

RICETTE CULINARIE TIPICHE (DELLA VAL DEL LAGO)

ANTIPASTI

1) SALAM TAL ASÊT (salame nell'aceto)

Ingredienti:

gr. 300 di salame fresco tagliato a fette

½ cipolla

gr. 30 di burro

1 dl di aceto di lampone

1 mestolino di brodo

Esecuzione:

1. Affettare finemente la cipolla, rosolarla nel burro.
2. Aggiungere il salame tagliato a fetta non troppo sottili.
3. Cuocere rigirando il salame di frequente da ambo le parti, quindi versare sopra l'aceto.
4. Dopo due minuti allungare con un mestolino di brodo.
5. Servire ben caldo accompagnato da polenta arrostita.

2) TOCJ DI VORE (intingolo del contadino)

Ingredienti:

gr. 400 di polenta tenera

gr. 300 di ricotta affumicata

1dl panna

1 lt. di latte

gr. 50 di burro

pepe in grani q.b.

Esecuzione:

1. Preparare una polenta piuttosto tenera.
2. In una casseruola fondere il burro, la ricotta grattugiata, la panna ed il latte, mescolando delicatamente fino ad ottenere una salsa densa e cremosa.
3. Versare la salsa sulla polenta tenera, spolverare con il pepe pestato grossolanamente e servire ben caldo.

PRIMI PIATTI

3) RISO CON SCLOPIT (Silene Inflata)

Ingredienti:

gr. 200 riso
gr. 50 sclopit
q.b. brodo vegetale
½ cipolla
Burro e formaggio per mantecare

Esecuzione:

1. Fare un soffritto con la cipolla e lo sclopit
2. Aggiungere il riso e portare a cottura con l'aggiunta del brodo vegetale.
3. A cottura ultimata mantecare con burro e formaggio.

4) POLENTA CUINCADA (polenta condita)

Ingredienti:

kg. 1 polenta tagliata a cubetti
gr. 500 burro
gr. 100 formaggio di latteria

Esecuzione:

1. Versare la polenta tagliata a cubetti in acqua bollente e lasciare cuocere per circa 4 minuti.
2. In una casseruola rosolare il burro fino a renderlo color nocciola.
3. Unire la polenta al burro e condire con il formaggio di latteria grattugiato e servire.

5) SUF CUL LAT DI PIGNE (zuppa di farina di mais con latticello)

Ingredienti: per 4 persone

200 gr. di farina di mais
2 l. di latticello (lat di pigna)
20 gr. di burro
sale qb

Esecuzione:

1. Versate il latte in una pentola, ponetelo sul fuoco e portatelo ad ebollizione.
2. Salate e aspettate che riprenda il bollore; quindi versatevi a pioggia la farina, mescolando con un cucchiaino di legno affinché non si formino grumi.

3. Fate cuocere a fuoco bassissimo, continuando a mescolare, per 40 minuti.
4. Poco prima di togliere dal fuoco amalgamatevi il burro e servite in tavola ben caldo.

SECONDI PIATTI

6) **BRÛT DI POLENTA E LUIANIE (brodo di polenta e salsiccia)**

Ingredienti:

l. 0.5 di acqua
gr. 50 farina di polenta
4 salsicce

Esecuzione:

1. Portare a bollore l'acqua e salare.
2. Aggiungere la farina di polenta e lasciar bollire a fuoco basso per 15-20 minuti.
3. A parte cuocere la salsiccia in una padella antiaderente ed a cottura ultimata unire il tutto e lasciare insaporire per qualche minuto.

7) **TRUTA IN UMIT (trota in umido)**

Ingredienti:

1 trota di almeno 0,800 kg
Olio extravergine di oliva
Farina 00
Sale e pepe
Cipolla e aglio
Sedano e prezzemolo
Rosmarino e salvia
Limone
Polpa di pomodoro

Esecuzione:

1. Pulire la trota e sfilettarla con cura.
2. Ridurre i filetti in tranci senza togliere la pelle.
3. Salare e pepare i tranci passandoli poi nella farina.
4. Imbiondire i tranci in una padella antiaderente con poco olio.
5. Preparare un abbondante soffritto con le verdure, le spezie e il pomodoro, aggiustando di sale e pepe ricavando un sugo abbastanza liquido.
6. Ungere con poco olio una teglia da forno, versare sul fondo parte del sugo, adagiarvi i tranci con la pelle verso il fondo e ricoprire con il sugo rimasto.
7. Spolverare con la scorza del limone grattugiata.
8. Passare in forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

9. Servire con polenta gialla tenera.

Originariamente si usava la trota di lago, ora scomparsa, per cui oggi le specie più indicate sono la trota fario, il salmerino di fonte e la trota marmorata.

8) **CARPIO FRITTO (carpa fritta)**

Ingredienti:

1 carpa
Olio per frittura
Sale e pepe

Esecuzione:

1. Pulire la carpa e tagliarla in due filetti.
2. Friggere i filetti in abbondante olio.
3. A cottura ultimata condire con sale e pepe a piacere.

Nota:

Oggi si utilizza la trota a causa del cambiamento climatico del lago.

9) **FRATAE FERTAIE? CUL VIN (frittata con il vino)**

Ingredienti:

5 uova fresche
formaggio stagionato e fresco
cipolla sale e pepe
olio extravergine
vino rosso (merlot)

Esecuzione:

1. In una ciotola sbattere 4 uova con sale e pepe.
2. Aggiungere a piacimento il formaggio grattugiato.
3. In una padella antiaderente imbiondire la cipolla a fette in poco olio extravergine.
4. Aggiungere la cipolla alle uova e mescolare il composto prima di versarlo nella medesima padella rimasta unta.
5. Cuocere la frittata a fuoco basso avendo cura di rivoltarla una sola volta.
6. Nella ciotola dove sono state sbattute le uova, sbattere il quinto uovo aggiustato di sale e pepe.
7. Aggiungere, rimestando, un abbondante bicchiere di vino.
8. A cottura ultimata, senza spegnere la fiamma, tagliare la frittata in tante parti quante le porzioni necessarie.
9. Rovesciare il composto uovo-vino, alzare la fiamma e mantecare fino a solidificazione.
10. Servire con polenta gialla tenera o arrostita.

10) **FRATAE FERTAIE? FILANT (frittata filante)**

Ingredienti: per 4 persone:

8 uova fresche
formaggio di malga/latteria 1 – 4 mesi
sale e pepe
burro chiarificato (ont)

Esecuzione:

1. In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe.
2. Aggiungere il formaggio tagliato finemente.
3. In una padella antiaderente sciogliere il burro chiarificato (ont).
4. Aggiungere l'impasto e mescolare delicatamente fino a quando il formaggio si scioglie e fila.

CONTORNI

11) **PACJÛFE / FRAP/PISTURIÒL (patate e tegoline)**

Ingredienti:

kg. 1.2 tegoline larghe
gr. 800 patate rosse
gr. 100 burro
1 spicchio d'aglio

Esecuzione:

1. Sbollentare le tegoline in acqua salata ed in un secondo momento aggiungere nella stessa pentola le patate.
2. A cottura ultimata scolare le tegoline e le patate e rimettere il tutto in pentola sul "fuoco vivo" per l'asciugatura.
3. Schiacciare le tegoline e le patate fino a formare una purea.
4. A parte sciogliere il burro con uno spicchio d'aglio e versare il tutto sulla purea, aggiustare di sale e pepe.

Varianti:

Alla ricetta base si possono aggiungere, a piacere, del formaggio oppure dello speck.

12) **VISCJE (foglie di rapa)**

Ingredienti:

1 kg di viscje

100 gr. di lardo o pancetta
70 gr. di burro
2 cucchiaini di farina di mais
qualche spicchio d'aglio
sale e pepe q.b.
olio

Esecuzione:

1. Pulire le foglie di viscja, eliminando il gambo; bollirle per cinque minuti in acqua. Scolarle salvando l'acqua di cottura, strizzarle e tritarle su un tagliere.
2. In una padella rosolare l'aglio con poco olio e la pancetta o il lardo; unire la viscja e salare e pepare quanto basta. Cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti bagnando all'occorrenza con l'acqua di cottura, mescolando in modo che non si attacchi sul fondo.
3. In un pentolino sciogliere il burro, unire la farina e 1/2 litro d'acqua e amalgamarla con una frustina.
4. Versare questa salsa nella pentola della viscja e finire la cottura. Mescolare e servire caldo.

DOLCI

13) PAN INDORÂT (pane indorato)

Ingredienti: per 4 persone

8 fette di pane raffermo
Mezzo litro di latte
2 uova
100 gr. di olio o strutto
Zucchero semolato
sale

Esecuzione:

1. Sbattere le uova e poi aggiungere lo zucchero, un pizzico di sale e il latte, amalgamando il tutto.
2. Immergere nel composto le fette di pane raffermo, tagliate grosse un dito.
3. Friggere le fette in olio e strutto bollente, girandole di tanto in tanto, fino alla indoratura.
4. Asciugarle dall'olio, spargerle con lo zucchero e servire ben calde.

14) SOPE DI CJAVAL (variante pane indorato)

Ingredienti: per 4 persone

8 fette di pane raffermo
2 uova
50 gr. di burro
50 g di zucchero semolato
olio extravergine di oliva 1 dl
chiodi di garofano 4
cannella 1 pezzetto
limone 4 bucce
vino rosso (possibilmente fragolino) 6 dl

Esecuzione:

1. In una casseruola fate bollire per 10 minuti il vino con lo zucchero, i chiodi di garofano, le bucce di limone e la cannella.
2. In una terrina sbattete le uova.
3. Immergetevi le fette di pane.
4. Quindi friggete le fette di pane nel burro e olio caldi rigirandole finché saranno dorate da ambo le parti.
5. Scolatele e servitele in piatti fondi singoli versandovi sopra il vino bollente.

15) FUIACE (focaccia pasquale)

Ingredienti:

1 hg di burro,
6 hg di fior di farina
1 hg di zucchero
4 uova
Lievito di birra
1 bicchiere di latte, aromi naturali
1 bicchierino di rum
1 pizzico di sale

Esecuzione:

1. Preparare l'impasto con lievito di birra, il bicchiere di latte e farina, amalgamando il tutto e lasciare lievitare fino al raddoppio del volume.
2. Lavorare l'impasto aggiungendo 1 uovo intero, 1 cucchiaino di zucchero e farina q.b.
3. Nel frattempo preparare una crema di burro e zucchero da amalgamare con l'impasto, altri 3 tuorli e due albumi.
4. Aggiungere gli aromi (vaniglia, buccia di limone e arancia grattugiati), il rum, il sale e il resto della farina, ottenendo un impasto simile a quello del pane.
5. Dare la forma tipica della focaccia nello stampo e lasciare lievitare per 1 ora.

6. Spennellarlo con bianco dell'uovo montato a neve e incidere l'impasto con il classico taglio a croce ed infornare.

16) GJELÂT CUN LA FRAMBUE (gelato con i lamponi)

Ingredienti:

gelato fior di latte
lamponi
Zucchero semolato

Esecuzione:

1. Bollire i lamponi con lo zucchero fino a quando diventa una purea densa.
2. Mettere il gelato in una coppetta e versare sopra il succo di lampone preparato.
3. Guarnire con alcuni lamponi.

CONDIMENTI

17) CUINCA O GHIR (burro chiarificato)

Ingredienti:

kg. 1 burro

Esecuzione:

1. Cuocere il burro in una casseruola a fuoco basso, il burro deve sobbollire e bisogna mescolare ripetutamente.
2. Con una schiumarola, o un colino a rete fissa, raccogliere la schiuma e trasferirla in un piatto.
3. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento della schiuma.
4. A cottura ultimata spegnere il gas e verificare che il burro abbia un color nocciola.
5. Versare in appositi vasetti e conservare.

Curiosità:

Se fuoriesce la schiuma immergere in mestolo freddo. Per non far bruciare il composto adagiare uno specchio sopra la pentola, se questo si appanna il composto deve cuocere ancora poiché c'è ancora dell'acqua; se invece lo specchio risulta pulito spegnere il fuoco.