



Bassa Friulana



“A modo mio”

ricette da leccarsi i baffi

Questa pubblicazione è una raccolta di ricette suggerite dai
Soci di AUSER che ringraziamo per la collaborazione.

INVOLTINI DI PEPERONI

(Loredana)

Ingredienti per sei persone:

- 2 grandi peperoni rossi
- 2 grandi peperoni gialli
- 2 grandi peperoni verdi
- olio d'oliva q.b.
- 1 cucchiaio succo di limone
- 2 spicchi d'aglio tritati –
- 185 gr. di tonno in scatola ben sgocciolato e sminuzzato
- 100 gr. d'acciughe scolate e tritate
- 60 gr olive nere snocciolate e tritate
- 2 cucchiaini di capperi ben colati
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Tagliare in quattro i peperoni ed eliminare il torsolo e i semi, farli abbrustolire su una griglia calda, spennellarli d'olio e farli raffreddare coperti su un canovaccio, poi spelarli.

Mescolare in una ciotola l'olio rimasto, il succo di limone, l'aglio, un pizzico di sale e fare marinare i peperoni per 30 minuti.

In un'altra ciotola mescolare il tonno, le acciughe, le olive e i capperi di vasetto.

Scolare i peperoni, riempire ogni fetta con il composto di tonno, arrotolarla e chiuderla con uno stuzzicadenti, sistemare in un piatto di portata e irrorare con la marinata, il prezzemolo e il pepe nero.

SPIEDINI DI ALICI, POMODORO E OLIVE

(Loredana)

Ingredienti per due persone:

- 8 alici fresche
- 3 pomodori piccoli (tipo quelli a grappolo)
- 4 fettine di zuccina –
- 8 foglie di basilico fresco
- 16 olive nere snocciolate
- 30 gr. farina 00
- 8 bastoncini di legno per spiedini (si possono usare anche degli spaghetti rotti a metà)
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Spellare e dividere i pomodori in quattro spicchi, disporli in una teglia foderata con carta da forno, irrorare con pochissimo olio, salare leggermente e fare disidratare in forno a 120°/130° per circa due ore. Diliscare e pulire le alici eliminando testa e interiora, lavare i filetti sott'acqua e sistemarli su un telo. Preparare gli spiedini alternando pomodoro, zucchine, alici e olive.

Passare gli spiedini nella farina e friggerli in una capace padella con abbondante olio bollente per circa un minuto, scolarli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e servirli su un letto di foglie di basilico.

FARFALLE ALLE ZUCCHINE

(Marisa)

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di farfalle
- 4 belle zucchine sode
- 1 cipolla
- olio q.b.
- 250gr di panna da cucina
- formaggio grana
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Rosolare nell'olio 1 cipolla tritata finemente ed aggiungere poi le zucchine grattugiate a Julienne. Aggiungere la panna ed eventualmente un po' di latte e una puntina di dado e far cuocere per 10 minuti circa.

Nel frattempo cuocete le farfalle, scolatele ancora al dente e fatele saltare nella padella con le zucchine. Aggiungere parmigiano e pepe.

TAGLIATELLE AL TRICOLORE

(Sandra)

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di tagliatelle
- 2 peperoni rossi
- 300 gr. di piselli surgelati
- 1 cipolla
- 1 panna da cucina
- 1 mozzarella
- sale e pepe
- prezzemolo
- formaggio grana

Esecuzione:

Far rosolare con olio la cipolla finemente tritata, i peperoni rossi tagliati a listarelle e i piselli surgelati per 10 minuti. Aggiungere un po' di panna da cucina o latte e quando le tagliatelle sono cotte farle saltare nella padella, aggiungendo all'ultimo momento la mozzarella tagliata a dadini, il pepe e una manciata di prezzemolo.

CONCHIGLIE AL PHILADELFIA E NOCI

(Nives)

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di conchiglie
- 160 gr. di Philadelphia
- 1 panna da cucina (o latte)
- 16 noci a pezzetti
- formaggio grana
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Sciogliere il Philadelphia nella panna o nel latte a fuoco basso, aggiungere le noci. Far cuocere la pasta e spadellarla con la salsa, aggiungendo pepe e formaggio grattugiato.

MEZZE PENNE CON I BROCCOLI

(Maria)

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di mezze penne
- 2 spicchi d'aglio
- 2 pomodori secchi
- olio di oliva q.b.
- broccoli verdi
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Stufare dei broccoli verdi molto lentamente, aggiungere 2 spicchi d'aglio, olio d'oliva, 2 pomodori secchi tagliati a pezzettini, scolare la pasta e farla saltare assieme a tutti gli ingredienti, cospargere di pane grattugiato leggermente tostato e servire in tavola.

TROFIE AL PESTO

(Bianca)

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr. di trofie (pasta di semola di grano duro)
- 150gr. di fagiolini verdi a tochetti
- 2 patate tagliate a cubetti
- pesto alla genovese
- 2 cucchiaini da cucina
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Lessare fagioli, patate e pasta assieme, salare condire con il pesto.

Si può consumare sia calda che fredda.

POLPETTE DI MELANZANE

(Ivana)

Ingredienti:

- melanzane
- 1 uovo
- prezzemolo
- 100 gr. di parmigiano
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Sbucciare una o due melanzane. Tagliarle a grosse fette e lessarle per pochi minuti. Con l'aiuto di una forchetta schiacciarle, unire un uovo, prezzemolo tritato e gr. 100 di parmigiano. Con l'aiuto di pane grattugiato formare delle polpette e friggerle.

Porre su carta assorbente e servire calde.

PACCHERI alla Ida

(Ida)

Ingredienti per quattro persone:

- 360 gr. di paccheri (pasta grande e larga)
- 250gr. di cozze sgusciate (vanno bene quelle in vasetto) – ceci cotti 150 gr.
- 12 pomodorini ciliegino
- uno spicchio d'aglio
- sale
- una spruzzata di prezzemolo
- un peperoncino
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Soffriggere in un tegame lo spicchio d'aglio (da togliere appena è rosolato) con un po' d'olio, aggiungere i pomodorini tagliati a pezzetti e cuocere per dieci minuti. Aggiungere i ceci, le cozze, un peperoncino (da togliere a fine cottura), aggiustare di sale e continuare la cottura per altri dieci minuti.

Cuocere i paccheri, versarli in una terrina, condirli con il sugo e una spruzzata di prezzemolo. Mescolare bene e servirli caldi.

ORECHIETTE ALLA FRANCO

(Gianfranco)

Ingredienti (dose per 4 persone):

- 300 gr. orecchiette
- 100 gr. pancetta o guanciale a cubetti
- 1 cespo di insalata scarola
- 300 gr. pomodorino pachino
- 3 spicchi d'aglio
- olio q.b.
- 250 gr. vongole sgusciate
- origano e zenzero
- sale e pepe q.b.

Esecuzione:

Soffriggere in una padella la pancetta o il guanciale a cubetti fino a farli diventare croccanti, poi mescolare assieme l'insalata scarola e farla appassire.

A parte fate saltare con aglio e olio i pomodorini pachino tagliati a metà, aggiungere l'origano e una spolverata di zenzero. Unite il tutto in un'unica padella, aggiungendo le vongole sgusciate e cuocete per alcuni minuti facendo attenzione a non consumare tutto il liquido. Far cuocere la pasta e padellarla terminando la cottura con tutti gli ingredienti.

SPAGHETTI IN SALSA DI ACCIUGHE

(Gianna)

Ingredienti:

- 350 gr. di spaghetti
- 6 acciughe sottolio diliscate
- 4 spicchi d'aglio
- prezzemolo tritato q.b.
- ½ bicchiere di olio d'oliva

Esecuzione:

Scaldare l'olio in una pentola antiaderente, schiacciare con una forchetta le acciughe e l'aglio, scolare la pasta e farla saltare nella pentola antiaderente, cospargerla di prezzemolo e servire ben caldo.

BORETTO alla GRAISANA

(Gianni)

Ingredienti *(pesce misto per 4 persone):*

- 1 Kg. di pesce con spine
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio spelati
- ½ bicchiere d'aceto
- pepe nero
- sale q.b.
- ½ litro d'acqua

Esecuzione:

Mettere in un tegame a fiamma (all'inizio) forte i 5 cucchiaini di olio d'oliva, i due spicchi d'aglio spelati. Quando l'aglio diventa nero toglierlo. Aggiungere il pesce a morelli (pezzi), mettere il coperchio per 4 o 5 minuti e ,tenendo la pentola per i manici, smuovere il contenuto. Poi aggiungere mezzo bicchiere d'aceto, un po' di pepe nero e sale a sufficienza.

A parte far bollire ½ litro d'acqua e aggiungerla tutta piano, piano al pesce, che deve essere coperto dall'acqua. Continuare la cottura a fiamma forte senza coperchio facendo attenzione di non rimanere senza liquido. Dopo circa un quarto d'ora di cottura controllare che il sugo sia sufficiente, ma non troppo asciutto. Non bisogna più aggiungere acqua.

POLPETTE DI CAVOLFIORE

(Annamaria)

Ingredienti:

- 1 cavolfiore
- 1 uovo
- sale e pepe q.b.
- 1 scatola di tonno
- prezzemolo
- pan grattato

Esecuzione:

Lessare a vapore un cavolfiore e schiacciarlo con la forchetta. Unire alla purea di cavolfiore un uovo, sale, pepe, una scatola di tonno sbriciolato e due cucchiaini di grana. Amalgamare il tutto e aggiungere un po' di prezzemolo tritato. Lasciar riposare dieci minuti. Con l'aiuto di pane grattugiato formare delle polpette e friggerle in olio d'oliva.

Volendo, cuocetele al vapore, risulteranno più leggere.

ERBAZZONE (torta salata)

(Loredana)

Ingredienti:

- 4 cipollotti freschi (o una cipolla media)
- 2 spicchi d'aglio
- pasta sfoglia (o due dischi di pasta già pronta o farla con 250 gr. di farina e 250 di burro)
- 1.50 Kg. di bietole a costa o di bietoline tenere o di spinaci
- 150gr. di pancetta di maiale
- 80 gr. di parmigiano grattugiato
- un ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe q.b.
- 20 gr. di burro

Esecuzione:

Lavate le bietole, ponetele in una casseruola con la sola acqua del lavaggio, salate e cuocete a recipiente coperto per tre-quattro minuti. Scolatele, strizzatele bene e tagliuzzatele. Tritate insieme la pancetta, gli spicchi d'aglio sbucciati, i cipollotti spuntati e le foglioline di prezzemolo ben lavate e asciugate. In un tegame fate sciogliere 10 gr. di burro, versatevi il trito di pancetta e lasciate sfrigolare per un minuto circa. Aggiungete le bietole, asciugatele ancora sul fuoco per un istante, quindi spegnete, unite il parmigiano e amalgamate il tutto.

Con metà della pasta foderate una tortiera rivestita di carta da forno e distribuitevi il composto di bietole. Coprite con l'altra metà di pasta, sigillate i bordi, bucherellate la superficie e spennellatela con il restante burro fuso. Volendo, invece di coprire interamente la torta, si può formare una grata con strisce di pasta come fosse una crostata.

Cuocete in forno caldo a 200° per 20-25 minuti, finché la torta apparirà dorata.

Lasciate intiepidire un istante e servite.

BISCOTTI CON MUSLI

(Solidea)

Ingredienti:

- 50 gr. di burro
- 120 gr. di zucchero
- 1 uovo intero
- 50gr. di farina per dolci
- ½ (mezza) bustina di lievito
- musli q.b.

Esecuzione:

Mescolare bene col “mixer” (frullino) il burro, lo zucchero, l’uovo e la farina aggiungendo il musli fino a formare una pastella densa. Aggiungere ½ bustina di lievito e con un cucchiaino fare dei mucchietti da mettere in forno a 150° per 10 minuti.

BISCOTTI CON CORN FLAKES

(Rosanna)

Ingredienti:

- 200 gr. Zucchero
- 200 gr. Burro
- 250 gr. Farina
- una bustina vanillina
- una bustina di lievito per dolci
- 2 uova
- corn flakes q.b.

Esecuzione:

Mescolare bene in una terrina le uova, il burro, la farina, la vanillina e il lievito. Mettere i corn flakes in un piatto. Formare con la crema delle palline con l'aiuto di un cucchiaino e passarle nel piatto con i corn flakes. Mettere le palline così preparate nel forno (già caldo) a 180° per 10 – 15 minuti.

TORTA DI MANDORLE di nonna ANGELICA

(Marinella)

Ingredienti:

- 9 uova
- 3 etti di zucchero
- 3 etti di mandorle
- buccia di un limone
- un bicchierino di rum
- due pugnetti di pangrattato

Esecuzione:

Lavorare a crema i tuorli con lo zucchero fino ad averli ben spumosi. Unire la buccia grattugiata del limone, il rum e il pangrattato. Mescolare al tutto le mandorle (non sbucciate) tritate finemente. Unire l'albume delle uova montato a neve e amalgamare delicatamente. Mettere in uno stampo dove sul fondo è stata messa carta oleata imburrata e infarinata. Cuocere in forno già caldo a 180° per un'ora. Quando è fredda spolverare di zucchero a velo.

BISCOTTI CANTUCCI

(Rosanna)

Ingredienti:

- 3 uova
- 250 gr. Zucchero
- 200 gr. farina per dolci
- pinoli e mandorle (tritate o intere)

Esecuzione:

Mescolare uova e zucchero. A vostro piacere aggiungere le mandorle, i pinoli e, se volete, anche noccioline (tritate o intere). Aggiungere farina quanto basta per ottenere un impasto duro. Con l'impasto formare dei filoni, che vanno pennellati con il bianco d'uovo e infornati a 180°. Quando sono dorati si tagliano a fette e cucinati da tutte due le parti per altri 10 minuti.

SEMIFREDDO ALLO ZABAIONE

(Anna)

Ingredienti:

- 2 etti di zucchero
- 6 tuorli
- 2 barattoli di panna da montare da 250gr. Cadauno
- 6 cucchiaini circa di acqua tiepida

Esecuzione:

Montare la panna. Sciogliere lo zucchero con un po' di acqua leggermente tiepida (sei cucchiaini) e versarla a filo sbattendo le sei uova, poi amalgamare con cura la panna montata. Quando tutto sarà ben amalgamato, metterlo in una pirofila antiaderente da "plum cake". Lasciare alcune ore in freezer e poi servire tagliato a fette.

Varianti: si possono inserire anche amaretti piccoli o al posto dell'acqua mettere del caffè.



Bassa Friulana

tel. 0431 34322 - fax 0431 371148

email: cervignano@auserfriuli.it

www.auserfriuli.it

**Iniziativa promossa a sostegno della
giornata nazionale a favore del**

Filo d'Argento AUSER



800 99 59 88

numero verde gratuito attivo tutti i giorni dalle 8.00 alle 20.00