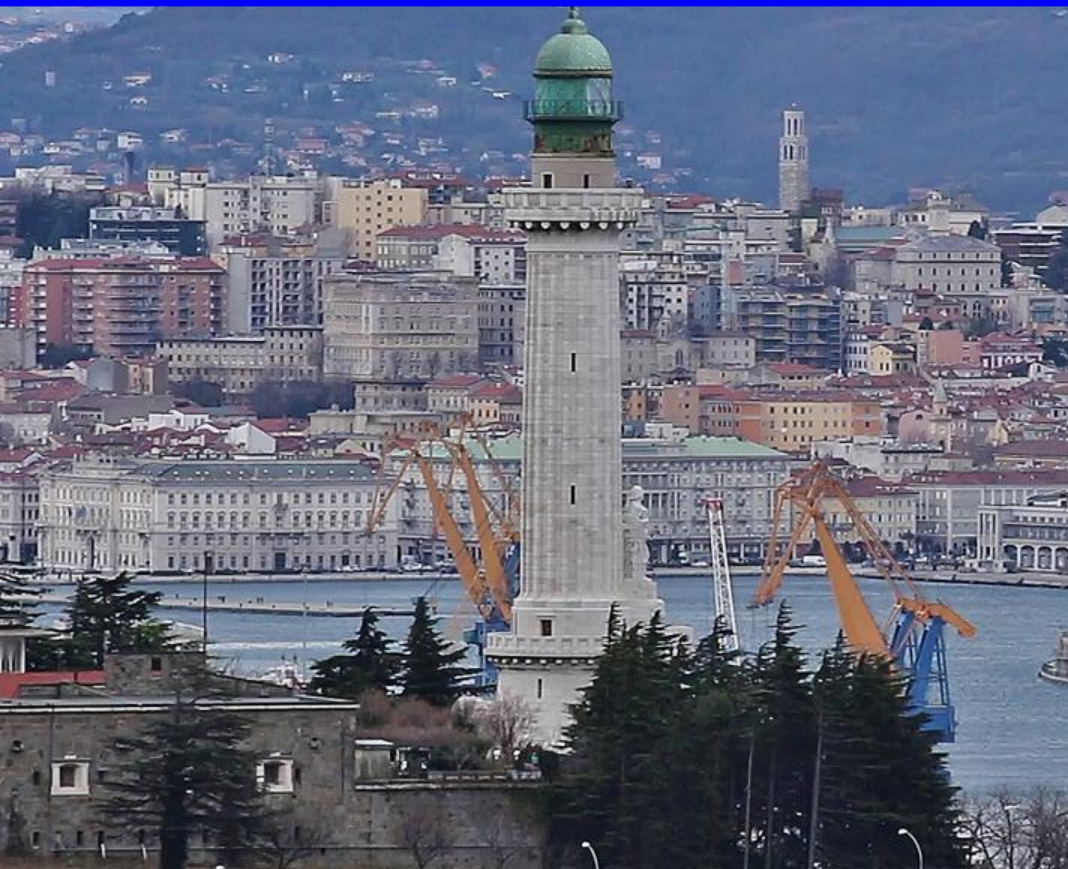
- Poi metti un primo strato di sfoglie di pasta che copra bene tutta la superficie e procedi alternando uno strato di besciamella, uno di ragù e abbondante parmigiano. Poi ricomincia con la pasta e via via finchè completi la teglia.



- Copri la teglia con un foglio di alluminio e cuoci in forno a 220° per circa 30 minuti. Scopri la teglia gli ultimi 10 minuti perchè si formi la crosticina gratinata.



Friuli





FRIULI: FRICO

Dosi per 4 persone

Quando patate e formaggio Montasio si incontrano ecco un piatto povero, ma ricco di gusto. La tradizione popolare friulana è servita.

INGREDIENTI:

- 500g di patate
- 500g di montasio
- 1 cucchiaio di olio extra vergine
- sale e pepe quanto basta



PROCEDIMENTO:

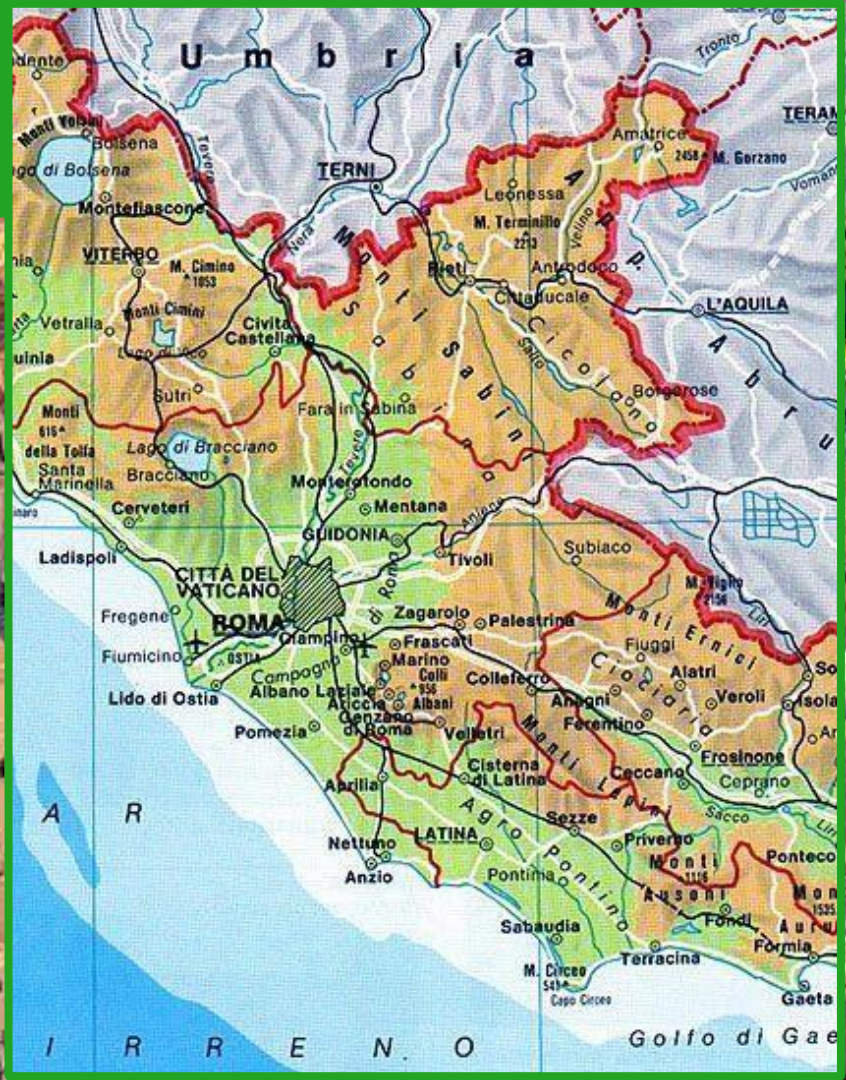
- Sbuccia le patate, lavale bene, asciugale e grattugiale con una grattugia a grana grossa.
- Grattugia anche il formaggio.
- Scalda un cucchiaio d'olio in una padella piuttosto larga e metti a cuocere le patate per circa 15 minuti.
- Aggiungi il formaggio, sale e pepe e mescola per amalgamare bene gli ingredienti.



- Quando il formaggio è ben sciolto, alza un po' la fiamma e cuoci come se fosse una frittata fino a quando sul fondo si forma una crosticina dorata.
- Gira il frico aiutandoti con un piatto o con il coperchio e cuoci fino a formare la crosticina anche sul secondo lato. Se ti piace, puoi aggiungere alle patate anche una cipolla grattugiata, per rendere il frico ancora più saporito.



Lazio





LAZIO: CIAMBELLINE DOLCI AL VINO

Dosi per 4 persone

Di questi rustici dolcetti, uno tira l'altro! Ricetta semplice e casalinga ma dal risultato sempre gradito.

INGREDIENTI:

- 1 bicchiere di vino rosso (o bianco)
- 1 bicchiere di zucchero
- 1 bicchiere di olio di oliva
- 1 cucchiaino di semi di anice
- farina quanto basta (200/300g circa)

PROCEDIMENTO:

- Per prima cosa metti i semi di anice in ammollo nel bicchiere di vino per circa 15 minuti.
- Poi versa in una ciotola capiente tutti gli ingredienti e comincia a mescolare con la mano aggiungendo anche la farina poco per volta. Dovrai ottenere un impasto liscio e non appiccicoso, con la consistenza simile al pongo.



- Fai riposare l'impasto per 30 minuti.



- Forma le ciambelline prendendo un piccolo pezzetto di impasto per volta. Allungalo con le mani come fosse un salamino e chiudilo a ciambella attaccando le due estremità.



- Passa le ciambelline in un po' di zucchero semolato e stendile su una teglia rivestita di carta forno.



- Cuoci in forno a 170° per circa 30 minuti.



Liguria





LIGURIA: PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti per 4 persone

Tutto il profumo del basilico e la sapidità del parmigiano legati insieme da una generosa quantità di olio extravergine d'oliva. Aggiungi le trofie e ottieni un primo piatto perfetto!

INGREDIENTI:

- 50g di basilico
- 45g di parmigiano
- 8g di pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- 60ml di olio extra vergine
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

- Metti in un mortaio di marmo tutti gli ingredienti



- Pesta gli ingredienti con il pestello fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo e cremoso.



- Se non hai un mortaio puoi frullare tutto con un mixer elettrico.
- Aggiungi più o meno olio a seconda che ti piaccia più liquido o più sodo.



Lombardia





LOMBARDIA: TORTA DI PANE

Ingredienti per una tortiera

Per questo dolce abbiamo sicuramente tutto in casa.

Ingredienti semplici combinati in modo da dare gloria anche al pane raffermo, per un ottimo piatto di recupero. Uvette e cioccolato sono il tocco goloso in più!

INGREDIENTI

- 250g di pane (anche raffermo)
- 1l di latte
- 2 uova
- 50g di burro fuso
- 50g di farina
- mezza bustina di lievito
- 80g di zucchero
- 3 cucchiaini di cacao amaro
- 100g di uvetta
- 25g di pinoli

- 2 pere a pezzetti
- gocce di cioccolato a piacere
- zucchero di canna quanto basta per spolverare la superficie del dolce



PROCEDIMENTO:

- In una ciotola capiente metti il pane a pezzetti e versa tutto il latte per ammorbidirlo bene.
- Aggiungi le uova e il burro fuso, poi la farina e il lievito setacciato con un colino e infine lo zucchero e il cacao.
- Mescola bene tutti gli ingredienti con una frusta elettrica oppure una frusta a mano. Otterrai un impasto morbido e cremoso.



- Aggiungi anche l'uvetta, i pinoli, le pere e le gocce di cioccolato e mescola bene.
- Versa l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno e cospargi la superficie del dolce con lo zucchero di canna (formerà una dolce crosticina).
- Cuoci in forno a 180° per circa 2 ore.



Marche





MARCHE: PASSATELLI IN BRODO

Dosi per 4 persone

Come nobilitare un semplice brodino? La risposta sono i passatelli. Simpatici vermicelli di pane e formaggio aggiungono gusto ad un piatto della tradizione povera contadina

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 150g di pane grattugiato
- 100g di parmigiano grattugiato
- 60g di farina
- sale e pepe
- noce moscata
- scorza di 1 limone grattugiata
- brodo

PROCEDIMENTO:

- In una ciotola rompi e sbatti le 4 uova intere.
- Aggiungi sale, pepe, noce moscata e scorza di limone.
- In una terrina a parte mescola il pane, il formaggio e la farina.
- Unisci questi ingredienti al composto di uova e mescola bene il tutto fino ad ottenere un impasto sodo. Qualora l'impasto si presentasse troppo appiccicoso, aggiungi altro pangrattato.
- Avvolgi il composto nella pellicola trasparente e lascia riposare per 30 minuti.

- Per formare i passatelli metti una pallina di impasto dentro uno schiacciapatate e premi con forza finché escono dei fili spessi mezzo centimetro. Tagliali direttamente nel brodo caldo e cuocili per qualche minuto.



Molise





MOLISE: CAVATELLI

Dosi per 2 persone

L'abilità nel "cavare" questa particolare pasta fa' la differenza nella buona riuscita del piatto. Se poi sono accompagnati da un buon ragù..vittoria assicurata!

INGREDIENTI:

- 300g di farina
- 120ml di acqua



PROCEDIMENTO:

- Metti la farina in una ciotola.
- Scalda l'acqua in un pentolino e aggiungila alla farina. impasta bene con le mani fino ad ottenere una palla liscia ed omogenea, ma non appiccicosa. Fai riposare la pasta coperta per circa un quarto d'ora.



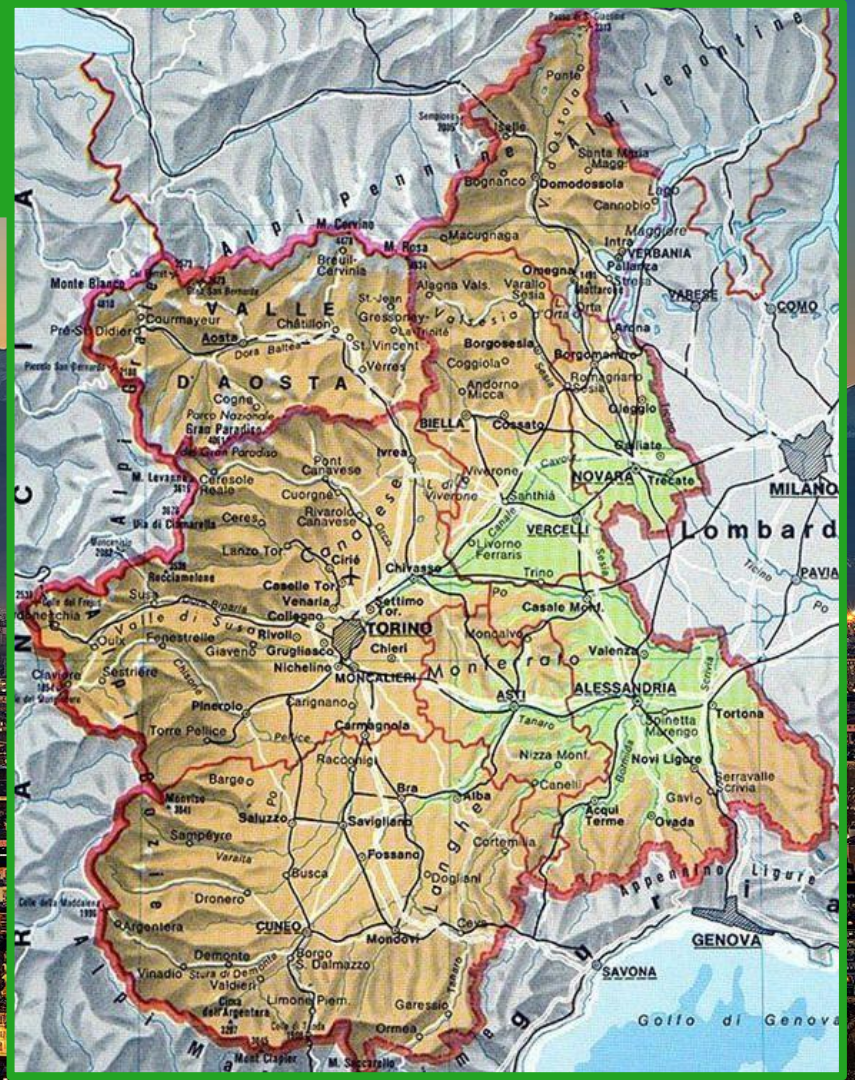
- Dividi l'impasto in piccoli pezzi e allunga ciascun pezzo con le mani rotolandolo sul piano d'appoggio fino ad ottenere tante file lunghe e spesse circa un centimetro.



- Taglia ogni fila in piccoli pezzetti simili a gnocchetti e schiaccia sul tavolo con le dita ogni pezzetto fino a dare la forma del cavatello.
- Cuoci i cavatelli in acqua bollente e salata per qualche minuto e condisci con un sugo a piacere: pomodoro, ragù, salsiccia o quello che preferisci.



Piemonte





PIEMONTE: BUNET

Dosi per 1 stampo

Un dolce genuino e gustoso come la migliore tradizione piemontese sa offrire. Un budino morbido al cacao arricchito dalla nota aromatica degli amaretti.

INGREDIENTI:

- 100g di amaretti secchi (circa 35)
- 8 cucchiaini di zucchero (circa 120g)
- 4 cucchiaini di cacao amaro (circa 35g)
- 4 uova
- $\frac{1}{2}$ l di latte
- 4 cucchiaini di zucchero per il caramello



PROCEDIMENTO:

- Metti le uova in una ciotola capiente, aggiungi lo zucchero e mescola bene.



- Aggiungi all'impasto il cacao setacciandone un cucchiaino alla volta.



- Aggiungi anche gli amaretti che avrai precedentemente sbriciolato con le mani o aiutandoti con il fondo di un bicchiere.

- Infine scalda un po' il latte e versalo nel composto poco per volta.



- Prepara il caramello sciogliendo lo zucchero in un pentolino e versalo poi sul fondo di uno stampo da plumcake. Lascialo raffreddare e poi versaci sopra l'impasto del budino.

- Metti lo stampo in una teglia più grande e riempi per metà la teglia di acqua per cuocere il budino a bagnomaria.
- Inforna a 180° per circa 1 ora.



Puglia





PUGLIA: CAVATELLI E ORECCHIETTE

Dosi per 2 persone

Una pasta carnosa, rustica, che trattiene tutto il gusto di un sugo semplice ma vincente: pomodoro e basilico, dall'orto alla tavola.

INGREDIENTI

- 250g di semola
- 125ml di acqua
- 8g di sale



PROCEDIMENTO

- Metti la farina in una ciotola e comincia ad impastare aggiungendo l'acqua, in cui avrai sciolto il sale, poco per volta.



- Ottenuto un impasto liscio ed omogeneo prendine un pezzetto e allungalo lavorandolo con le mani fino ad ottenere una corda spessa un centimetro più o meno.



- Taglia dei quadratini e forma i cavatelli in questo modo: schiaccia un quadratino con la punta di un coltello e tiralo verso di te facendolo girare su se stesso. Otterrai una specie di gnocchetto con un taglio al centro. Questo è un cavatello.
- Per formare l'orecchietta apri il cavatello lungo la fessura e rovescialo sul pollice.



- Cuoci la pasta in acqua bollente e salata per circa 8-10 minuti e condiscila con un sugo a piacere. I cavatelli si abbinano tradizionalmente a legumi come ceci, fagioli o lenticchie. Le orecchiette al sugo di pomodoro e basilico fresco.





PUGLIA: PANZEROTTI

Dosi per 4 persone

Un involucro dorato e fragrante
racchiude un morbido ripieno di
mozzarella e pomodoro...la golosità
pugliese per eccellenza

INGREDIENTI

- 500g di semola
- 250g di acqua
- 30g di lievito madre essiccato in polvere
- 15g di sale
- 7g di zucchero

PER FARCIRE:

passata di pomodoro
mozzarella

PROCEDIMENTO

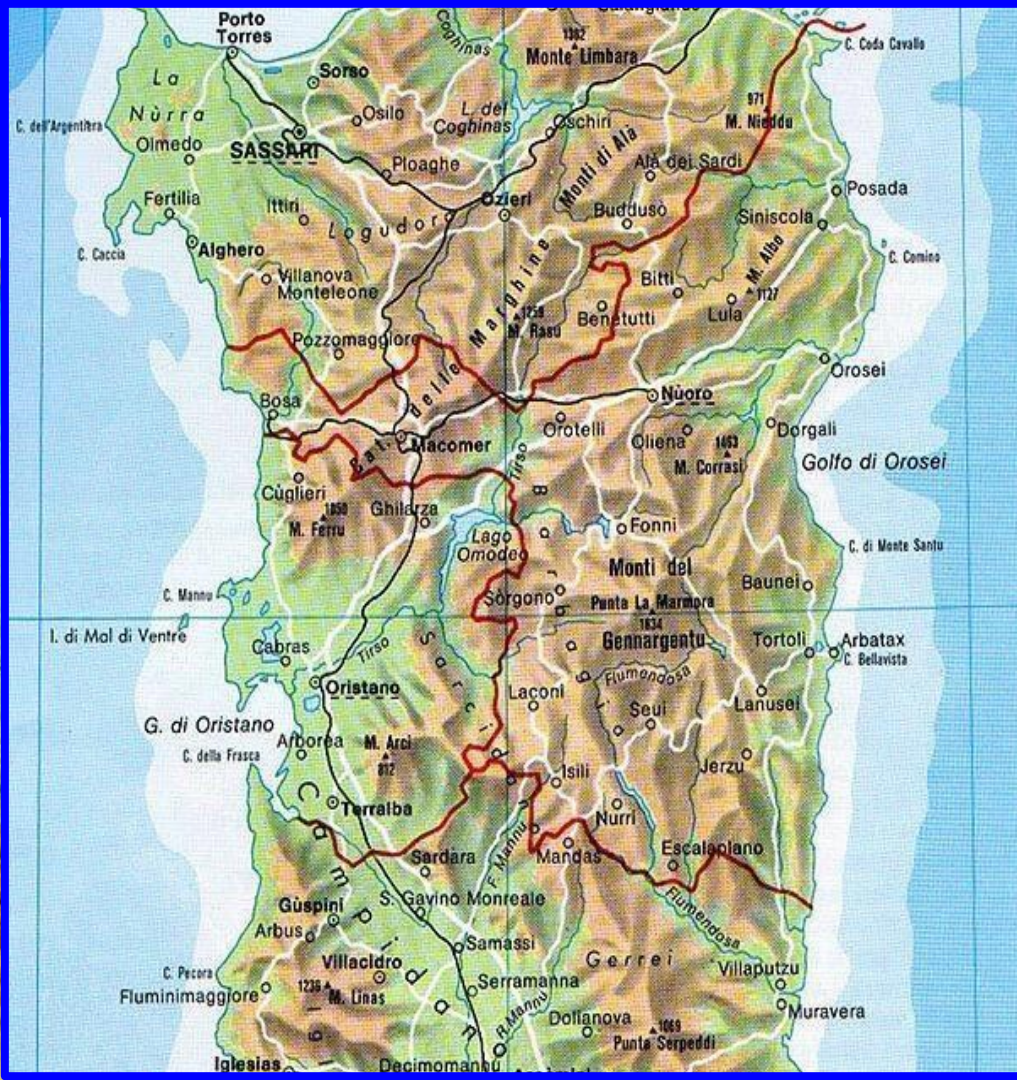
- Versa l'acqua in una ciotola.
- Aggiungi il sale e lo zucchero e mescola fino a farli sciogliere completamente.
- Aggiungi anche il lievito e fallo sciogliere bene.
- Versa la farina poco per volta e impasta con le mani fino ad ottenere una palla liscia ed omogenea.



- Fai riposare l'impasto coperto e al caldo per almeno 3 ore.
- Stacca un pezzetto di impasto per volta e stendilo con il mattarello dandogli una forma circolare.
- Metti al centro del cerchio un po' di salsa di pomodoro e della mozzarella e chiudi il panzerotto a mezzaluna come se fosse un calzone e sigillando il bordo premendo con una forchetta.
- Cuoci i panzerotti in forno a 220° per circa 30 minuti.



Sardegna





SARDEGNA: FATTI FRITTI

Dosi per 50 pezzi

Un dolce dall'impasto semplice ma con una marcia in più: è fritto! Gioia per tutti i palati, anche i più raffinati!

INGREDIENTI

- 1kg di farina
- 100g di strutto
- 2 arance spremute
- scorza grattugiata di 1 limone
- 2 panetti di lievito di birra
- 4 uova
- 200g di zucchero



PROCEDIMENTO

- Metti la farina in un'ampia ciotola e aggiungi il succo d'arancia, la scorza di limone, lo zucchero, lo strutto sciolto a bagnomaria, il lievito sciolto in mezzo bicchiere d'acqua e le uova. Impasta bene tutti gli ingredienti e poi lascia lievitare l'impasto per circa un'ora e mezza. Suddividi l'impasto lievitato in piccole palline (ne verranno circa 50 del peso di 20g ciascuna).



- Suddividi l'impasto lievitato in piccole palline (ne verranno circa 50 del peso di 20g ciascuna).



- Lasciale lievitare ancora una mezz'oretta, dagli la forma di ciambelline e poi friggile in abbondante olio di semi.



- Asciuga i fatti fritti con della carta scottex e poi passali in un po' di zucchero semolato.



Sicilia





SICILIA: CUCCIA

Dosi per 1 dolce

Latte, grano, cioccolato e la festa di Santa Lucia è pronta. Un cremoso dolce a cucchiaino semplice ma goloso!

INGREDIENTI:

- 250g di grano decorticato
- 1l di latte
- 80g di amido per dolci
- 200g di zucchero semolato
- 100g di cioccolato fondente a scaglie oppure gocce di cioccolato
- cannella
- zuccherini per decorare i dolci
- sale



PROCEDIMENTO:

- Cuoci il grano per 15 minuti in acqua bollente. Poi scolalo e lascialo raffreddare.



- Metti in una tazza un po' del latte e aggiungi l'amido di mais mescolando bene per far sciogliere completamente tutti i grumi.



- Scalda in una pentola il resto del latte e aggiungi lo zucchero.
- Quando bolle aggiungi anche il latte con l'amido e mescola per bene finché diventa una crema.



- Una volta raffreddati gli ingredienti versa il grano cotto nella crema di latte.
- Aggiungi le scaglie o le gocce di cioccolato e gli zuccherini e mescola il tutto. La cuccia è pronta.





Toscana





TOSCANA: TORTA DI CECI

Dosi per 2 teglie rotonde

Visitando la Toscana è un dovere, assaggiare la cecina! Farcitura perfetta di due fogli di focaccia (un'altra specialità di questa terra), ma ottima anche da sola. Da' la giusta considerazione ad un ingrediente particolare come il cece.

INGREDIENTI:

- 750ml di acqua
- 250g di farina di ceci
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio extra vergine
- 1 cucchiaino di sale
- pepe a piacere



PROCEDIMENTO:

- Versa in una ciotola prima la farina di ceci e poi l'acqua a filo, mescolando bene con una frusta per non formare grumi.
- Aggiungi il sale e poi lascia riposare il composto per un paio d'ore mescolandolo ogni tanto.



- Aggiungi l'olio e versa tutto in una teglia ben oliata.
- Cuoci in forno a 220-250° per circa 20-30 minuti.



Trentino





TRENTINO: CANEDERLI

Dosi per 4 persone

Serviti in brodo, o al sugo, o al burro fuso...il risultato non cambia: buonissimi! Rustiche palline di pane e formaggio arricchite dai migliori salumi montanari.

INGREDIENTI:

- 300g di pane raffermo
- 200ml di latte
- 2 uova
- 200g di pancetta e luganica
- a piacere speck, mortadella, salsiccia
- erba cipollina
- prezzemolo
- farina quanto basta



PROCEDIMENTO:

- Taglia il pane raffermo a pezzetti piccoli e mettilo in una ciotola capiente.
- Aggiungi il latte per far ammorbidire il pane e mescola bene.
- In un'altra ciotolina rompi le uova, sbattile leggermente e poi aggiungile al pane.
- Aggiungi infine i salumi tritati grossolanamente, prezzemolo ed erba cipollina e amalgama bene tutti gli ingredienti impastandoli con le mani. Se l'impasto risultasse troppo molle puoi aggiungere un pochino di farina.





- Forma delle palle di impasto di circa 5 cm di diametro e cuocile nel brodo bollente per circa 20 minuti.
- Sistema i canederli in un piatto fondo con un po' di brodo. Puoi anche cuocerli in acqua bollente e poi condirli con sugo di pomodoro o con il classico burro e salvia.





TRENTINO: GRÖSTL

Dosi per 4 persone

Un letto di patate e speck accoglie
l'uovo appena scottato che,
squagliandosi avvolge tutto di
cremosa bontà!

INGREDIENTI:

- 800 g di patate
- 8 uova
- 200 g di speck
- 1 cipolla
- 1 pezzetto di burro





PROCEDIMENTO:

- Lessa in una pentola a pressione le patate con la scorza per circa 10 minuti (30 minuti se in pentola normale).
- Sbuccia e taglia le patate a fette sottili.
- Sbuccia la cipolla e tritarla finemente.
- In una grande padella antiaderente fai rosolare con del burro la cipolla e le patate e aggiungi un pizzico di sale e di pepe.
- Aggiungi anche lo speck e cuoci il tutto per circa 10 minuti.
- Aggiungi infine le uova e lascia cuocere coprendo con un coperchio per altri 10 minuti.



TRENTINO: CARNE SALADA E FASOI

Dosi per 2 persone

Il salume trentino per eccellenza se
è accompagnato da gustosi legumi
al profumo di salvia, mette proprio
tutti d'accordo: Buono sempre!

INGREDIENTI:

- 400 g carne salada tagliata a fette non troppo sottili
- 400 g fagioli borlotti già lessati
- 1 cipolla
- 2 rametti di rosmarino
- 3 foglie di salvia
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale aromatizzato
- 2 cucchiiai di olio d'oliva



PROCEDIMENTO:

- In una pentola antiaderente fai soffriggere nell'olio le cipolle tritate con la salvia e il rosmarino per insaporire.
- Versa nella pentola i fagioli, aggiungi un po' di acqua, un pizzico di sale e copri con un coperchio. Cuoci tutto a fuoco medio per 7-8 minuti mescolando di tanto in tanto.



- Mentre cuociono i fagioli riscalda una pentola antiaderente e scotta le fettine di carne salada per pochi istanti.



TRENTINO: STRANGOLAPRETI

Dosi per 2 persone

Il nome curioso non deve ingannare..è un piatto tanto gustoso che mangiarlo è solo una gioia, anche per i preti! Il segreto? Burro, burro e ancora burro!



INGREDIENTI:

- 650g di spinaci lessati
- 80g di pane raffermo tagliato a pezzetti piccoli
- 400g di latte intero
- 40g di olio extra vergine d'oliva
- 2 uova
- 160g di farina
- 40g di pangrattato
- sale, pepe e noce moscata quanto basta



PROCEDIMENTO:

- In una ciotola capiente metti il pane raffermo insieme all'olio, a metà del latte e mescola bene.



- In un'altra ciotola metti gli spinaci con il resto del latte, le uova, il sale, il pepe e la noce moscata e frulla tutto con un frullatore ad immersione (minipimer) fino ad ottenere una crema liscia.



- Unisci la crema di spinaci al pane e amalgama bene aggiungendo anche la farina e il pangrattato.

- Forma gli strangolapreti prendendo un po' di composto tra due cucchiaini. Passalo nella farina e con le mani dagli la forma di uno gnocco ovale, facendo attenzione perchè l'impasto è molto morbido.



- Cuoci gli strangolapreti in acqua bollente e salata finchè vengono a galla.
- Condiscili con burro e salvia e una spolverata di grana grattugiato.





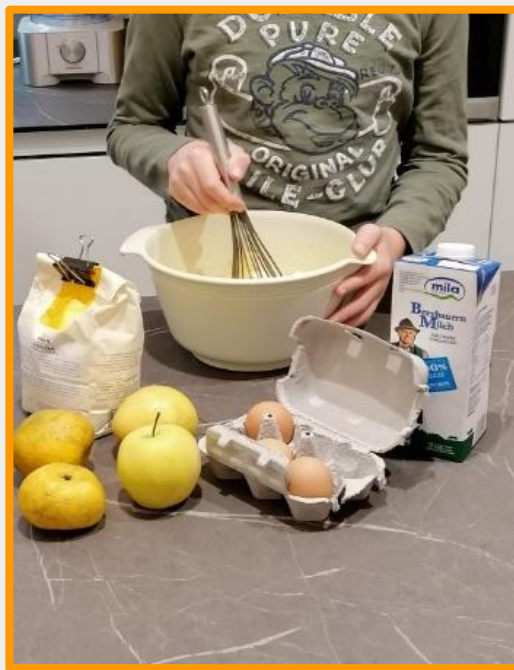
TRENTINO: TORTEI COI POMI

Dosi per 3 persone

Sembra una frittata, ma in realtà è un dolce! E accoglie al suo interno la regina della Val di Non: la mela! Se cominci a mangiarlo non vuoi smettere più!

INGREDIENTI

- 280 g di farina bianca
- 4 uova
- 2 bicchieri di latte
- 4 mele Renette
- Olio di semi q.b.
- Zucchero di canna q.b.



PROCEDIMENTO

- Sbuccia le mele e tagliale a fettine.
- In una ciotola mescola la farina con le uova e il latte fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
- Aggiungi le mele.
- Scalda una padella con un pochino di olio e versa un terzo del composto.
- Cuoci il tortel da entrambi i lati per qualche minuto poi mettilo in un piatto e cospargilo di zucchero di canna.
- Ripeti l'operazione con il resto dell'impasto.





TRENTINO: TORTEL DI PATATE

Dosi per 4 persone

Chiamato anche rösti, è un croccante e gustoso tortino di patate. Accompagna sempre salumi e formaggi montanari...A chi può non piacere??!!

INGREDIENTI:

- 4 patate
- sale
- olio di semi



PROCEDIMENTO:

- Sbuccia le patate, lavale e asciugale bene e grattugiale con una grattugia a grana grossa.
- Aggiungi il sale e mescola bene.





- Prendi un cucchiaino di patate e appiattiscilo tra le mani dandogli forma circolare.



- Metti un po' di olio a scaldare in una padella larga e friggi i tortei cuocendoli da entrambi i lati finchè sono ben dorati





TRENTINO: ZELTEN

Dosi per 4 persone

Dolce tipico che vede il trionfo della frutta secca e a guscio. Noci, fichi, mandorle, uvetta, pinoli...il meglio che il bosco possa offrire!

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 150g di zucchero
- 1 bustina di lievito
- 300g di farina
- 1 bicchiere di latte
- 50g di burro
- 50g di uvetta
- 100g di noci
- 150g di fichi secchi
- 50g di pinoli
- 50 g di mandorle





PROCEDIMENTO:

- Mescola bene in una ciotola il burro, lo zucchero, la farina, le uova e il latte. Otterrai un composto cremoso ma non troppo liquido.
- Aggiungi la frutta secca tritata grossolanamente e la bustina di lievito.



- Metti l'impasto ottenuto in una teglia imburrata e infarinata e cuoci in forno a 175° per 45 minuti.
- Puoi decorare la superficie dello zelten con delle mandorle o con una bagna di acqua e zucchero per renderlo lucido.





TRENTINO: STRUDEL

Dosi per 4 persone

Mele profumate da spezie e frutta secca sono il ripieno di una sfoglia fragrante. Un dolce che fa atmosfera natalizia al primo boccone..ma è così buono che lo trovi tutto l'anno!

INGREDIENTI:

- 20 cucchiaini di farina
- 50g di pinoli
- 100g di uvetta ammorbidente in acqua e rum
- 2 uova
- succo di 1 limone
- 1 bustina di lievito
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- 2-3 cucchiaini di olio di mais
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte
- 10 mele renette
- sale





PROCEDIMENTO:

- Sbuccia le mele e tagliale a fettine e mettile in una ciotola con i pinoli, l'uvetta, la cannella, lo zucchero e il succo di limone.
- In un'altra ciotola metti la farina e impastala con le uova, il lievito, un pizzico di sale, l'olio e il latte, fino ad ottenere una palla liscia e compatta.



- Copri l'impasto e lascialo riposare al fresco per un quarto d'ora.
- Stendi metà impasto sul piano di lavoro dandogli forma più o meno rettangolare e disponi al centro metà del ripieno di frutta.





- Metti sul ripieno qualche scaglia di burro e poi chiudi lo strudel avvolgendo la pasta su se stessa.
- Ripeti l'operazione con l'altra metà di impasto.



- Cuoci in forno i due strudel a 170° per circa 30 minuti.
- Spennella poi la superficie dello strudel con latte zuccherato e rimetti in forno altri 5 minuti.





Umbria





UMBRIA: PASTA ALLA NORCINA

Dosi per 2 persone

Dalla terra di San Francesco un piatto della tradizione di Norcia che esalta uno dei salumi più tipici di questa terra: la salsiccia. E anche una semplice pastasciutta diviene un pasto da re!

INGREDIENTI:

- 180g di pasta
- 2 salsicce
- 200g di panna da cucina
- parmigiano grattugiato
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco
- olio extra vergine d'oliva



PROCEDIMENTO:

- Metti a cuocere la pasta in acqua bollente e salata.
- Nel frattempo prepara il sugo: toglie la pelle dalle salsicce e falle a pezzettini.



- Metti un filo d'olio in una padella e fai rosolare le salsicce per qualche minuto.
- Aggiungi il vino bianco e lascialo evaporare. Se si asciugano troppo aggiungi anche un pochino di acqua di cottura della pasta.



- Aggiungi alle salsicce la panna.
- Scola la pasta e aggiungila nella padella del sugo.
- Aggiusta di sale e pepe se serve e cospargi con grana grattugiato a piacere.



VALLE D'AOSTA





VALLE D'AOSTA:
COTOLETTA ALLA
VALDOSTANA

INGREDIENTI

- 800g di fettine di vitello
- 150g di prosciutto cotto
- 120g di fontina
- 2 uova
- farina
- pangrattato
- sale
- pepe
- 200g di burro chiarificato
(per friggere, va bene anche olio)

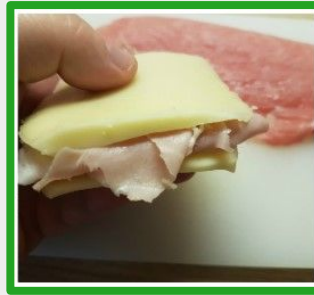


PROCEDIMENTO

- Prendi le fettine di carne, inseriscile tra due fogli di carta da forno e battile leggermente con un batticarne.



- Poi prendi una fetta di fontina, tagliala a metà, aggiungi sopra del prosciutto cotto e ricopri con l'altra metà di fontina, come a formare un sandwich.



- Metti il ripieno sopra una fetta di carne, lasciando i bordi liberi, e chiudi la carne piegandola in due. Farcisci così tutte le fette di carne.



- Infarina molto bene le cotolette alla valdostana da entrambi i lati, premendo bene i bordi con le dita per sigillarli.



- Passa le cotolette nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe e, infine passale nel pangrattato.



- In una padella fai sciogliere il burro chiarificato, quando sarà ben caldo e inizierà a fare le bollicine, adagia qualche cotoletta valdostana alla volta, facendo rosolare entrambi i lati per 4-5 minuti,



finché sono ben dorate.



Veneto





VENETO: TIRAMISU'

Ingredienti per 1 teglia

Il più classico dei dolci a cucchiaio che rende sempre felice chi lo mangia. Una golosissima crema al mascarpone si sposa perfettamente con l'aroma deciso del caffè. Super!

INGREDIENTI:

- 2 tuorli d'uovo
- 100g di zucchero
- 250g di mascarpone
- 150ml di caffè decaffeinato
- 300g di savoiardi

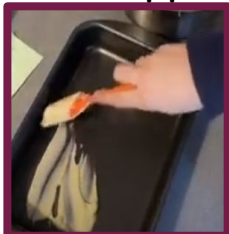


PROCEDIMENTO:

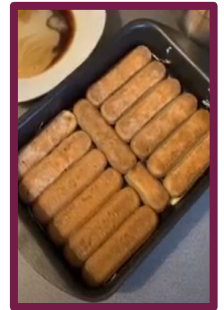
- In una ciotola metti i tuorli insieme allo zucchero e al mascarpone e lavorali con una frusta elettrica fino ad ottenere una crema liscia.



- Componi il tiramisù mettendo sul fondo di una pirofila uno strato di crema e poi uno strato di savoiardi inzuppati nel caffè.



- Ricopri con un generoso strato di crema e continua finchè finisci tutti gli ingredienti, terminando con uno strato di crema. Se ti piace puoi spolverare la superficie con del cacao in polvere.



- Lascia riposare il tiramisù in frigorifero almeno un paio d'ore prima di mangiarlo.





VENETO: FAGIOLI ALLA VENETA

Dosi per 4 persone

Un contorno Che trovi in tutte le case. Semplice nelle materie prime, arricchito da un condimento saporito. L'agro dell'aceto e la salinità dell'acciuga danno carattere al gusto delicato dei fagioli.

INGREDIENTI:

- 500g di fagioli borlotti già bolliti
- prezzemolo
- 5 acciughe sotto sale
- 1 bicchiere di aceto
- 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio



PROCEDIMENTO:

- Scalda l'olio in una pentolina e metti a soffriggere un po' di prezzemolo tritato e i due spicchi d'aglio interi.
- Togli l'aglio dopo 2 minuti, aggiungi le acciughe e falle sciogliere un po' aiutandoti con un cucchiaino di legno.



- Aggiungi l'aceto, aggiusta di sale e pepe e lascia cuocere per 10 minuti.
- Versa il sughetto ottenuto sui fagioli e lasciali insaporire qualche minuto prima di mangiarli.



VENETO: CREMA DI ZUCCA

Dosi per 4 persone

Dolce, vellutata e aromatica.

Semplice nella preparazione, ma raffinata nel gusto. Un piatto che porta in tavola i sapori d'autunno.

INGREDIENTI:

- 800g di zucca pulita
- 200g di patate sbucciate
- 600ml di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 scalogno
- rosmarino
- cannella
- noce moscata
- sale e pepe



PROCEDIMENTO:

- Soffriggi lo scalogno con l'olio per un minuto.



- Aggiungi la zucca tagliata a pezzettoni.



- Aggiungi le patate sempre tagliate a pezzettoni e lascia insaporire per un minuto.



- Aggiungi il brodo e un rametto di rosmarino.



- Insaporisci con sale, pepe, cannella e noce moscata a piacere.
- Lascia cuocere per circa 20 minuti e poi frulla con un minipimer fino ad ottenere una crema liscia.





VENETO: RISOTTO AL RADICCHIO

Dosi per 4 persone

Treviso e il suo radicchio protagonisti di questo piatto. Il ragù d'anatra è l'elemento sorpresa. Un accostamento eccellente.

INGREDIENTI:

- 320g di riso carnaroli
- 1 radicchio trevisano
- 500g di polpa di anatra
- 50g di burro
- brodo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano



PROCEDIMENTO:

- Taglia il radicchio a pezzetti e fallo appassire in padella con un filo d'olio e un po' di sale.



- In un'altra pentola fai soffriggere sedano, carota e cipolla tritati e dopo qualche minuto aggiungi la carne di anatra macinata. Lascia cuocere 10 minuti.



- In una pentola ampia metti a tostare il riso per un paio di minuti.



- Aggiungi il ragù di anatra, il radicchio e continua a cuocere aggiungendo il brodo poco per volta. Dopo 15-20 minuti il risotto è pronto.



- A piacere puoi mantecarlo con qualche fiocchetto di burro e del parmigiano grattugiato.



VENETO: PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA

Dosi per 4 persone

Ogni regione ha la sua pasta e fagioli. Quella di tradizione veneta è semplice e genuina. Ne chiedi senz'altro il bis!

INGREDIENTI:

- 250g di fagioli borlotti secchi
- 1 dado vegetale
- olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe
- parmigiano grattugiato a piacere
- 240g di pasta tipo maccheroncini



PROCEDIMENTO:

- Metti i fagioli borlotti secchi in ammollo in una ciotola di acqua tiepida per almeno 12 ore.
- Versa poi i fagioli scolati in una pentola con abbondante acqua bollente, aggiungi un dado vegetale e lascia cuocere per almeno 2 ore.
- Togli dalla pentola un paio di mestoli di fagioli e tienili da parte.
- Frulla con un minipimer il resto dei fagioli con il loro brodo di cottura.



- Aggiungi alla crema i fagioli interi e riporta ad ebollizione aggiustando il sapore con sale e pepe.
- Aggiungi la pasta e portala a cottura mescolando di tanto in tanto.
- Servi la pasta e fagioli con una spolverata di parmigiano e un filo d'olio extra vergine d'oliva.





VENETO: FREGOLOTTA

Dosi per 1 tortiera

Se leggi gli ingredienti ti chiedi come sia possibile che esca una torta? E invece il procedimento particolare ti sorprenderà nel risultato! Da provare!

INGREDIENTI:

- 500g di farina
- 150g di zucchero
- 200ml di panna fresca
- gocce di cioccolato a piacere
- sale quanto basta



PROCEDIMENTO:

- Metti in una ciotola la farina con lo zucchero, un pizzico di sale e mescola bene.
- In un'altra ciotola versa la panna liquida.
- Intingi le mani nella panna e raccogli un po' di composto di zucchero e farina sbriciolandolo in una teglia rivestita con carta da forno. Continua così finchè finisci tutti gli ingredienti.





- Aggiungi le gocce di cioccolato e amalgamale all'impasto sbriciolato.



- Cuoci in forno a 180° per circa un ora.



(con cioccolato)



(senza cioccolato)



VENETO: BIGOLI IN SALSA

Dosi per 4 persone

Cipolle e acciughe. Due soli ingredienti, ma un'esplosione di gusto! Con la più tipica pasta veneta, i bigoli, non ha rivali!

INGREDIENTI:

- 2 cipolle tagliate finemente
- 8 filetti di acciuga
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 800g di bigoli

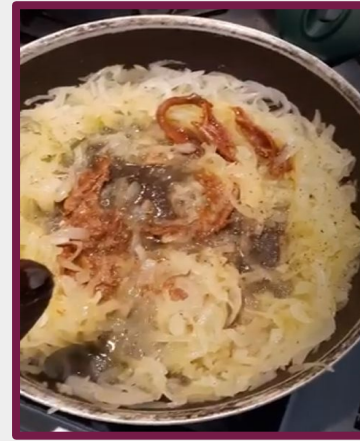


PROCEDIMENTO:

- Scalda una padella con 2-3 cucchiari di olio e metti a soffriggere le cipolle.



- Quando le cipolle cominciano a diventare trasparenti aggiungi le acciughe e un mestolino di acqua per farle sciogliere bene e aggiusta di sale e pepe.



- Cuoci i bigoli in acqua bollente e salata e una volta pronti aggiungili alla salsa.





VENETO: ZAETTI

Dosi per 4 persone

La farina di mais in Veneto la trovi ovunque...ovviamente nella polenta, ma anche nei biscotti!! Provare per credere!

INGREDIENTI:

- 200g di farina di mais
- 200g di farina "00"
- 1 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale
- 125g di zucchero
- 100g di burro
- 2 uova
- latte quanto basta
- buccia grattugiata di 1 limone
- 100g di uvetta
- 30g di pinoli



PROCEDIMENTO:

- Versa in una ciotola lo zucchero e le uova e mescola bene.



- Aggiungi il burro sciolto e continua a mescolare.



- Aggiungi anche le farine, la vanillina e il lievito e impasta con le mani.
Se l'impasto risultasse troppo sodo puoi aggiungere un po' di latte per ammorbidirlo.

- Aggiungi un pizzico di sale, la scorza di limone, l'uvetta, i pinoli e amalgama bene il tutto.



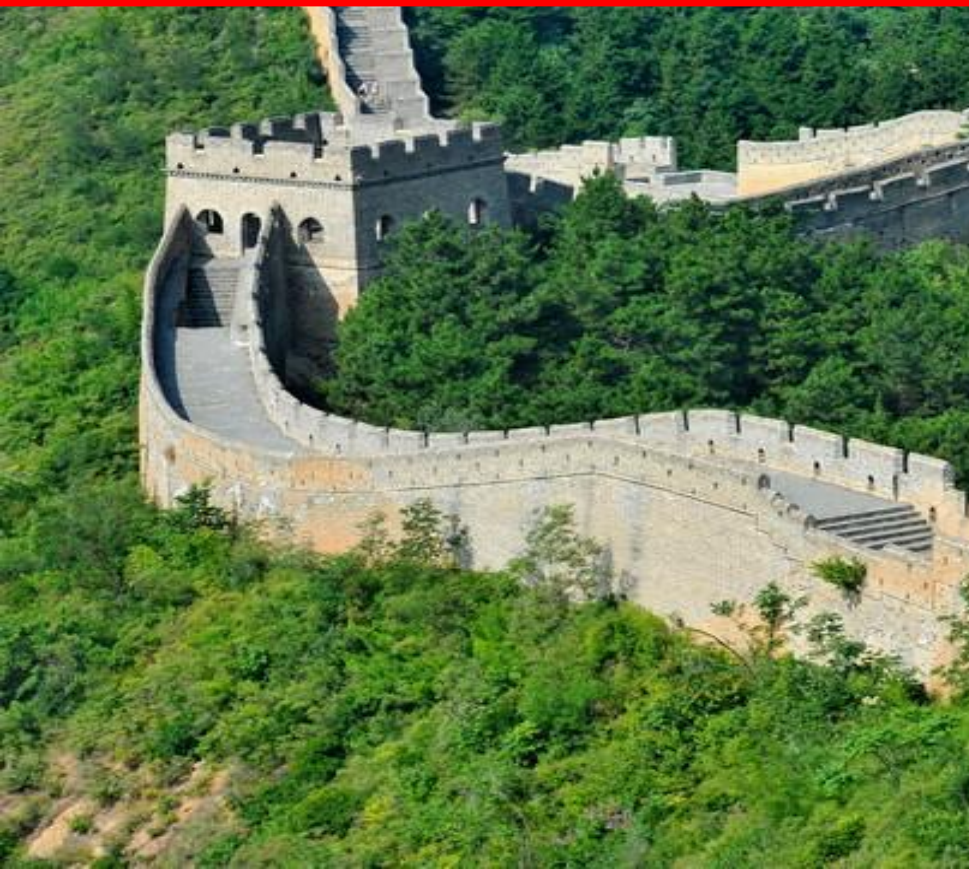
- Crea i biscotti prendendo un poco di impasto con un cucchiaino e dandogli la forma di sfera un po' schiacciata.



- Adagia i zaetti su una teglia rivestita con carta forno e cuocili a 180° per circa 12-15 minuti.



Italia-Cina





ITALIA-CINA: PRIMAVERA

INVOLTINI

Dosi per 4 persone

Dalla Cina al Veneto in tavola ci vuole un attimo! Tipicissimo piatto del lontano Oriente incontra il gusto della tradizione nostrana. Elemento vincente la precisione della chiusura perfetta, ma soprattutto la frittura croccante!

INGREDIENTI:

- olio di semi di mais
- vino di riso
- salsa di soia
- sale
- pepe
- dado in polvere
- 1 cipolla
- 1 carota
- carne di maiale macinata
- $\frac{1}{2}$ cavolo cappuccio
- pasta fillo



PROCEDIMENTO:

- Taglia a strisce sottili il cappuccio, la carota e la cipolla.



- Scalda bene una pentola wok con un po' d'olio di semi. Aggiungi la cipolla e un po' di carne macinata, la carota e il cappuccio.



- Insaporisci con sale e pepe, dado in polvere, vino, salsa di soia e cuoci per qualche minuto.



- Componi gli involtini mettendo un po' del composto di carne e verdure al centro di un quadrato di pasta fillo e chiudendolo bene a involtino.



- Friggi gli involtini in abbondante olio di semi.

