

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

PIATTI SENZA CARNE

RICETTE DI FORNITORI SLOVENI E ITALIANI
COME PARTE DEL PROGETTO
MERLINCIV, INTERREG ITALIA-SLOVENIJA



autore della fotografia: Tomo Jeseničnik, fonte: slovenia.info

“Il progetto è supportato dal Programma di cooperazione interreg V-A Italia-Slovenia, finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale.”

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Gentili lettori,

questo e-ricettario rappresenta la realizzazione di un'idea nata durante la Quaresima e nel periodo in cui la Slovenia porta il titolo della Regione Europea della Gastronomia.

Il progetto MerlinCV incoraggia la creazione di prodotti turistici innovativi e punta ad una maggiore visibilità del turismo nell'intera area del programma, che comprende 5 regioni statistiche italiane e 5 slovene.

Di conseguenza, abbiamo invitato a partecipare alla creazione del ricettario anche un partner italiano - la Comunità Collinare del Friuli. Nasce così l'e-book delle ricette senza carne dell'area inclusa nel programma, frutto di un'ottima collaborazione in questa partnership transfrontaliera Programma di cooperazione Interreg V-A Italia-Slovenia 2014-2020.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di buone pratiche dell'offerta enogastronomica, che hanno risposto al nostro invito a partecipare. Gli chef sloveni e italiani hanno realizzato diverse ricette dei piatti che sono quotidianamente proposti agli ospiti, promuovendo così sia la gastronomia locale sia l'innovazione del proprio territorio.

Buon appetito!

Camera del turismo e dell'ospitalità della Slovenia



RISOTTO ART ALL'ISTRIANA

JOŽICA REJEC

Ingredienti:

- 400 g di riso arborio
- 4 cipollotti con la parte verde
- 1 mazzetto di asparagi istriani
- 1 aglio novello con la parte verde
- 1 tazza di piselli novelli sgusciati
- La parte verde del finocchio
- Un mazzetto di prezzemolo fresco
- 2 manciate di fiori di zafferano
- 4 dcl di vino bianco secco istriano
- 1/2 l di brodo vegetale
- Pepe macinato fresco (a piacere)
- Sale di Pirano (a piacere)
- Olio extravergine d'oliva istriano casereccio
- Parmigiano Reggiano (a piacere)

Prepariamo due padelle profonde. Versiamo 1 cm d'acqua in una padella, appena da coprire il fondo. Vi poniamo i piselli freschi sgusciati e aggiustiamo di sale. Cuocere leggermente i piselli affinché rimangano al dente e toglierli dall'acqua con una schiumarola. Utilizzare le punte degli asparagi, mentre la parte rimanente può essere usata per preparare qualche altro piatto, come, ad esempio, la zuppa di asparagi. Nella stessa acqua in cui sono stati cotti i piselli, aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva, la scorza di limone e cuocere le punte degli asparagi al massimo per 1 minuto. In un'altra padella aggiungere l'olio d'oliva, i cipollotti e l'aglio novello tritati assieme alla parte verde. Rosolare, salare e lasciar andare per un po'. Lavare il riso e aggiungerlo nella padella. Continuando a mescolare, cuocere il riso a fuoco lento finché non diventa leggermente glassato, quindi versare il vino e cuocere. Mescolare più volte. Aggiungere lo zafferano. Quando non c'è più tanta acqua, iniziamo ad aggiungere il brodo vegetale. Mettiamoci anche l'acqua di cottura dei piselli e degli asparagi. Cuocere fino a quando il riso non è al dente e fino a ottenere la densità desiderata. Alla fine, unire i piselli, mescolare, pepare leggermente e aggiungere gli asparagi. Il composto non deve risultare troppo denso; se necessario, aggiungere il brodo vegetale. Aggiungere il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano grattugiato, un po' di pepe macinato fresco e togliere dal fuoco. Mantecare con un cucchiaino di burro, coprire e lasciar riposare per 10 minuti. Mescolare e servire.

JOŽICA REJEC

Jožica Rejec rappresenta la quinta generazione di cuoche appassionatissime, tra le quali la bis-bisnonna che si prese cura addirittura del palato dell'imperatore austriaco Francesco Giuseppe. A Jožica non piace elogiare sé stessa, anche se lavora da oltre 20 anni in cucina come cuoca professionista e da ben 45 anni allieta costantemente le persone con le sue pietanze.





autore della fotografia: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

FRICO PER LA BELLA FRIULANA

MATJAŽ ŠINIGOJ

SALSA DI RICOTTA AFFUMICATA

- 150 gr di ricotta affumicata
- 80 gr di panna
- 100 ml di latte
- 30 gr di burro
- 1 foglio di salvia
- Sale, pepe

Pelate il formaggio affumicato e grattugiatelo. Fate rosolare lentamente il foglio di salvia nel burro fuso per aromatizzarlo. Eliminate il foglio di salvia e aggiungete il latte. Quando bolle aggiungete la panna, fate cuocere un po' e aggiungete il formaggio. Spegnete il fuoco e lasciate sciogliere il formaggio. Mettete il tutto in un mixer e frullate bene. Salate e pepate quanto basta.

FRICO

- 600 gr di patate lavate e pelate
- 200 gr di Montasio
- 100 gr di cipolle novelle (parte verde)
- 100 gr di ortiche
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale, pepe
- Olio d'oliva

Grattugiate grossolanamente le patate e il formaggio. Sbollentate le ortiche in abbondante acqua salata, a cui avete aggiunto un cucchiaino di zucchero. Fate raffreddare le ortiche sbollentate in acqua ghiacciata, scolate e tritate. Tagliate a rondelle la parte verde delle cipolle novelle e fatele soffriggere velocemente in olio d'oliva. Aggiungete le patate grattugiate e il formaggio, mescolate, aggiustate di sale e fate cuocere con coperchio a fuoco lento per circa 20 minuti per ottenere un impasto compatto. Scaldare l'olio in un'altra padella. Coprite il fondo della padella con metà dell'impasto, cospargete di ortiche sbollentate e coprite con il resto dell'impasto. Schiacciate leggermente il tutto, coprite e frigate bene. Girate il frico e frigetelo anche sull'altro lato. Quando il piatto si raffredda un po', è ideale per tagliare a porzioni. Noi abbiamo usato un modello rotondo ma potete tagliare il frico anche a triangoli.

CAVALE DI POMODORO

- 2 pomodori medio maturi
- 30 gr di olio d'oliva
- Sale, pepe

Tagliate a metà i pomodori, privateli dei semi e della polpa con un cucchiaino. Condite i semi e la polpa dei pomodori con sale, pepe e mescolate.

VERDURE PRIMAVERILI

- 100 gr di luppolo selvatico
- 20 gr di achillea
- 40 gr di melissa
- 20 gr di foglie di finocchio
- 80 gr di asparagi verdi
- 50 gr di cipolle novelle (parte bianca)
- Olio d'oliva
- Sale, pepe

Pulite, sbollentate e raffreddate il luppolo selvatico e gli asparagi. Condite con olio d'oliva, aggiustate di sale e pepe e conservate in frigo per 30 minuti. Tagliate a metà il gambo della cipolla novella e fatela soffriggere in olio d'oliva e condite.

Tagliate a pezzetti le altre verdure e unitele al luppolo e agli asparagi.

OLIO DI MELISSA

- 100 gr di foglie di melissa
- 80 gr di foglie di prezzemolo
- 100 gr di olio d'oliva

Fate sbollentare la melissa e il prezzemolo, raffreddate e asciugate. Aggiungete all'olio e mescolare bene. Lasciate riposare il composto in frigorifero per una notte, quindi filtratelo con un colino fine.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Adagiate la salsa di formaggio sul fondo del piatto e posizionate sopra il frico. Aggiungete l'insalata e condite con il caviale di pomodoro. Aggiungete le noci tostate e condite con olio di melissa facendo un cerchio.





autore della fotografia: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

OH, LA MIA DOLCE GORIZIANA

crema di asparagi con orzo mantecato

CREMA DI ASPARAGI

- 800 g di asparagi verdi
- 100 g di vino bianco
- 200 g di patate
- 2 cipollotti
- 40 g di burro
- 10 g di erba cipollina
- olio d'oliva
- sale e pepe

Lavate gli asparagi e divideteli in tre parti. I gambi saranno utilizzati per il brodo, le cime per l'orzo, mentre la parte centrale va tagliata a rondelle sottili e utilizzata per la crema di asparagi. Separate la parte bianca dei cipollotti dalla parte verde. Tritate grossolanamente la parte verde e usatela per preparare il brodo. Tagliate la parte bianca dei cipollotti a rondelle sottili. Pelate le patate e grattugiatele finemente. Versate dell'olio d'oliva nella padella, aggiungete i cipollotti e soffriggeteli fino a quando diventino gialli, poi bagnateli con il vino. Cuocete fino a quando il vino sarà evaporato e aggiungete le patate grattugiate. Lasciate soffriggere un po', poi aggiungete del brodo vegetale e cuocete a fuoco lento fino a quando le patate sono cotte. Unite la parte centrale degli asparagi alle patate, aggiungete un po' di brodo e fate rosolare a breve. Bisogna prestare attenzione al colore, perché più a lungo si cucinano, prima perdono il colore e il sapore. Salate, pepate e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Mentre frullate unire il burro e alla fine aggiungere alla crema l'erba cipollina tritata, sale e pepe.

BRODO VEGETALE

- la parte verde del cipollotto
- 200 g di carote
- gambi degli asparagi
- alloro
- sale
- pepe nero

Friggete le parti verdi dei cipollotti tritati insieme alle carote tagliate a rondelle e versatevi sopra dell'acqua fredda. Aggiungete i gambi degli asparagi, la foglia di alloro, il sale e il pepe in grani. Portate a bollire e lasciate cuocere per altri 20-30 minuti.

ORZOTTO

- 280 g di orzo in umido
- 200 g di piselli fini
- 2 cipollotti
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di burro
- olio d'oliva
- sale e pepe
- 1 limone non trattato

Fate saltare l'orzo in una padella calda e asciutta, poi aggiungete del brodo vegetale. Quindi rosolate per circa 20 minuti mescolando costantemente e aggiungendo di tempo in tempo del brodo vegetale. In un'altra padella soffriggete i cipollotti tritati. Quando diventano dorati, unite i piselli, un po' di brodo vegetale e lasciate cuocere. Quando il liquido evapora, aggiungete i piselli all'orzo e cuocete finché l'orzo non si sarà ammorbidito. Quindi togliete dal fuoco, aggiungete il parmigiano grattugiato, il burro, un filo d'olio e l'orzo. Mescolate velocemente finché il composto non diventa cremoso. Salate, pepate e aggiungete una grattugiata di scorza di limone.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Versate la crema sul fondo del piatto e aggiungete nel centro del piatto qualche cucchiaino di orzo. Guarnite il piatto con erba cipollina, un filo di olio d'oliva e una spolverata di pepe macinato fresco.





autore della fotografia: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

RAVIOLI CON BURRATA

piselli, pesto di mandorle e spuma di finocchio

RIPIENO

- 200 gr di burrata
- 50 gr di pane (mollica)
- 2 fogli di basilico (tritato)

Scolate la burrata e passatela con la carta. Mescolatela con una forchetta in una ciotola, unite la mollica di pane e basilico tritati finemente e amalgamate il tutto. Lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero.

PASTA PER I RAVIOLI

- 150 gr di farina 00
- 75 gr di farina durum
- 2 rossi d'uovo
- 1 uovo intero
- 20 gr di olio d'oliva

Impastate insieme tutti gli ingredienti. Avvolgete l'impasto nella pellicola e fate riposare in frigo per almeno 30 minuti. Allora stendete la pasta sottile, segnate leggermente la forma dei ravioli e posizionate al centro il ripieno. Ungete i bordi con acqua e coprite con un altro strato di pasta. Premete delicatamente l'impasto sul ripieno con le dita in modo che non ci sia aria tra gli strati. Tagliate i ravioli, cuoceteli in acqua bollente salata e saltateli nel burro.

PESTO DI MANDORLE

- 100 gr di mandorle pelate
- 40 gr di olio d'oliva
- 50 gr di Grana Padano
- Buccia di limone ecologico
- Sale

Frullate grossolanamente tutti gli ingredienti e se necessario (se il composto risulta troppo denso) aggiungete l'acqua fredda.

CREMA DI PISELLI

- 100 gr di piselli novelli
- Cipolla novella (parte verde)
- Base vegetale
- Olio d'oliva
- Sale, pepe

Tagliate grossolanamente la parte verde della cipolla e fatela soffriggere nell'olio. Aggiungete i piselli e versate sopra la base vegetale. Fate cuocere a fuoco lento per qualche minuto per ammorbidire i piselli. Allora frullate fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungete l'olio d'oliva mescolando. Condite quanto basta.

POMODORI CONFIT

- 100 gr di pomodorini datterini
- Olio d'oliva
- Sale
- Zucchero
- Pepe
- Buccia di limone
- Timo

Lavate e asciugate i pomodorini. Mettete la carta da forno sulla teglia, adagiate sopra i pomodorini, aggiungete il sale, il pepe, lo zucchero, il timo e la buccia di limone. Mescolate il tutto e fate cuocere in forno preriscaldato a 121 °C per circa 45 minuti.

SPUMA DI FINOCCHIO

- 200 gr di finocchio
- 80 gr di panna
- 1 gr di semi di finocchio
- 100 ml di latte
- Sale

Lavate il finocchio e tagliatelo a cubetti. Mettetelo in una pentola e coprite con il latte e la panna, salate e aggiungete i semi di finocchio schiacciati. Coprite bene e mettete in frigorifero per una notte.

Il giorno successivo filtrate finemente. Versate la bevanda al latte in un sifone, aggiungete una bomboletta di CO₂ e fate una schiuma. Prima di servire scaldatela a bagnomaria a 60 °C. Se a casa non avete un sifone, potete sbattere il composto al latte con una frusta.

SAUTÉ DI PISELLI

- Piselli novelli
- Pisellini
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Fate rosolare i piselli novelli e i pisellini sull'olio d'oliva, aggiungete un po' d'acqua e lasciate che si ammorbidiscono. Condite quanto basta.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Mettete i ravioli sul fondo del piatto, aggiungete il pesto di mandorle, la crema di piselli, il sauté di piselli e i pomodori confit. Prima di servire aggiungete la spuma di anice.

MATJAŽ ŠULIGOJ

Matjaž Šinigoj, è impiegato presso un centro di giochi e intrattenimento di Nova Gorica, è uno chef estremamente dedito, invidiabile ed estremamente esperto e un grande conoscitore delle tradizioni culinarie della regione di Goriška e della più ampia area costiera.

Pone molta attenzione al trasferimento delle conoscenze e alla formazione professionale dei giovani chef. Volto riconoscibile delle trasmissioni televisive e dei vari eventi culinari è l'idea capofila del progetto "Glocal Gourmet", che pone i sapori locali e i prodotti di stagione al centro delle creazioni culinarie.



**IMPASTO:**

- 250 g di farina di grano saraceno
- 200 ml di acqua bollente
- 50 g di farina forte

Mettere la farina di grano saraceno in una ciotola. Versarvi sopra l'acqua bollente salata, mescolare bene, lasciare che assorba tutta l'acqua e che si raffreddi. Aggiungere la farina forte e impastare bene, in modo da ottenere un impasto morbido (prima di aggiungere la farina forte, l'impasto risulterà quasi troppo asciutto: diventerà umido a mano a mano che verrà lavorato).

RIPIENO:

- 150 g di prugne secche
- 250 g di cagliata pressata
- 0,5 dcl di panna acida
- 1 uovo
- 25 g di pangrattato
- Sale

Tritare finemente le prugne secche. Mescolare insieme la cagliata, la panna acida, il pangrattato, l'uovo e il sale fino a ottenere un bel composto denso (è meglio che il composto sia più denso che liquido: se risulta troppo liquido, aggiungere un po' di pangrattato).

MEZZELUNE AL GRANO SARACENO

GAŠPER NAJŽAR



Quando l'impasto è pronto, stenderlo con uno spessore di quasi 0,5 cm. Usare la farina forte per non farlo attaccare. Ritagliare dei cerchi utilizzando un coppapasta e metterci sopra un cucchiaino di ripieno di cagliata e un cucchiaino di prugne. Posizionare il ripieno al centro del cerchio e assicurarsi che il bordo dell'impasto sia pulito e infarinato il meno possibile, in modo che aderisca bene.

Piegare l'impasto a forma di mezzaluna e premerlo ai bordi con una forchetta. Possiamo aiutarci anche con una formina apposita a forma di mezzaluna.

Cuocere i krapci in acqua bollente leggermente salata per 10-15 minuti, finché non arrivano in superficie. Condire con pangrattato e burro; a piacere, aggiungere zucchero o yogurt fatto in casa.

GAŠPER NAJŽAR

La ricetta è stata preparata con cura dal sig. Gašper Najžar, che da due anni gestisce la cucina un ristorante. Essendo originario della regione della Gorenjska, è esperto dei piatti locali, che sfoggia con orgoglio nella sua offerta abituale.

LA ŽOTA SCOMPOSTA

MATIJA COTIČ

TERRINA DI CRAUTI E NOCI

- 36 dag di crauti
- 10 dag di noci
- 8 dag di pangrattato
- 6 cucchiaini di olio di noci
- 2 albumi
- Sale
- Pepe intero
- Foglia di alloro

Lavare i crauti - se necessario - e cuocerli in poca acqua. Condire con pepe intero e alloro. Quando i crauti sono cotti, scolarli e togliere il pepe e la foglia di alloro. Attendere che si raffreddino un po', quindi aggiungere il pangrattato, le noci tritate e tostate, l'olio di noci, gli albumi e condire. Foderare una teglia con carta da forno e adagiarvi la massa preparata. Stendere la massa sulla teglia, coprire con carta da forno e far pressione con un'altra teglia. Infornare per 40 minuti a 175 °C.

PATATE AL BURRO

- 16 dag di patate mini
- 8 dag di burro
- Timo
- Sale e pepe

Cuocere le patate con la buccia, raffreddarle e tagliarle a metà. Farle saltare nel burro con l'aggiunta del timo.

PUREA DI FAGIOLI

- 20 dag di fagioli cotti
- 8 dag di burro
- Sale
- Aglio in polvere

Portare i fagioli a ebollizione, scolarli, mixarli e passarli. Aggiungere il burro e condire con sale e aglio in polvere.



RAZSTAVLJENA JOTA

MATIJA COTIČ

SALSA DI FONDO

- 6 dl di fondo bruno vegetale (fondo di verdure scure arrostate)
- Un cucchiaino di miele
- Vino bianco
- Timo
- Maggiorana
- 5 dag di burro

Ridurre il fondo, aggiungere il vino, il miele, la maggiorana e il timo. Infine, aggiungere il burro freddo.

RAPE GLASSATE

- 6 dag di rape
- 0,6 dl di aceto di vino
- 4 dag di zucchero
- 6 dag di burro

Tagliare le rape a rondelle e farle cuocere in abbondante acqua salata. Sciogliere lo zucchero in una padella e aggiungervi l'aceto, il burro e un po' d'acqua. Quando il composto inizia a bollire, aggiungere le rape e glassarle.

CAROTE NOVELLE ARROSTITE

- 20 dag di carote novelle
- 2 spicchi d'aglio
- Sale e pepe
- Timo
- Olio

Lavare le carote e condirle con sale, pepe, timo e aglio e adagiarle su un foglio di alluminio. Quindi, versarvi sopra l'olio, aggiungere l'aglio schiacciato e avvolgerle con la carta stagnola. Cuocere in forno a 180 °C per 45 minuti.

CAVOLO SALTATO

- 6 dag di cavolo riccio
- Olio
- Sale e pepe

Sbollentare il cavolo riccio e lasciarlo raffreddare in acqua con ghiaccio. Quindi, farlo saltare in una padella ben calda, unta d'olio e condire con sale e pepe.

OLIO DI CAVOLO VERZA

- 150 dag di cavolo verza
- 2 dl di olio

Lavare e asciugare il cavolo. In un Bimby® (Thermomix), mixarlo insieme all'olio per 8 minuti. Filtrare l'olio su un canovaccio e lasciar raffreddare. Versarò in una sac à poche e appenderla in modo che l'acqua si separi dall'olio. Quindi, dopo aver rimosso l'acqua, rimarrà solo l'olio.



MATIJA COTIČ

Matija Cotič è un giovane chef che frequenta il 2° anno dell'Istituto superiore BIC di Lubiana, indirizzo Gastronomia e turismo. La cucina lo rende estremamente felice. Ha perfezionato le sue conoscenze in alcuni ristoranti in Italia che vantano stelle Michelin.

È impiegato in una baita di montagna a Kokoša.





MERLUZZO DI PASQUA

SINIŠA PETRUŠIĆ

FILETTO DI MERLUZZO COTTO SOTTOVUOTO, A BAGNOMARIA (SOUS-VIDE)

- 600 g di filetto di merluzzo pulito
- 45 ml di olio d'oliva
- 15 g di burro
- 30 ml di panna
- 10 g di timo limone fresco
- 10 g di aneto fresco
- 10 g di rosmarino fresco
- 30 ml di vino bianco - Malvasia
- Uno spicchio d'aglio arrosto
- Fiore di sale
- Pepe nero in grani

Fondo di pesce:

- 200 g di verdure (carote, sedano tubero, porro, prezzemolo e finocchio)
- Sale, pepe nero in grani

Preparare dagli avanzi di pesce e dalle verdure il fondo di pesce che servirà nella realizzazione della salsa.

Tagliare il filetto di pesce pulito in porzioni (150 g) e confezionarlo sottovuoto con erbe aromatiche, olio d'oliva, aglio e burro e cuocere a bagnomaria (sous-vide) per mezz'ora a 45 °C. Preparare la salsa dal liquido ottenuto, aggiungendovi la panna e il vino bianco (Malvasia). Se necessario, aggiungere il fondo di pesce e, al momento di servire, un pizzico di timo, limone e aneto. Versare la salsa sotto il filetto di merluzzo.

SPUMA DI TUORLO

- 1 tuorlo d'uovo
- 80 g di burro
- 15 ml di acqua
- 10 ml di succo di limone
- Sale
- Pepe bianco macinato

Riscaldare il burro a 70 °C e mettere da parte.

Sbattere a vapore il tuorlo d'uovo, l'acqua, il sale e il pepe fino a ottenere una consistenza schiumosa. Aggiungere gradualmente il burro mescolando. Poco prima della fine, aggiungere il succo di limone, versare nel sifone (per fare la spuma) e tenere al caldo fino al momento di servire.

BUDINO DI ASPARAGI SELVATICI

- 65 g di asparagi selvatici
- 10 g di pinoli tostati
- 20 ml di panna
- 15 g di panna acida
- 1 tuorlo d'uovo fresco
- Sale
- Pepe bianco macinato
- Noce moscata

Pulire e lavare gli asparagi selvatici, quindi sbollentarli in acqua bollente e raffreddarli rapidamente affinché mantengano il loro bel colore verde. Mixare le parti più dure in una crema e passarla sul colino. Tagliare qualche asparago a cubetti e far saltare il resto in olio d'oliva con aglio e servirli sotto il pesce. Aggiungere alla crema di asparagi la panna sia dolce, sia acida, il tuorlo d'uovo e condire. Quando il composto diventa omogeneo e liscio, aggiungere gli asparagi tagliati e i pinoli macinati e tostati. Versare negli stampini e infornare a bagnomaria a 130 °C per 20-25 minuti.

TUORLO FRITTO

- 4 uova
- Polenta istantanea
- Fiocchi di mais
- Olio per frittura
- Sale

Separare con cura i tuorli dagli albumi e impanarli in un composto di polenta e fiocchi di mais. Metteteli in frigo per circa mezz'ora e poi friggerli nell'olio ben caldo. Disporre i tuorli fritti sulla carta da cucina per far assorbire il grasso in eccesso e servire.

RAVIOLI RIPIENI DI PATATE, CAGLIATA ED ERBE

- 22 g di farina di semola di grano duro
- 15 g di farina di grano tenero tipo 00
- 1 uovo
- 1 tuorlo d'uovo
- 30 ml di olio d'oliva

Unire tutti gli ingredienti e lavorare la pasta, che deve essere elastica e liscia. È consigliabile preparare la pasta il giorno prima e conservarla sottovuoto in frigorifero. Prima di stendere la pasta, tenerla a temperatura ambiente per 2-3 ore. Stendere gradualmente la pasta fino allo spessore desiderato. Utilizzando un coppapasta a piacere, ritagliare un cerchio, riempirlo con il ripieno e formare il raviolo. Cuocerli in abbondante acqua salata, farli saltare nel burro prima di servire, aggiungere un po' d'acqua di cottura e, appena prima di servire, aggiungere qualche goccia di olio d'oliva.

RIPIENO PER RAVIOLI

- 100 g di patate
- 20 g di cagliata di albumina (possibilmente anche cagliata di pecora casereccia)
- 10 g di panna acida
- 20 g di erbe aromatiche fresche tritate (timo, erba cipollina, maggiorana e aglio orsino)
- Burro
- Sale
- Pepe macinato
- Noce moscata

Lavare le patate e infornarle con la buccia a 165 °C per circa 35 minuti, a seconda dello spessore e della varietà delle patate. Una volta cotte le patate, pellarle e schiacciarle. Fare il ripieno aggiungendovi la cagliata, le erbe aromatiche e il burro fuso. Condire a piacere. Il modo più semplice per darglielo sull'impasto è utilizzare la sac à poche.



SINIŠA PETRUŠIĆ

Uno chef giovane e ambizioso che lo scorso anno ha dimostrato una grande competenza nel campo della cucina e dell'organizzazione del lavoro in cucina ai livelli più alti.

Ha sfruttato in particolar modo la sua conoscenza della cucina mediterranea, acquisita all'estero durante i suoi studi.





POLPETTE VEGANE CON QUINOA, PUREA DI PISELLI E BARBABIETOLE ARROSTITE

INGREDIENTI

- 400 g di quinoa
- 3 cipolle
- 450 g di fagioli rossi
- 1 cucchiaino di aglio
- 200 g di carote rosse
- 2 kg di piselli
- 50 g di grasso di cocco
- 100 ml di latte di cocco
- Sale
- Pepe
- 4 barbabietole
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

POLPETTE VEGANE CON QUINOA: Soffriggere la cipolla, aggiungere l'aglio, la quinoa cotta e le verdure cotte. Quindi, aggiungere la purea di fagioli, mescolare il tutto e condire con pepe e sale. Lasciar riposare il composto per 10 minuti e poi formare delle polpette da circa 85 g. Posizionare le polpette su una teglia con carta da forno e infornare a 170 °C per 20 minuti e, successivamente, per altri 5 minuti a 185 °C.

PUREA DI PISELLI: Soffriggere la cipolla, aggiungere l'aglio e i piselli. Aggiungere l'acqua e cuocere per circa 30 minuti. Scolare i piselli, aggiungere il grasso di cocco e il latte di cocco. Schiacciare il tutto e condire con sale e pepe.

BARBABIETOLE ARROSTITE: Lessare le barbabietole in acqua e tagliarle a cubetti. Prendere una padella, scaldarla, aggiungere l'olio d'oliva e far rosolare velocemente le barbabietole. La procedura non deve superare i 3-4 minuti.



» GOVNAČ « ZUPPA DI CAVOLO CINESE

MATEJA REŠ

SESTAVINE:

- 1 cipolla
- 4 cucchiari di olio
- 6 patate di media grandezza
- ½ testa di cavolo cinese o cavolo cappuccio di media grandezza
- ½ l di acqua o brodo
- 2 foglie di alloro
- Cumino
- Un pizzico di maggiorana o santoreggia
- 3 cucchiaini di sale (aromatizzato)
- Sale
- Pepe
- 1 spicchio d'aglio a piacere
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- Pastina per brodo (stelline, anellini, ecc.) o croutons

Se vogliamo arricchire il piatto con la pastina, cuocerla separatamente. Far dorare leggermente la cipolla nell'olio e, alla fine, aggiungere l'aglio e il cumino affinché sprigionino il loro aroma. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a cubetti, mescolare e aggiungere il cavolo cinese tagliato a strisce. Soffriggere a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto; dopo pochi minuti, versare l'acqua o il brodo e aggiungere la foglia di alloro. Cuocere fino a quando le patate diventano morbide, poi aggiungere pepe e maggiorana. Usando uno schiacciapatate o un frullatore a immersione, schiacciare una parte delle patate per far addensare la zuppa. Aggiungere la pasta già cotta e il prezzemolo e servire.

MATEJA REŠ

"È da sempre che mi ha interessato acquisire conoscenze sul mangiar sano. E sono ormai due decenni che me ne occupo in maniera molto intensa a livello professionale. Cerco costantemente di imparare, sperimentare e testare in pratica nuove idee culinarie, orticole e agricole e trasmettere questo sapere in articoli, libri, conferenze e seminari. Siamo autosufficienti anche dal punto di vista energetico e utilizziamo l'energia del sole per prelevare l'acqua di irrigazione dal pozzo. Abbiamo costruito una rastrelliera dove poter conservare ed essiccare le erbe e il fieno, un posto dove socializzare e un mercatino della casa. Le erbe vengono lavorate in sale, tè e idrolati. La frutta viene essiccata, cotta in marmellate, messa a bagno in aceto e grappa."

Mateja Reš



vir: vrtokusov.si

Area del Programma MerlinCV, Interreg Italia-Slovenija



regioni statistiche slovene

- Primorsko-notranjska,
- osrednjeslovenska,
- gorenjska,
- obalno-kraška e
- goriška.

regioni statistiche italiane

- Provincia di Udine,
- Provincia di Pordenone,
- Gorizia,
- Trieste,
- provincia di Venezia.



LASAGNA AGLI ASPARAGI

SABRINA ZOZ E CHEF MAX NOACCO

COSA CI VUOLE PER 6 PORZIONI

- lasagne (500 g)
- besciamella di riso (600 g)
- asparagi verdi (500 g)
- asparagi bianchi (500 g)
- panna di soia (200 g)
- olio evo
- sale (un pizzico)
- pepe (un pizzico)

PER LA BESCIAMELLA:

- olio di girasole (riempi il fondo della pentola)
- noce moscata (½ cucchiaino)
- sale (½ cucchiaino)
- farina integrale o di riso (senza glutine, 2 cucchiai)
- latte vegetale di soia (1 litro)

Per preparare la besciamella:

Scalda in un pentolino il latte vegetale ed in un altro l'olio. Aggiungi il sale e la noce moscata, poi unisci il latte di soia caldo pian piano mescolando con una frusta. Otterrai una besciamella pronta all'uso.

Per preparare una buona crema di asparagi:

Cuoci a vapore per 20 minuti gli asparagi bianchi, dopo averli attentamente pelati della superficie filamentosa. Poi, nel mixer riducili in crema assieme a sale, pepe, olio evo e la panna di soia. Taglia a fette gli asparagi verdi e cuocili a vapore per 2, 3 minuti ed uniscili alla besciamella. Ora tutte le creme per il ripieno del pasticcio sono pronte. Non resta che cuocere le lasagne e comporre gli strati alternando il ripieno tra, crema di asparagi e salsa besciamella con gli asparagi verdi. Se hai acquistato le sfoglie di lasagna cuocile per 5 minuti. Se invece le hai realizzate in casa si possono utilizzare così come sono. Ungi una teglia con poca besciamella e poi sala a strati: parti dalle lasagne, poi la crema bianca e gli asparagi verdi e su fino a formare tutti gli strati. Copri la superficie con un trito di mandorle pelate o pistacchi assieme a sale e lievito alimentare. Risulterà una granella golosa da mangiare anche col cucchiaino.

Infila in forno e lascia cuocere per 30 minuti a 180 gradi.

FROLLA SALATA AL CARBONE VEGETALE CON UOVA DI OCA E AGRETTI

CHEF MARGHERITA MISSANA

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

- Agretti 2 mazzetti
- Uova di oca n° 3
- Panna fresca gr 300
- Parmigiano gr 50
- Sale e pepe q.b.

INGREDIENTI PER LA FROLLA:

- Farina 00 gr 250
- Burro gr 150
- Fecola di patate gr 100
- Uova di gallina n° 1
- Latte gr 50
- Sale fino gr 8
- Carbone vegetale gr 15

PREPARAZIONE

Impastare la frolla e lasciar riposare 30 minuti. Tirare la frolla alta mezzo centimetro, quindi rivestire uno stampo da plum cake su tutti i lati dopo averlo imburrato e infarinato. Conservare una parte dell'impasto per coprire il ripieno a fine preparazione. Adagiare gli agretti all'interno della frolla nello stampo. In una ciotola a parte amalgamare insieme tutti gli altri ingredienti e versare il composto sopra agli agretti, quindi coprire con la frolla rimasta. Cuocere in forno per 1 ora a 170 °C.

Lasciar riposare qualche minuto, in seguito togliere dallo stampo, tagliare a fette e servire.



TORTELLI DI PATATE

ALLA BARBABIETOLA RIPIENI DI FORMAGGIO DI CAPRA, CON RADICCHIO TARDIVO E CREMA DI MELE

CHEF SILVIA CLOCHIATTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 1 kg di patate per gnocchi
- 1 barbabietola resa in purea
- 1 uovo
- sale
- pepe
- farina 00
- ricotta di capra freschissima
- 2 mele cotogne
- 2 cespi di radicchio tardivo
- olio e.v.o

ESECUZIONE:

Lessare le patate e schiacciarle calde con lo schiacciapatate, lasciare raffreddare, aggiungere un pizzico di sale e la purea di barbabietola rossa, amalgamare con cura aggiungendo farina 00 fino a preparare un impasto sodo più degli gnocchi di patate. nel frattempo avrete già amalgamato la ricotta con un pizzico di sale. con il mattarello tirare la sfoglia di patate, con il coppapasta fare dei dischi e al centro porvi un cucchiaino di ricotta, chiudere a mezzaluna siggilando bene i tortelli. Cuocerli in acqua salata, quando vengono a galla adagiarli sul piatto nel quale avrete spalmato una crema di mele fatta cuocendo le mele in padella con poca acqua e frullate con il minipimmer, e condirli con del radicchio tardivo spadellato a fuoco brillante in olio e.v.o. con sale e pepe.





TERRINA DI FORMAGGI DI MALGA

CON PEPERONI SPELLATI, ACCIUGHE DEL CANTABRICO E PESTO DI BASILICO

CHEF SILVIA CLOCHIATTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- mezzo litro di latte
- maizena
- sale
- 1 foglio di colla di pesce
- 200 g di formaggio fresco di malga grattugiato
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 peperoni rossi privati della pellicina
- 8 acciughe del cantabrico
- pesto di basilico

ESECUZIONE:

Mettere a bollire il latte con un pizzico di sale, quando bolle aggiungere un cucchiaio abbondante di maizena sciolta in un goccio di acqua fredda e far riprendere il bollore per cuocere la maizena e addensare il latte. quindi aggiungere i 2 formaggi e lasciare che si sciolgano, attenzione a non fare bollire nuovamente perché il formaggio farebbe dei grumetti difficili da sciogliere.

Passare con un colino e unire un foglio di colla di pesce ammollato in acqua fredda. versare il composto in stampini imburrati e porli in frigo per qualche ora. Comporre i piatti ponendo al centro la terrina di formaggio tolta dallo stampino che sarà soda e consistente, 2 acciughe per ogni piatto, alcuni filetti di peperoni senza pelle, e qualche goccia di pesto di basilico.



I CĴALSONS DI “TANCREDI”

ALLA MANIERA DI TREPPA CARNICO

PREPARAZIONE DEL RIPIENO

- Cipolla dolce
- Patate
- Prezzemolo
- Menta
- La buccia grattugiata di limone
- Cannella
- Uvetta
- Zucchero
- Sale

PREPARAZIONE DEL RIPIENO

Cuocere le patate, spellarle e schiacciarle con lo schiacciapate e metterle da parte. Mettere in ammollo l'uvetta. Nel frattempo tagliare sottilmente la cipolla e metterla a brasare sul fuoco lentamente, aggiungere il prezzemolo, la menta e la buccia di limone. Frullare il composto. Mettere le patate in una casseruola con fiamma media, aggiungere il composto appena frullato, la cannella e l'uvetta. Aggiungere anche sale e zucchero a piacere in base al gusto che si vuole dare più dolce o più salato. Mescolare il tutto sempre a fiamma media finché il composto non risulta omogeneo e il sapore quello gradito. Una volta raffreddato inserirlo in una sacca da pasticciere. Riprendere la pasta e dividerla in tre panetti. Cominciare a stendere con il mattarello il primo panetto, molto sottilmente. Con il coppapasta ricavare dei cerchi dove all'interno inseriremo una noce di ripieno. Chiudere a forma di “calzone” appunto il nostro “cjalson” unendo le due estremità con le dita. Mettere a bollire 5/6 cjalsons finché non vengono a galla, scolarli e impiattarli con della ricotta affumicata carnica e con del burro fuso color nocciola.

PREPARAZIONE DELLA PASTA

- Farina 00
- Acqua
- Olio extra vergine di oliva
- Sale

Inserire la farina nell'impastatrice con l'acqua, l'olio e una presa di sale e impastare finché non si forma un panetto morbido e facile da stendere.

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Autore: Rebeka Mežan, mag., Camera del Turismo e dell'Ospitalità della Slovenia

Per ogni ricetta sono scritti gli autori delle ricette, ad eccezione delle polpette vegane con quinoa, purea di piselli e barbabietole arrostate



Università
Ca' Foscari
Venezia



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE



COMUNITA
COLLINARE
DEL FRIULI



ARIES
VENEZIA GIULIA



OBČINA
PIVKA



Občina Tolmin



merlincv@zrs-koper.si



Merlin CV



MerlinCV



InterregMerlinCV



interregmerlincv



www.ita-slo.eu/merlincv