

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA



FONDAZIONE
LEPIDO ROCCO

ITALIA-SLOVENIJA



MEDS GARDEN

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

Gastronomia tradizionale e cucina gourmet
con le erbe, ortaggi e frutti dei Giardini didattici mediterranei.
Ricettario.

Tradicionalna gastronomija in gurmanska kuhinja
z zelišči, zelenjavo in sadjem iz Mediteranskih vrtov.
Kuharska knjiga.



Il progetto MEDS GARDEN. GIARDINO MEDITERRANEO AUTOCTONO E ARTE CULINARIA
PER LA CONSERVAZIONE DELL'IDENTITÀ TIPICA REGIONALE è supportato dal Programma di Cooperazione
Interreg V-A Italia-Slovenia 2014-2020, finanziato dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale.

Projekt MEDS GARDEN AVTOHTON MEDITERANSKI VRT IN KULINARIKA ZA OHRANITEV TIPIČNE
IDENTITETE REGIJE ima podporo Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014-2020,
ki ga financira Evropski sklad za regionalni razvoj.

**GIARDINO MEDITERRANEO AUTOCTONO E ARTE CULINARIA
PER LA CONSERVAZIONE DELL'IDENTITÀ TIPICA REGIONALE**

Questo progetto è supportato dal Programma di cooperazione INTERREG V-A Italia-Slovenia, finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale.

Nell'ambito del progetto, sono stati realizzati 5 centri didattici: i giardini mediterranei, aperti a visitatori, studenti, turisti, PMI e operatori del settore turistico. I Giardini sono aree didattiche dove poter sperimentare la biodiversità mediterranea e promuovere il rispetto per l'ambiente.

Basato sulla cooperazione transfrontaliera, lo scambio di esperienze e la promozione congiunta di innovazioni - turismo didattico, il progetto ha contribuito a migliorare le competenze necessarie per diventare una destinazione verde riconoscibile in Europa.

L'obiettivo generale del progetto è lo sviluppo, la conservazione e l'attrattività del paesaggio culturale, in termini di un turismo didattico innovativo collegato alle piante autoctone, alla tradizione culinaria locale e ai prodotti del nord Adriatico.

Budget di progetto: 808.897,50 €

Contributo FESR: 687.562,87 €

Data di inizio: 01. 10. 2017

Data di conclusione: 30. 09. 2019

Partner di progetto

Cooperativa agricola Agraria KOPER
Obalno-kraška - SLO
<http://www.kz-agraria.si>

Comune città di Capodistria
Littorale-carsico - SLO
<http://www.koper.si>

LIVE GREEN - CENTRO PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE, z.o.o.
Littorale-carsico - SLO
<http://live-green.si>

SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE
Venezia - ITA
<http://www.scformazione.org>

in collaborazione con i suoi soci

LEPIDO ROCCO - Caorle (www.lepidorocco.it)

CIVIFORM - Cividale del Friuli (www.civiform.it)

GIUSEPPE OLIVOTTI SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS
Venezia - ITA
<http://www.olivotti.org>

Fondazione Opera Sacra Famiglia - Impresa sociale
Pordenone - ITA
<http://www.fondazioneosf.it>

Contatti

Website: <http://ita-slo.eu/medsgarden> **Facebook:** www.facebook.com/MedsGardenProject **E-mail:** sassi.l@scformazione.org

**AVTOHTON MEDITERANSKI VRT IN KULINARIKA
ZA OHRANITEV TIPIČNE IDENTITETE REGIJE**

Projekt ima podporo Programa sodelovanja INTERREG V-A Italija-Slovenija, ki ga sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj.

V okviru projekta je bilo vzpostavljenih pet učnih didaktičnih centrov: mediteranski vrtovi, so namenjeni obiskovalcem, študentom, turistom, MSP-jem in turističnemu sektorju kot učno polje, kjer lahko doživijo mediteransko pestrost in izgradijo spoštovanje do okolja. Na osnovi čezmejnega sodelovanja, izmenjave izkušenj in skupne promocije novosti - učnega turizma, je projekt prispeval k izboljšanju nujno potrebnih znanj za vzpostavitev in prepoznavnost naše zelene destinacije v evropskem prostoru.

Glavni skupni cilj projekta je prispevati k razvoju, ohranjanju in privlačnosti kulturne krajine, s pristopom inovativnega učnega turizma o avtohtonih rastlinah, lokalni kulinariki in tipičnih izdelkih severnega Jadrana.

Vrednost projekta: 808.897,50 €

ESRR sredstva: 687.562,87 €

Datum začetka: 01. 10. 2017

Datum zaključka: 30. 09. 2019

Projektne partnerji

Kmetijska zadruga Agraria KOPER, z.o.o.
Obalno-kraška - SLO
<http://www.kz-agraria.si>

Mestna občina Koper
Obalno-kraška - SLO
<http://www.koper.si>

LIVE GREEN - CENTER ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ, z.o.o.
Obalno-kraška - SLO
<http://live-green.si>

SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE
Benetke - ITA
<http://www.scformazione.org>

v sodelovanju s svojimi člani

LEPIDO ROCCO - Caorle (www.lepidorocco.it)

CIVIFORM - Cividale del Friuli (www.civiform.it)

GIUSEPPE OLIVOTTI SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS
(NEVLADNA SOCIALNA ZADRUGA GIUSEPPE OLIVOTTI)
Benetke - ITA
<http://www.olivotti.org>

Fondazione Opera Sacra Famiglia - Socialno podjetje
(Fundacija Opera Sacra Famiglia - Socialno podjetje)
Pordenone - ITA
<http://www.fondazioneosf.it>

Za več informacij



01	Toc' in braide con Rosa di Gorizia	10	15	Involtini di foglie di vite con germogli di zuccina	44
	Toc' in braide con Rosa di Gorizia (polenta s sirom in goriškim radičem)	11		Zvitki iz trtnih listov z bučkinimi poganjki	45
02	Muffin zucchini giallo di Sacile e salvia	12	16	Crostone di verdure con uovo di quaglia in camicia	46
	Mafin z sakilsko rumeno bučo in žajbljem	13		Opraženi zelenjavni kruhki s prepeličjimi jajci v srajčki	47
03	Flan di sclopit	14	17	Minestrone col granoturco	50
	Flan z navadno pokalico	15		Mineštra s farmantonom Turkinom (koruza)	51
04	Torta salata con tarassaco e semi di amaranto	16	18	Minestrone di ceci	52
	Slana pita z regratom in amarantovimi semeni	17		Mineštra s čičeriko	52
05	Fuži alle spezie mediterranee	20	19	Zuppa istriana all'aglio	54
	Fuži z mediteranskimi začimbami	21		Česnova juha po istrsko	54
06	Pljukanci Istriani	22	20	Crema di asparagi selvatici	56
	Pljukanci po Istrsko	23		Kremna juha iz divjih špargljev	57
07	Fregoloz di jerbis	24			
	Cmočki fregoloz di jerbiz	25			
08	Ravioli alle erbe selvatiche e malva	28			
	Ravioli z divjimi zelišči in gozdnim slezenovcem	29			
09	Tortelli alle erbe spontanee su julienne di Fagiolino Meraviglia e salsa al papavero	30			
	Testenine tortelli, polnjene s samoniklimi zelišči, na julienne stročjem fižolu beneško čudo in makova omaka	31			
10	Risotto con Broccolo a foglia	32	21	Filetto di Maiale con Salsa di Melograno	58
	Rižota z listnatim brokolijem	33		Svinjski file v omaki iz granatnega jabolka	59
11	Risotto nella zucca con la salvia	36	22	Stufato di carne	60
	Rižota v buči z žajbljem	37		Mesna enolončnica	61
12	Lasagne con cime di rovo	38	23	Tagliata di manzo istriano con rucola	64
	Lazanja z robidovimi vršički	39		Goveji steak boškarina na rukoli	65
13	Cannelloni alle erbe	40	24	Brovade e Muset	66
	Kaneloni z zelišči	41		Brovade e Muset (klobasa iz svinjskih kož s kislom repo)	67
14	Frittata di asparagi	42	25	Radicchio rosso tardivo di Treviso brasato al midollo gratinato	68
	Fritaja s špargo	42		Dušen pozen treviški radič z gratiniranim mozgom	68





26	Spigola di Pirano al sale Piranski brancin v soli	72 73
27	Tronchetto di sogliola e scampi in sfoglia di Radicchio rosso di Verona Zvitki iz morskega lista in škampov v srajčki rdečega radiča Verona	74 75
28	Baccalà rosso Bakala na rdeče	76 76
29	Seppie e bietola Sipe z blitvo	80 81
30	Cozze alla busara Pedoči na buzaro	84 85
31	Moeche ai carciofi violetti di Sant'Erasmo Moeche (mladi rakci brez lupine) z artičokami sorte violetta s Sv. Erazma	86 86
32	Cappasanta scottata su pâté di fagioli Borlotti di Carnia Popečena Jakobova pokrovača na kremi iz karnijskega belega fižola	88 89
33	Cappesante al limone su nido di erbe spontanee Jakobove pokrovače z limono na gnezdu iz samoniklih zelišč	90 91
34	Cappesante in panure all'aglio con burro al limone e Broccolo di Bassano al latte Jakobove pokrovače v česnovi skorjici z limoninim maslom in brokolijem Bassano z mlekom	92 93
35	Sarde in saor Sardele v šavorju	94 94

36	Insalata di puntarelle Solata iz cikorije	96 97
37	Pungitopo con mimosa Bodeča lobodika z mimoza	98 99
38	Salsola soda in salsa Sodina solinka v omaki	100 101
39	Peperonata Peperonata	102 102
40	Melanzane in vasetto Vložene melancane	104 104
41	Finocchio fiorentino Praženi gomolji koromača	106 106
42	Fagiolini con la rucola Stročji fižol z rukolo	108 108
43	Tarassaco con le cicciole Regrat z ocvirki	110 110
44	Carciofi alla "TRŽAŠKI" (triestina) Artičoke na »TRŽAŠKI« način	112 112

45	Biscotti Cacao e Aglio Piškoti s kakavom in česnom	116 117
46	Millefoglie di mais e Spuma di Mele della Val Cosa Koruzna kremna rezina s penasto kremo iz jabolk sorte Val Cosa	118 119
47	Strucchi alla Pera Per Martin e Figo Moro Strucchi (štrukeljci) z martinovo hruško in črnimi figami	120 121
48	Plumcake al limone Limonov kolač	124 125
49	Muffin con le nocciole e il fico moro di Caneva Mafin z lešniki in črnimi figami iz Caneve	128 129
50	Cjarsons di Piedim Polnjene testenine cjarson di Piedim	130 131
51	Mousse di Fagiolo antico di San Quirino e cioccolato Mousse iz stare sorte fižola iz San Quirina	132 133
52	Tajine di frutti Sadni tajine	134 135

53	Mele caramellate con gelato di Sambuco Karamelizirana jabolka z bezgovim sladoledom	138 139
54	Gelato al Radicchio rosa di Gorizia Sladoled iz goriškega radiča	140 141
55	Gelato alla lavanda con mirtili Sivkin sladoled z borovnicami	144 145
56	Frappè alla melagrana Mlečni napitek z granatnim jabolkom	146 146
57	Crema di nocciola fatta in casa Lešnikov namaz	148 148
58	Confettura di fragole Jagodna marmelada	150 150
59	Confettura di cinorridi (rosa canina) Šipkova marmelada	152 153
60	Confettura di fichi con le noci Figova marmelada z orehi	154 154



“Bela Petrovka” figa 154
“Miljska” figa 154
Agljo di Resia 20; 44; 54; 58; 72; 84;
92; 94; 108; 116
Agljo Nino Ferro 20; 44; 54; 58; 72;
84; 92; 94; 108
Agljo Strigono 20; 22; 44; 52; 54; 58;
72; 76; 84; 92; 94; 96; 102; 104;
108
Alloro 44; 66; 94
Artičoka; 112
Artičoka iz san Erasma 86; 112
Asparago 42
Asparago Selvatico 42; 56
Asparago Verde Montine 42; 46; 98
Barba del Frate 100
Bazilika 22
Bela Lepnica 15; 25
Benečanski Fižol 101
Bertoki 40; 41; 88; 89
Bieta selvatica 57; 121
Bieta Selvatica 24; 30; 80
Bodeča Lobodika 99
Boršt 30; 31; 42; 44; 45; 66; 67; 94
Broccolo di Bassano 32; 92
Broccolo Fiolaro 32
Brokoli “Fiolaro di Creazzo; 33
Broccolo Padovano 32
Brokoli Bassano 33; 93
Brokoli iz Castelnov ali Furlanije 32
Brokoli Padovano; 32
Carciofo 112
Carciofo Violetto di S. Erasmo 86;
112
Cavolo Broccolo di Castelnovo del
Friuli 32
Čebula bela okrogla Chioggia 17; 25;
31; 39; 45; 81; 94; 101; 108
Čebula Val Cosa 17; 25; 31; 39; 45;
81; 94; 108
Česen 120
Česen Nino Ferro 21; 45; 54; 59; 73;
85; 93; 94; 108
Česen Resia 21; 45; 54; 59; 73; 85;
93; 94; 108; 117
Česen Strigono 21; 23; 45; 52; 54;
59; 73; 76; 85; 93; 94; 97; 102;
104; 108
Cicoria Catalogna 96
Cipolla Bianca di Chioggia 16; 24;
30; 38; 44; 80; 94; 100; 108
Cipolla della Val Cosa 16; 24; 30; 38;
44; 80; 94; 108;
Črna Figa iz Caneve 121; 129; 131;
135; 154
Črni Bezeg 139;
Divji Špargelj 42; 57
Fagioli antichi di San Quirino 132
Fagioli Borlotti di Carnia 88
Fagiolino Meraviglia di Venezia 30;
100; 108
Fagiolo Dolico dall’Occhio 100
Fico “Bela Petrovka”; fico “Miljska
154
Figo Moro di Caneva 120; 128; 130;
134; 154
Finocchio 106

Fižol Beneško Čudo 31; 101; 108
Fižol Karnia 89
Fragola 150
Friül 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17;
20; 21; 24; 25; 28; 29; 30; 31; 32;
33; 38; 39; 40; 41; 44; 45; 46; 47;
54; 58; 59; 66; 67; 72; 73; 74; 75;
80; 81; 84; 85; 88; 89; 90; 91; 92;
93; 94; 102; 108; 110; 116; 117;
118; 119; 120; 121; 124; 125; 128;
129; 130; 131; 132; 133; 134; 135;
138; 139; 140; 141; 146; 148; 152;
153; 154
Goriška roža - radič 11; 141
Gozdni slezenovec 29
Granatno jabolko 59; 146
Hren 67
Jabolko Zeuca var.Val Cosa 67; 119;
139
Jagoda 150
Katalonski Radič 97
Kopriva 25; 29; 41
Koromač 106
Koruza 51; 81
Kraški Šetraj 108
Lavanda 144
Leska 129; 131; 133; 135; 148
Limona 89; 91; 119; 125; 131; 135;
154
Limon 88; 90; 118; 124; 130; 134;
154
Lovor 45; 67; 94
Luppolo 98
Maggiorana 28; 60
Mais 50; 80
Majaron 29; 61
Malva 28
Martinova hruška 121
Materina Dušica 89
Mela della Val Cosa 66; 118; 138
Melograno 58; 146
Navaden Hmelj 99
Navadna Pokalica 15; 25
Navadni Osočnik 31
Navadni tolščak 47; 91
Nocciolo 128; 130; 132; 134; 148
Obmorska Pesa 25; 31; 81
Obmorski Beluš 42; 47; 99
Olivo 22
Oljka 23
Ortica 24; 28; 40
Orto del Brenta 14; 15; 16; 17; 20;
21; 24; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33;
38; 39; 40; 41; 42; 44; 45; 46; 47;
54; 58; 59; 68; 72; 74; 75; 80; 81;
84; 85; 86; 90; 91; 92; 93; 94; 98;
99; 100; 101; 108; 110; 112; 120;
121; 134; 135; 146
Papavero 24; 30
Patata di Ribis e Godia 16; 30; 44;
72; 74; 130
Pera Per Martin 120
Piantaggine 40
Polajeva Materina Dušica 89
Poljski Mak 25; 31
Portulaca 46; 90
Pungitopo 98

Purissima 20; 21; 22; 23; 28; 29; 36;
37; 40; 41; 42; 44; 45; 50; 51; 52;
54; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 64; 65;
72; 73; 76; 80; 81; 84; 85; 92; 93;
94; 96; 97; 102; 104; 106; 108; 112;
128; 129; 130; 131; 132; 133; 134;
135; 144; 145; 146; 148; 150; 154
Radič “Rosa di Sacile” 141
Radicchio rosa di Gorizia 10; 140
Radicchio rosa di Sacile 140
Radicchio Rosso di Verona 74
Radicchio Rosso Tardivo di Treviso 68
Rafano 66
Rapa di Verzegnis 66
Rdeči radič Verona 75
Regrat 17; 31; 47; 110
Repa Verzegnis 67
Ribis - Godija krompir 17; 31; 45;
73; 75; 131
Robidnica 39
Rosa Canina 152
Rosmarino 20; 44; 58; 64; 72
Rovo 38
Rožmarin 21; 45; 59; 65; 73
Sakilska rumena buča 13; 102
Salicornia 30
Salvia 12; 30; 36; 44
Sambuco 130
Santoreggia 108
Silene Alba 14; 24
Silene vulgaris-rigonfia 14; 24
Šipek 153
Sirska Sliva 121
Sivka 145
Sliva 121; 135
Sliva California Blu 121; 135
Sliva Claudina 121; 135
Sliva Mirabelle 121; 135
Sodina Solinka 101
Stari fižol San Quirino 133
Susina Blu California 120; 134
Susina Rosa Mirabelle 120; 134
Susina Siriaca 120
Susina Verde Claudina 120; 134
Susino Europeo 120; 134
Tarassaco 16; 30; 46; 110
Timo 88
Timo selvatico 88
Trpotec 125
Tržaška bela buča 45; 102
Tržaški radič 68
Žajbelj 13; 31; 37; 45
Zucchina Bianca di Trieste 44; 102
Zucchino Giallo di Sacile 12; 102





TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

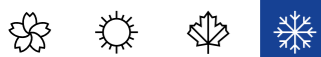
6

Toc' in braide con Rosa di Gorizia



01

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la polenta

200 gr di farina di mais

200 ml di acqua

200 ml di latte

q.b. di sale

Per la salsa

300 gr di ricotta fresca e caprino

100 ml di latte

Per il condimento

olio extra vergine di oliva q.b.

aceto di mele q.b.

sale e pepe q.b.

60 gr di pitina

150 gr di radicchio rosa di Gorizia

GIARDINO

Friûl (Radicchio rosa di Gorizia)

PROCEDIMENTO

1. Polenta

Preparare la polenta in una pentola unendo la farina di mais all'acqua e al latte bollenti, cuocere per 40 minuti e regolare di sale. A cottura ultimata si otterrà una polentina piuttosto tenera.

2. Salsa

Fondere a bagnomaria i formaggi con il latte e frullare il tutto fino ad ottenere una crema vellutata.

3. Condimento

Mondare e tagliare in quattro parti la Rosa di Gorizia e metterla in una terrina. Soffriggere la Pitina tagliata a brunoise con un filo d'olio extra vergine di oliva e sfumare con l'aceto di mele. Versare ancora caldo il condimento sulla Rosa di Gorizia, mescolare e aggiustare di sale.

4. Servizio

Adagiare la polenta al centro del piatto, versarvi sopra la salsa di formaggi. Guarnire con alcuni spicchi di Rosa di Gorizia e irrorare con una cucchiata del condimento a base di Pitina.

NOTE

La Pitina è un salume a forma di polpetta un po' appiattita, prodotto con carne macinata di capra, pecora, camoscio o altra selvaggina ungulata, stagionata con sale, aglio, pepe nero, aromi e erbe alpine. Non è insaccata ma passata nella farina di mais, affumicata con legno, di solito faggio o nocciolo, e fatta stagionare almeno per 30 giorni. È tradizionale delle valli a nord di Pordenone, nella Val Tramontina e Val Cellina. Si può mangiare sia cruda che cotta, anche nelle sue varianti peta e petuccia che differiscono dalla pitina per le diverse erbe aromatiche aggiunte nell'impasto e, nel caso della peta, per le dimensioni più grandi.

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Toc' in braide con Rosa di Gorizia (polenta s sirom in goriškim radičem)

VRT

Friûl (Goriška roža - radič)

PRIPRAVA

1. Polenta

V lonc vrele vode in mleka dodamo koruzno moko, kuhamo 40 minut in posolimo. Ko je skuhana, bo polenta precej mehka.

2. Omaka

Z mlekom stopimo sire v vodni kopeli in dobro premešamo, dokler ne dobimo gladke kreme.

3. Preliv

Goriški radič očistimo, razrežemo na štiri dele in položimo v posodo. Pitino, narezano na enakomerno velike kockice (brunoise), popečemo s kančkom ekstra deviškega oljčnega olja in zalijemo z jabolčnim kisom. Goriški radič prelijemo s še toplim prelivom, premešamo in posolimo.

4. Serviranje

Na sredino krožnika naložimo polento, ki jo prelijemo s sirovo omako. Okrasimo z nekaj kosi goriškega radiča in prelijemo s prelivom na osnovi pitine.

OPOMBE

Pitina je suhomesni izdelek v obliki rahlo sploščene polpete, pripravljen iz mletega kozjega ovčjega, gamsovega mesa in mesa drugih divjih kopitarjev in zorjen s soljo, česnom, črnim poprom, začimbami in planinskimi zelišči. Meso ni ovito v črevesje, temveč povaljano v koruzni moki, dimljeno običajno z bukovimi ali leskovimi drvi in zorjeno najmanj 30 dni. Gre za značilno jed dolin severno od Pordenonskega območja oz. Val Tramontina in Val Cellina. Jemo jo lahko surovo ali kuhano. Poznamo različne priredbe te jedi, in sicer »peto« in »petuccio«, ki se razlikujeta v tem, da se v zmesi uporabljajo različne začimbe, ali »peto« večjih velikosti.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

01



SEZONA



SESTAVINE

Za polento

200 g koruzne moke

200 ml vode

200 ml mleka

sol po okusu

Za omako

300 g sveže skute in kozjega sira

100 ml mleka

Za preliv

ekstra deviško oljčno olje po okusu

jabolčni kis po okusu

sol in poper po okusu

60 g Pitine

(dimljeno zmleto meso)

250 g goriškega radiča



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Muffin zucchini giallo di Sacile e salvia



02

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

125 gr di farina
25 gr di formaggio grana
50 gr di uova
100 gr di latte
25 gr di olio
130 gr di zucchini giallo di Sacile
60 gr di scamorza affumicata
3 gr di salvia
8 gr di lievito in polvere
sale q.b.
pepe q.b.

GIARDINO

Friûl (Zucchini giallo di Sacile, Salvia)

PROCEDIMENTO

1. Verdure

Lavare e mondare le zucchine. Sminuzzare assieme scamorza, zucchine e salvia.

2. Muffin

Mescolare il latte, le uova e l'olio. Unire la farina, il grana e il lievito in polvere e unire le zucchine sminuzzate con scamorza e salvia. Porre negli stampi e cuocere a 175° C per 20 minuti.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Mafin z sakilsko rumeno bučo in žajbljem

VRT

Friûl (Sakilska rumena buča, Žajbelj)

PRIPRAVA

1. Zelenjava

Bučke operemo in očistimo, nato na drobno narežemo sir, bučke in žajbelj.

2. Mafin

Zmešamo mleko, jajca in olje. Dodamo moko, trdi sir Grana padano in pecilni prašek, nato še na drobno narezane bučke, scamorzo in žajbelj. Damo v modele in pečemo 20 minut na 175 °C.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

02



SEZONA



SESTAVINE

125 g moke
25 g trdega sira za ribanje
Grana padano
50 g jajc
100 g mleka
25 g olja
130 g sakilske rumene buče
60 g dimljenega sira scamorza
3 g žajblja
8 g pecilnega praška
sol po okusu
popper po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

45 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Flan di sclopit



03

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la preparazione del flan

200 gr di sclopit (Silene)

250 gr di ricotta fresca

100 gr di panna fresca

50 gr di Parmigiano Reggiano

3 uova

noce moscata q.b.

olio EVO q.b.

sale q.b.

pangrattato q.b.

Per la crema al caprino

60 gr di panna fresca

60 gr di caprino fresco

30 gr di Parmigiano Reggiano

30 gr di burro

noce moscata q.b.

sale q.b.

GIARDINO

Friül (Silene vulgaris-rigonfia); Orto del Brenta (Silene Alba)

PROCEDIMENTO

1. Flan

Imburrare gli stampini di inox o di alluminio e cospargere con il pangrattato. Porre la ricotta, la panna, il parmigiano grattugiato e le uova in un frullatore o robot da cucina. Condire con sale e noce moscata grattugiata fresca.

Far appassire lo sclopit con un filo di olio per circa 30 secondi e unire agli altri ingredienti. Frullare il tutto per ottenere un composto liscio di un colore verde brillante.

Riempire gli stampini con il composto fino a 3/4.

2. Cottura del flan

Porre gli stampini su una teglia alta e versarvi circa 1 cm di acqua calda sul fondo. Coprire con l'alluminio e infornare a 180°C per circa 20 minuti.

Lasciar intiepidire i flan per un paio di minuti prima di sformarli dagli stampini.

3. Crema di caprino

Porre tutti gli ingredienti in un pentolino.

Cuocere a bagnomaria o su una fiamma bassissima fino a quando il parmigiano grattugiato si sarà sciolto e si otterrà una crema di formaggio liscia e vellutata.

4. Servizio

Capovolgere il flan su un piatto da portata e nappare con 2-3 cucchiari della crema di formaggio.

Servire caldo.

NOTE

In mancanza dello sclopit, sostituire con altra tipologia di erbe di campo, spinaci o qualsiasi verdura a piacere.

Il flan, o sformato in italiano, di verdure è un antipasto vegetariano delicato e leggero di origine francese. I suoi ingredienti base comprendono solitamente besciamella, uova, formaggio grattugiato e verdure a scelta. La cottura può avvenire in forno in uno stampo col buco in mezzo, detto "cerchio da flan", o a bagnomaria, in modo che resti un tortino molto soffice e gonfio. Per alleggerire la preparazione, in questa ricetta la besciamella è stata sostituita con la ricotta fresca.

RICETTA FORNITA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

45 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Flan z navadno pokalico

VRT

Friül (Navadna Pokalica); Orto del Brenta (Bela Lepnica)

PRIPRAVA

1. Flan

Modelčke iz nerjavečega jekla ali aluminija namastimo in posujemo s krušnimi drobtinami. Skuto, smetano, nariban parmezan in jajca damo v mešalnik ali v posodo kuhinjskega robota. Začinimo s soljo in sveže naribanim muškatnim oreščkom.

V malce olja približno 30 sekund kuhamo navadno pokalico, da oveni, in jo dodamo drugim sestavinam.

Zmeljemo vse skupaj, da dobimo gladko mešanico živo zelene barve.

Modelčke napolnimo z mešanico do 3/4.

2. Kuhanje flana

Modelčke položimo v pekač z visokim robom in dno prekrijemo z 1 cm tople vode. Pokrijemo z alu folijo in pečemo približno 20 minut na 180 °C.

Flane pustimo nekaj minut, da se ohladijo, nato jih stresemo iz modelčkov.

3. Krema iz kozjega sira

Vse sestavine damo v lonec.

Kuhamo na sopari ali na zelo nizkem ognju, dokler se parmezan ne stopi in dobimo žametno gladko kremo.

4. Serviranje

Flane zvrnemo na servirni krožnik in po vrhu naložimo 2 do 3 žlice sirove kreme.

Flane postrežemo tople.

OPOMBE

Navadno pokalico lahko nadomestimo z drugo vrsto zelišč, špinačo ali katero koli zelenjavo.

Zelenjavni flan je lahka vegetarijanska predjed nežnega okusa iz francoske kuhinje. Njegove osnovne sestavine so bešamel, jajca, nariban sir in izbrana zelenjava. Pripravimo ga lahko v pečici v posebnem pekaču z luknjo na sredini (imenovanem »obroč za flan«) ali v vodni kopeli, kar zagotavlja, da je tortica izredno rahla in puhasta. Namesto bešamela smo v tem receptu uporabili svežo skuto, ki naredi jed lažjo.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

03



SEZONA



SESTAVINE

Za pripravo flana

200 g navadne pokalice

250 g sveže skute

100 g sveže smetane

50 g parmezanA

3 jajca

muškatni orešček po okusu

ekstra deviško oljčno

olje po okusu

sol po okusu

krušne drobtine

Za kremo iz kozjega sira

60 g sveže smetane

60 g mladega kozjega sira

30 g parmezana

30 g masla

muškatni orešček po okusu

sol po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

3 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

6

Torta salata con tarassaco e semi di amaranto



04

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta brisé

500 gr di burro

500 gr di farina 0

40 ml di olio di oliva

125 ml di acqua

15 gr di sale

Per il ripieno

800 gr di patate
di Ribis e Godia

640 gr di cipolla della Val Cosa
o cipolla bianca di Chioggia

4 uova

400 gr di tarassaco (peso cotto)

un cucchiaino di semi
di amaranto tostati

10 gr di formaggio Asiago
(a cubetti)

GIARDINO

Friùl (Tarassaco, Patata di Ribis e Godia, Cipolla della Val Cosa);
Orto del Brenta (Tarassaco, Cipolla Bianca di Chioggia)

PROCEDIMENTO

1. Pasta brisé

Prendere la farina e metterla all'interno dell'impastatrice, aggiungere il burro tagliato a cubetti e iniziare ad impastare aggiungendo olio, sale e acqua (nelle quantità elencate). Impastare per 10 minuti finché non si ottiene un impasto omogeneo. Prendere l'impasto e metterlo su una terrina cosparsa d'olio, fatto ciò lasciarlo riposare in frigorifero per un'ora.

2. Ripieno

Saltare la cipolla in pentola con un po' d'olio e un pizzico di sale, lessare le patate e tagliarle a fette, sbollentare il tarassaco.

3. Torta

Prendere una teglia e imburarne i lati, il fondo e cospargerci un po' di farina. Prendere la pasta che precedentemente si era messa a riposare in frigo e stenderla all'interno della teglia. Fatto ciò, si compone il ripieno con una serie di strati di patate, cipolla, tarassaco e cubetti di formaggio fino a riempire l'impasto. Una volta terminati gli strati si versa sopra di essi l'uovo che aiuta compattare il tutto. Preriscaldare il forno fino a portarlo a 250° gradi e mettere la torta a cuocere per 60 minuti.

Al momento d'impiattare si cosparge la torta con i semi di amaranto.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA COOP. SOC. OLIVOTTI



ČAS PRIPRAVE

3 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

6

Slana pita z regratom in amarantovimi semeni

VRT

Friùl (Regrat, Ribis - Godija krompir, Čebula Val Cosa);
Orto del Brenta (Regrat, Čebula bela okrogla Chioggia)

PRIPRAVA

1. Testo brisé (krhko testo)

Moko stresemo v posodo kuhinjskega robota, dodamo na kocke narezano maslo in začnemo gneti; med gnetenjem dodamo olje, sol in vodo (v zgoraj navedenih količinah). Gnetemo 10 minut, dokler testo ne postane enakomerno. Testo položimo v naoljeno posodo in pustimo počivati eno uro v hladilniku.

2. Nadev

V ponvi na olju popražimo čebulo s ščepcem soli, v vodi skuhamo krompir in ga razrežemo na rezine, regrat poparimo.

3. Pita

Namastimo in pomokamo robove in dno modela. Testo, ki smo ga predhodno pustili počivati v hladilniku, raztegnemo po modelu. Nato začnemo dodajati nadev, tako da v plasteh nalagamo krompir, čebulo, regrat in kocke sira, dokler ne prekrijemo testa. Ko končamo, prelijemo še z jajcem, ki bo sestavine povežalo. Damo v pečico, segreto na 250 stopinj, in pečemo 60 minut. Pito pred serviranjem posujemo z amarantovimi semeni.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD COOP. SOC. OLIVOTTI

04



SEZONA



SESTAVINE

Za testo brisé (krhko testo)

500 g masla

500 g ostre pšenične moke (0)

40 ml oljčnega olja

125 ml vode

15 g soli

Za nadev

800 g krompirja sorte
Ribis in Godia

640 g čebule sorte Val Cosa
ali bele čebule Chioggia

4 jajca

400 g regrata (teža kuhanega)

ena žlica praženih
semen amaranta

10 g trdega sira asiago
(na kocke)





TEMPO DI PREPARAZIONE

20 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

Fuži alle spezie mediterranee



05

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

500 gr di pasta formato fusi
(fuži)

pepe

sale di Pirano

parmigiano

olio d'oliva

aglio

rosmarino

origano

basilico

tuorlo d'uovo

panna da cucina

25 gr di burro

GIARDINO

Orto del Brenta (Agljo Nino Ferro); Purissima (Agljo Strigon; Rosmarino);
Friûl (Agljo di Resia; Rosmarino)

PROCEDIMENTO

1. Fuži

Cuocere i fuži in abbondante acqua salata, alla quale abbiamo aggiunto qualche goccio d'olio d'oliva.

Quando i fuži sono cotti, scolarli e sciacquarli con acqua tiepida. Aggiungervi un cucchiaino di olio e dell'acqua di cottura, quindi mescolare.

Nel frattempo, tritare le erbe aromatiche facendole saltare velocemente su poco burro in una teglia, quindi aggiungervi la panna. Quando il composto si addensa (se dovesse addensarsi troppo aggiungere del vino) proseguire salando e pepando, aggiungendo il tuorlo e mescolando bene. Versare il sugo sulla pasta e concludere con una spolverata di parmigiano.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA COMUNE DI CAPODISTRIA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

20 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

Fuži z mediteranskimi začimbami

VRT

Purissima (Česen Strigon; Rožmarin); Friûl (Česen Resia; Rožmarin);
Orto del Brenta (Česen Nino Ferro)

PRIPRAVA

1. Fuži

V slanem kropu, ki smo mu dodali kanček olja, skuhamo fuže. Kuhane odcedimo, oplaknemo s toplo vodo in jim dodamo žlico olja in malo vode, v kateri so se kuhali, ter premešamo.

Medtem zdrobimo ali narežemo začimbe, ki jih nato v ponvi na maslu nekaj minut pražimo, nato pa jih zalijemo s sladko smetano. Ko se smetana zgosti (če se vam preveč zgosti, dodajte vino), začinimo, dodamo rumenjaki in dobro premešamo.

Omako prelijemo po rezancih in potresemo s parmezanom.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL MESTNA OBČINA KOPER IN KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA

05



SEZONA



SESTAVINE

500 g testenin fuži

paper

Piranska sol

parmezan

oljčno olje

česen

rožmarin

origano

bazilika

rumenjaki

sladka smetana

25 g masla



TEMPO DI PREPARAZIONE

50 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

Pljukanci Istriani



06

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

400 gr di pljukanci fatti in casa
olio d'oliva
cipolla piccola
3 spicchi d'aglio
4 fette di prosciutto
4 olive nere
400 gr di salsa di pomodoro (polpa)
sale
pepe
spezie mediterranee fresche
formaggio di capra

GIARDINO

Purissima (Agljo Strigon; Olivo)

PROCEDIMENTO

1. Condimento

Soffriggere la cipolla tritata in olio d'oliva in una padella grande finché non appassisce; aggiungere l'aglio tagliato a pezzetti, le olive e il prosciutto affettato. Soffriggere per un pò e aggiungere il pomodoro, poi aromatizzare con le spezie mediterranee e mescolare di tanto in tanto per 15 minuti. Se la salsa è troppo densa, si può aggiungere gradualmente l'acqua di cottura dei pljukanci.

2. Pljukanci

Quando i pljukanci sono cotti, scolare e aggiungerli alla salsa nella padella. Mescolare bene.

3. Servizio

Infine, aggiungere un cucchiaino di formaggio di capra.

NOTE

Con questo piatto, raccomandiamo un abbinamento con un vino rosso istriano.

RICETTA PROPOSTA DA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

50 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

Pljukanci po Istrsko

06



VRT

Purissima (Česen Strigon; Oljka)

PRIPRAVA

1. Omaka

Na olivnem olju v veliki ponvi prepražimo nasekljano čebulo, da postekleni, dodamo na lističe narezan česen, olive in narezan pršut. Malo popražimo in dodamo paradižnik. Začinimo in z občasnim mešanjem kuhamo četrtr ure. Če se omaka preveč zgosti, lahko postopoma po žlicah dodamo škrobno vodo, v katerih se kuhajo pljukanci.

2. Pljukanci

Kuhane pljukance odcedimo in dodamo v ponev k omaki. Premešamo, da se omaka lepo oprime testenin.

3. Serviranje

Na koncu dodamo še kozji sirček po žličkah.

OPOMBE

Zraven prija kakšna izmed rdečih sort istrskih vin

RECEPT PRIREDIL KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA

SEZONA



SESTAVINE

400 g domačih pljukancev
olivno olje
majhna čebula
3 stroki česna
4 rezine pršuta
4 črne olive
400 g paradižnikove omake (koščki)
sol
poper
sveže mediteranske začimbe
kozji sirček



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Fregoloz di jerbis



07

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta

300 gr di papavero
e/o bieta selvatica e/o ortica

30 gr di prezzemolo

250 gr di farina "00"

noce moscata q.b.

sale e pepe q.b.

2 uova

100 ml di latte

½ cipolla della
Val Cosa-Cavasso
o cipolla Musona bianca
di Chioggia

Per il servizio

100 gr di burro

100 gr di ricotta affumicata

GIARDINO

Friül (Ortica, Silene Alba, Cipolla della Val Cosa); Orto del Brenta (Ortica, Papavero, Bieta selvatica, Silene vulgaris-rigonfia, Cipolla Bianca di Chioggia Musona o Agostana)

PROCEDIMENTO

1. Erbe

Mondare e lavare bene le erbe, sbollentarle in abbondante acqua salata con l'aggiunta di un pizzico di bicarbonato affinché mantengano il colore verde brillante. Scolarle e rosolarle in padella con burro e cipolla tritata.

2. Impasto

Passare le erbe raffreddate al mixer o frullatore, aggiungendo prima il latte, poi la farina, le uova, la noce moscata ed infine il sale e il pepe. Amalgamare il composto aiutandosi con la frusta. Deve risultare liscio ed omogeneo.

3. Fregoloz

Versare gli gnocchetti formati con l'aiuto di un cucchiaino o con l'attrezzo per fare gli spätzle in una casseruola con acqua bollente salata. Appena i fregoloz affiorano, scolarli con un ragno e raffreddare in acqua fredda.

4. Servizio

Riscaldare i fregoloz in acqua bollente per 2 minuti, scolare e condire con burro fuso e ricotta affumicata.

NOTE

A seconda della stagione in cui si prepara questo piatto è possibile scegliere quale varietà di cipolla usare. Lo stesso vale per le erbe da inserire nell'impasto dei fregoloz. Si possono usare per esempio luppolo, erba stella o sclopit.

RICETTA FORNITA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Cmočki fregoloz di jerbiz

VRT

Friül (Kopriva, Bela Lepnica, Čebula Val Cosa); Orto del Brenta (Kopriva, Poljski Mak, Obmorska Pesa, Navadna Pokalica, Čebula bela okrogla Chioggia Musona o Agostana)

PRIPRAVA

1. Zelišča

Zelišča dobro očistimo in operemo ter blanširamo v obilo slane vode, ki smo ji dodali ščepec sode bikarbone, da ohranijo bleščečo zeleno barvo. Odcedimo jih in popražimo v ponvi z maslom in sesekljano čebulo.

2. Testo

Ohlajena zelišča zmeljemo v mešalniku, tako da dodamo najprej mleko, nato moko, jajca, muškatni orešček in nazadnje še sol in poper. Dobljeno zmes premešamo še z metlico. Biti mora gladka in homogena.

3. Fregoloz

Cmočke, ki smo jih oblikovali s pomočjo žlice ali s pripomočkom za pripravo žličnikov, polagamo v posodo s slano vrelo vodo. Takoj ko cmočki priplavajo na vrh, jih pobereмо s penovko in ohladimo v hladni vodi.

4. Serviranje

Cmočke znova segrevamo 2 minuti v vreli vodi, odcedimo in zabelimo s stopljenim maslom in dimljeno skuto.

OPOMBE

Glede na letni čas, v katerem pripravljamo to jed, lahko izbiramo, katero sorto čebule bomo uporabili. Enako velja za zelišča, ki jih damo v zmes za cmočke. Lahko uporabimo navadni hmelj, deljenolistni trpotec ali pokalico.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

07



SEZONA



SESTAVINE

Za testo

300 g moka in/ali obmorske
pese in/ali kopriv

30 g peteršilja

250 g mehke pšenične
moke (00)

muškatni orešček po okusu

sol in poper po okusu

2 jajci

100 ml mleka

½ čebule Val Cosa-Cavasso
ali bele čebule
Musona di Chioggia

Za serviranje

100 g masla

100 g dimljene skute





TEMPO DI PREPARAZIONE

1,5 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

6

Ravioli alle erbe selvatiche e malva



08

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta fresca

300 gr di farina 0 biologica

3 uova

60 gr di sale grosso
(nell'acqua di cottura)

Per il ripieno

300 gr di borragine

300 gr di ortica

300 gr di malva

15 gr di maggiorana

150 gr di olio
extravergine di oliva

75 gr di formaggio
pecorino grattugiato

3 pizzichi di sale fino

40 gr di sale grosso

Per la crema

150 gr di ricotta cremosa

4 gr di semi di cumino
(una punta di cucchiaino)

un cucchiaino di petali
di malva essiccati

un cucchiaino di petali
di calendula essiccati

Per la decorazione

12 fiori di malva freschi

GIARDINO

Friül (Ortica; Malva); Orto del Brenta (Ortica); Purissima (Ortica; Maggiorana)

PROCEDIMENTO

1. Pasta

Disporre la farina a fontana, rompere le uova al centro, impastare raccogliendo gradualmente la farina. Lavorare l'impasto per qualche minuto, avvolgerlo con la pellicola trasparente e lasciarlo riposare per trenta minuti in frigorifero.

2. Ripieno

Pulire, lavare bene e scolare le foglie di ortica, malva, borragine e tagliarle grossolanamente. Far cuocere in abbondante acqua salata, scolare e raffreddare rapidamente in acqua ghiacciata. Scolare nuovamente e strizzare bene, frullando poi le erbe in un mixer, con la maggiorana, aggiungendo gradualmente l'olio fino ad ottenere un pesto consistente; condire con sale fine e formaggio pecorino grattugiato. Riporre in frigorifero.

3. Crema

Tritare i semi di cumino e sbriciolare i petali di malva e calendula; aggiungerli alla ricotta e lavorare la crema con poco olio extravergine e stenderlo con un cucchiaino sui piatti da portata.

4. Ravioli

Tirare la pasta all'uovo in sfoglie sottili, tagliarla in quadrati di 4x4 cm, distribuendo con una sac à poche il ripieno di erbe. Portare a ebollizione abbondante acqua salata, lessare i tortelli per 2 minuti, sgocciolarli e condirli con olio extravergine.

5. Servizio

Trasferire i ravioli nei piatti, decorare il piatto con fiori di malva freschi e servire.

NOTE

RICETTA FORNITA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

1,5 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

6

Ravioli z divjimi zelišči in gozdnim slezenovcem

VRT

Friül (Kopriva; Gozdni slezenovec); Orto del Brenta (Kopriva); Purissima (Kopriva, Majaron)

PRIPRAVA

1. Testo

V moko naredimo jamico, vanjo ubijemo jajca in zmešamo s kuhlenco, nato začnemo mesiti, tako da postopoma porabimo vso moko. Testo gnetemo nekaj minut, ga zavijemo v prozorno folijo za živila in pustimo počivati trideset minut v hladilniku.

2. Nadev

Liste koprive, gozdnega slezenovca in borage očistimo, dobro operemo, odcedimo in na grobo narežemo. Kuhamo v veliki količini slane vode, odcedimo in na hitro ohladimo v ledeni vodi. Ponovno odcedimo in dobro ožamemo. Zelišča in majaron zmeljemo v mešalniku, postopoma dolivamo olje, dokler ne nastane gost pesto. Začnimo s fino soljo in naribanim ovčjim sirom. Postavimo v hladilnik.

3. Krema

Zmeljemo semena kumine in zmečkamo cvetne liste slezenovca in ognjiča; dodamo jih skuti, ki jo zmešamo s kančkom ekstra deviškega oljčnega olja. Kremo z žličo namažemo na servirni krožnik.

4. Ravioli

Testo na tanko razvaljamo, razrežemo na kvadrate velikosti 4x4 cm, nanje pa z dekorirno vrečko naložimo nadev z zelišči. V vreli slani vodi kuhamo raviole 2 minuti, jih precedimo in zabelimo z ekstra deviškim oljčnim oljem.

5. Serviranje

Raviole naložimo na krožnike, ki jih okrasimo s svežimi cvetovi gozdnega slezenovca, in postrežemo.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

08



SEZONA



SESTAVINE

Za sveže rezančevo testo

300 g ostre pšenične moke (0)
iz ekološke pridelave

3 jajca

60 g grobe soli
(za vodo za kuhanje)

Za nadev

300 g borage

300 g koprive

300 g gozdnega slezenovca

15 g majarona

150 g ekstra deviškega
oljčnega olja

75 g naribanega ovčjega sira

3 ščepci fino mlete soli

40 g grobe soli

Za kremo

150 g kremaste skute

4 g semen kumine
(konica žličke)

ena žlička posušenih cvetnih
listov gozdnega slezenovca

ena žlička posušenih cvetnih
listov ognjiča

Za okrasitev

12 svežih cvetov slezenovca



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

4

Tortelli alle erbe spontanee su julienne di Fagiolino Meraviglia e salsa al papavero



09

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta

50 gr di cipolla della Val Cosa o bianca tonda di Chioggia

150 gr di farina di semola

4 tuorli d'uovo

acqua q.b.

sale

Per il ripieno

150 gr foglie di papavero (rosolaccio)

150 gr di salicornia (asparago di mare)

150 gr tarassaco (*Taraxacum officinalis*)

200 gr di bieta selvatica del litorale

250 gr patate di Ribis e Godia lesse

200 gr di ricotta fresca

30 gr pecorino

30 gr olio extravergine di oliva

vino bianco

1 tuorlo d'uovo

Condimento

Burro, salvia, acqua di cottura, pecorino, semi di papavero, fagiolino meraviglia di Venezia, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe

GIARDINO

Orto del Brenta (*Cipolla Bianca di Chioggia*, *Fagiolino Meraviglia di Venezia*, *Salicornia*, *Bieta selvatica*, *Papavero*, *Tarassaco*); Friùl (*Cipolla della Val Cosa*, *Patata di Ribis e Godia*, *Tarassaco*, *Salvia*); Boršt (*Salvia*)

PROCEDIMENTO

1. Pasta

Disporre la farina setacciata a fontana. In una fondina sbattere le uova con un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio, quindi unire alla farina e impastare il tutto aggiungendo acqua solo se serve. Far riposare il composto mezz'ora circa quindi tirare la pasta sottile tagliandola a quadratini del lato di circa 8 cm.

2. Ripieno

Tritare la cipolla finemente, e saltarla nell'olio, quindi aggiungere tutte le erbe precedentemente mondate e ben lavate. Bagnare con ½ bicchiere di vino bianco e stufare a fuoco moderato. Portare a cottura facendo asciugare e, se necessario, strizzare le erbe dall'eccesso d'acqua. Tritare poi il tutto finemente a coltello, aggiungere la ricotta e le patate lesse schiacciate, il tuorlo d'uovo ed il pecorino. Amalgamare bene il tutto.

3. Tortelli

Disporre la farcia al centro del quadratino di pasta, piegare andando a formare un triangolo, ed infine chiudere il tortello intrecciando i due lembi laterali. Nel frattempo, preparare la salsa, fondere il burro in un tegame con qualche foglia di salvia, aggiungere due cucchiaini d'acqua di cottura dei ravioli e legare con pecorino grattugiato.

Per i fagiolini meraviglia di Venezia, sbianchirli in acqua bollente salata, tagliarli a julienne nel senso della lunghezza e spadellarli con un filo d'olio d'oliva extra vergine d'oliva aggiustando di sapore. Cuocere i tortelli in acqua bollente e sale per 3 minuti, scolare e unirli al condimento mantecando delicatamente.

4. Servizio

Impiattare creando un nido con i fagiolini meraviglia di Venezia, adagiare il tortello, nappare con la salsa aggiungendo i semi di papavero.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

4

Testenine tortelli, polnjene s samoniklimi zelišči, na julienne stročjem fižolu beneško čudo in makova omaka

VRT

Orto del Brenta (*Čebula bela okrogla Chioggia*, *Fižol Beneško Čudo*, *Navadni Osočnik*, *Obmorska Pesa*, *Poljski Mak*, *Regrat*); Friùl (*Čebula Val Cosa*, *Ribis - Godija krompir*, *Regrat*, *Žajbelj*); Boršt (*Žajbelj*)

PRIPRAVA

1. Testo

Moko presejemo na delovno površino. V globokem krožniku stepemo jajca s ščepcem soli in žlico olja, zmes dodamo moki in zamesimo. Le če je potrebno, dodamo vodo. Testo pustimo počivati približno pol ure, ga na tanko razvaljamo in narežemo na kvadratke s stranico približno 8 cm.

2. Nadev

Čebulo drobno sesekljamo in popražimo na olju, nato dodamo vsa zelišča, ki smo jih prej očistili in pazljivo oprali. Zalijemo s ½ kozarca belega vina in dušimo na zmernem ognju. Ko tekočina povre in so kuhana, zelišča po potrebi stisnemo, da odteče odvečna tekočina. Nato vse skupaj drobno nasekljamo z nožem, dodamo skuto in kuhan zmečkan krompir, jajčni rumenjak in pecorino. Temeljito premešamo.

3. Testenine tortelli

Nadev položimo na sredino kvadratka iz testa, preganemo v trikotnik in nato zapremo, tako da prekrizamo oba konca. Medtem pripravimo omako. Maslo stopimo v ponvi z nekaj lističi žajblja, dodamo dve žlici vode, ki je nastala pri kuhanju testenin, in zgostimo z naribanim pecorinom.

Stročji fižol beneško čudo blanširamo v vreli slani vodi, stroke po dolžini narežemo na tanke trakove - julienne, ki jih popražimo na malo ekstra deviškega oljčnega olja in začinimo. Polnjene testenine kuhamo 3 minute v vreli slani vodi, jih odcedimo in previdno primešamo k omaki.

4. Serviranje

Na krožniku oblikujemo gnezdo iz stročjega fižola beneško čudo, nanj položimo tortello, prelijemo z omako in potresemo z makovimi semeni.

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

09



SEZONA



SESTAVINE

Za testo

50 g čebule Val Cosa ali bele okrogle čebule Chioggia

150 g durum moke

4 jajčni rumenjaki

voda po potrebi

sol

Za nadev

150 g makovih listov (poljski mak)

150 g navadnega osočnika

150 g regrata (*Taraxacum officinale*)

200 g obmorske divje pese

250 g kuhanega krompirja sorte Ribis e Godia

200 g sveže skute

30 g sira pecorino

30 g ekstra deviškega oljčnega olja

belo vino

1 jajčni rumenjak

Omaka

Maslo, žajbelj, voda od kuhanja, pecorino, makova semena, stročji fižol beneško čudo, ekstra deviško oljčno olje, sol in poper



TEMPO DI PREPARAZIONE

45 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

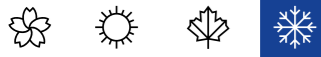
6

Risotto con Broccolo a foglia



10

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

320 gr di riso Carnaroli

500 gr di broccolo fiolaro di Creazzo

4 filetti di sgombro

una noce di burro

asiago stravecchio DOP grattugiato q.b.

pangrattato q.b.

brodo vegetale q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

GIARDINO

Orto del Brenta (Broccolo Fiolaro, Broccolo di Bassano; Broccolo Padovano); Friùl (Cavolo Broccolo di Castelnovo del Friuli)

PROCEDIMENTO

1. Broccolo fiolaro

Togliere le foglie più grandi dal broccolo ricavandone le cimette. Mettere sul fuoco una pentola piena d'acqua e, quando sarà bollente, scottare le foglie più grandi per circa 5 minuti. Scolare le foglie di broccolo fiolaro, conservando in pentola l'acqua di cottura, che servirà per cuocere il riso. Mettere le foglie di broccolo in una ciotola e frullarle fino a ottenere una crema. In un'altra ciotola, unire un po' di crema di broccolo fiolaro al pangrattato.

2. Filetto di sgombro

Tagliare a metà per il lato lungo il filetto di sgombro e passarlo nel pangrattato. Arrotolare quindi il filetto su se stesso, creando un involtino. Chiudere con uno stuzzicadenti. Mettere l'involentino di sgombro in una teglia, aggiungere un filo d'olio e gratinare in forno a 200° per circa 4 minuti.

3. Risotto

Tostare il riso in una casseruola e, una volta che il riso sarà ben tostato, con l'aiuto di un mestolo, aggiungere, poco alla volta, l'acqua utilizzata per scottare le foglie del broccolo fiolaro. Mescolare e ripetere questo procedimento per circa 14 minuti, sino a portare il riso a cottura. Quando il risotto sarà pronto, aggiungere nella casseruola la crema di broccolo fiolaro e amalgamare bene il tutto. Togliere la casseruola dal fuoco e mantecare il risotto con una noce di burro, un po' di asiago stravecchio grattugiato e un pizzico di sale.

4. Servizio

Decorare il piatto di portata spennellando i bordi con un po' di crema di broccolo, disporre al centro il risotto, sopra il risotto le foglie di broccolo fiolaro e, infine, l'involentino di sgombro gratinato. Il risotto con broccolo fiolaro è pronto per essere servito.

NOTE

In alternativa al Broccolo Fiolaro di Creazzo si può utilizzare il Cavolo Broccolo di Castelnovo del Friuli o il Broccolo Padovano o le foglie del Broccolo di Bassano.

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

45 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Rižota z listnatim brokolijem

10



VRT

Orto del Brenta (Brokoli "Fiolaro di Creazzo", Brokoli "Bassano"; Brokoli "Padovano"); Friùl (Brokoli iz Castelnovo ali Furlanije)

PRIPRAVA

1. Listnati brokoli

Ohrvtu odstranimo največje liste, mlade listke prihranimo. Na ogenj postavimo lonec, poln vode, in ko zavre, kuhamo največje liste približno 5 minut. Brokolijeve liste odcedimo, vodo od kuhanja pa prihranimo za kuhanje riža. Brokolijeve liste stresemo v skledo in jih s paličnim mešalnikom zmeljemo v kremo. V drugi posodi zmešamo nekaj brokolijeve kreme s krušnimi drobtinami.

2. File skuše

Fileje skuše po dolgem prerežemo na pol in jih povaljamo v drobtinah. Fileje nato zvijemo, tako da nastanejo zvitki. Pritrdimo jih z zobotrebcom. Skušine zvitke položimo v pekač, dodamo malo olja in pečemo v pečici pri temperaturi 200° približno 4 minute.

3. Rižota

Riž dobro popražimo v kozici, nato pa z zajemalko po malem dodajamo vodo, v kateri smo skušali brokolijeve liste. Mešamo in ponavljamo postopek približno 14 minut, dokler ni riž kuhan. Ko je riž pripravljen, v kozico dodamo kremo iz listnatega brokolija in vse skupaj dobro premešamo. Kozico odstavimo z ognja in riž zabelimo z maslom, dodamo nekaj naribanega staranega sira asiago in ščepec soli.

4. Serviranje

Krožnik okrasimo tako, da na robove s čopičem nanesimo malo brokolijeve kreme, na sredino naložimo rižoto, ki jo obložimo z brokolijevimi listi, na vrh pa položimo zapečen zvitek skuše. Rižota z listnatim ohrvtom je pripravljena, da jo postrežemo.

OPOMBE

Namesto listnatega brokolija Fiolaro di Creazzo lahko uporabimo brokoli Castelnovo del Friuli ali brokoli Padovano ali liste brokolija Bassano.

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

SEZONA



SESTAVINE

320 g riža carnaroli

500 g listnatega brokolija Fiolaro di Creazzo

4 fileji suše

za oreh masla

nariban staran sir asiago z zaščitenim poreklom, po okusu

krušne drobtine po okusu

zelenjavna juha po okusu

ekstra deviško oljčno

olje po okusu

sol po okusu

paper po okusu





TEMPO DI PREPARAZIONE

50 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Risotto nella zucca con la salvia



11

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

3 kg di zucca
1 porro
50 gr di burro
0,5 l di latte magro
dado vegetale
320 gr di riso
1 dl di vino bianco
8 foglie di salvia
4 cucchiari di parmigiano
sale
pepe
noce moscata
6 gherigli di noci

GIARDINO

Purissima (Salvia)

PROCEDIMENTO

1. Zucca

Tagliare la parte superiore della zucca, togliere i semi e svuotarla con un coltello affilato. Attorno alla buccia dovrebbe rimanere 1 cm di polpa, in modo da ricavare una ciotola che verrà poi riempita con il risotto.

2. Verdure

Tagliare il porro a rondelle e 200 gr di zucca a cubetti. Sciogliere 30 gr di burro in una pentola e aggiungere il porro. Stufare coperto per 3 minuti. Quindi aggiungere i cubetti di zucca e arrostirla per 3 minuti. Mescolare più volte.

3. Risotto

In una piccola casseruola far bollire il latte e sciogliere il dado vegetale. Aggiungere il riso alle verdure stufate, aggiungere il vino e attendere che ricominci a sobbollire. Portare il riso a cottura versando gradualmente il latte bollente nel risotto. Sciogliere il resto del burro nella padella e saltarvi le foglie di salvia. A cottura, mantecare il risotto con parmigiano, sale, pepe e noce moscata.

4. Servizio

Versare il risotto nella zucca scavata, condire con il burro alla salvia e cospargerlo con le noci tritate.

NOTE

Se tirate il risotto con il latte, risulterà più cremoso e il gusto più gradevole.

RICETTA PROPOSTA DA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

50 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Rižota v buči z žajbljem

VRT

Purissima (Žajbelj)

PRIPRAVA

1. Buče

Buči odrežemo pokrov, odstranimo semenje in jo z ostrim nožkom izdoblamo, da pod lupino ostane 1 cm mesa. Tako dobimo skledo.

2. Zelenjava

Por narežemo na kolesca, 200 g buče pa na kockice. V posodi stopimo 30 g masla in dodamo por. Pokrito dušimo 3 min. Nato dodamo kockice buče in pražimo 3 min. Večkrat premešamo.

3. Rižota

V manjši kozici zavremo mleko in v njem stopimo jušno kocko. Dušeni zelenjavi primešamo riž, prilijemo vino in počakamo, da povre. Rižoto postopoma zalivamo z vrelim mlekom. V ponvi stopimo preostalo maslo in na hitro prepražimo žajbljeve liste. Kuhani rižoti primešamo parmezan, sol, poper in muškadni orešček.

4. Serviranje

Rižoto damo v izdolbljeno bučo in jo prelijemo z žajbljevim maslom in potresemo s sesekljanimi orehi.

OPOMBE

Za zalivanje rižote uporabimo mleko, jo naredi še bolj kremasto in prijetnega okusa.

RECEPT PRIREDIL KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA

11



SEZONA



SESTAVINE

3 kg buče
1 por
50 g masla
0,5 l manj mastnega mleka
zelenjavna kocka
320 g riža
1 dl belega vina
8 listov žajblja
4 žlice parmezana
sol
poper
muškadni orešček
6 kosov orehov



TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Lasagne con cime di rovo



12

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

600 gr di lasagne all'uovo

Per il ripieno

750 gr di besciamella

750 gr di cime di rovo

150 gr di Parmigiano Reggiano

1,5 cipolla della Val Cosa
o bianca di Chioggia

sale q.b.

pepe q.b.

olio d'oliva

GIARDINO

Orto del Brenta (Cipolla Bianca di Chioggia); Friûl (Rovo, Cipolla della Val Cosa)

PROCEDIMENTO

1. Ripieno

Immergere le cime di rovo in acqua bollente per 5 minuti. Scolarle e immergerle in acqua fredda, poi strizzarle e sminuzzarle.

Tritare una cipolla, farla rosolare in un tegame antiaderente con olio di oliva.

Versare le cime di rovo sminuzzate. Dopo qualche minuto, versare la besciamella e amalgamare il tutto.

2. Lasagne

Iniziare in una teglia a fare gli strati di lasagne e l'amalgama ottenuto.

Alla fine, ricoprire con Parmigiano Reggiano.

Mettere in forno già a 180 gradi per 60 minuti.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA COOP. SOC. OLIVOTTI



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Lazanja z robidovimi vršički

VRT

Orto del Brenta (Čebula bela okrogla Chioggia); Friûl (Robidnica, Čebula Val Cosa)

PRIPRAVA

1. Nadev

Robidove vršičke 5 minut kuhamo v vreli vodi. Odcedimo jih in potopimo v mrzlo vodo, nato jih ožamemo in sesekljamo.

Narežemo čebulo in jo popražimo na oljčnem olju v posodi s premazom proti prijemanju.

Dodamo nasekljane robidove vršičke. Čez nekaj minut prilijemo bešamel in dobro premešamo.

2. Lazanja

V pekač v plasteh nalagamo testo za lazanko in pripravljeni nadev.

Na koncu povrh naribamo parmezan.

Pekač postavimo v pečico, segreto na 180 stopinj, za 60 minut.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD COOP. SOC. OLIVOTTI

12



SEZONA



SESTAVINE

600 g jajčnega testa za lazanko

Za nadev

750 g bešamela

750 g robidovih vršičkov

150 g parmezana

1,5 čebule Val Cosa
ali bele čebule Chioggia

sol po okusu

poper po okusu

oljčno olje



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

4

Cannelloni alle erbe



13

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta

150 gr di farina di semola

4 tuorli d'uovo

acqua q.b.

sale

Per il ripieno

50 gr di piantaggine

50 gr di ortica

50 gr di aglio orsino

50 gr di ricotta

Condimento

fondo con 15 gr di erba cipollina

50 gr di alliarina o aglio orsino

50 gr di montasio

250 gr di latte

GIARDINO

Orto del Brenta (Ortica); Friûl (Piantaggine, Ortica); Bertoki (Piantaggine); Purissima (Ortica)

PROCEDIMENTO

1. Pasta

Disporre la farina setacciata a fontana. In una fondina sbattere le uova con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio, quindi unire alla farina e impastare il tutto aggiungendo acqua solo se serve. Far riposare il composto mezz'ora circa quindi tirare la pasta sottile e tagliarle in rettangoli di dimensioni circa 10x12 cm.

2. Ripieno

Tritare la cipolla finemente e saltarla nell'olio, quindi aggiungere tutte le erbe precedentemente mondare e ben lavate. Stufare a fuoco moderato. Portare a cottura facendo asciugare e, se necessario, strizzare le erbe dall'eccesso d'acqua. Tritare poi il tutto finemente a coltello, lasciare raffreddare. Aggiungere la ricotta. Amalgamare bene il tutto.

3. Cannelloni

Lessare in abbondante acqua salata i rettangoli di pasta. Scolarli accuratamente dall'acqua e lasciare intiepidire. Porre la farcia all'interno del rettangolo di pasta e arrotolare andando a formare un cilindro ripieno. Nel frattempo, preparare il fondo con l'erba cipollina, l'alliarina, l'aglio orsino, il montasio e il latte.

Disporre i cannelloni uno accanto all'altro in una pirofila imburrata e versarvi sopra la salsa di fondo. Infornare a 180 gradi per 15 minuti.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA COOP. SOC. OLIVOTTI



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

4

Kaneloni z zelišči

13



VRT

Orto del Brenta (Kopriva); Friûl (Trpotec, Kopriva); Bertoki (Trpotec); Purissima (Kopriva)

PRIPRAVA

1. Testo

Moko presejemo na delovno površino. V globokem krožniku stepemo jajca s ščepcem soli in žlico olja, zmes dodamo moki in zamesimo. Le če je potrebno, dodamo vodo. Testo pustimo počivati približno pol ure, ga na tanko razvaljamo in narežemo na pravokotnike s stranico približno 10x12 cm.

2. Nadev

Čebulo drobno sesekljamo in popražimo na olju, nato dodamo vsa zelišča, ki smo jih prej očistili in pazljivo oprali. Dušimo na zmernem ognju. Ko tekočina povre in so kuhana, zelišča po potrebi stisnemo, da odteče odvečna tekočina. Nato vse skupaj drobno nasekljamo z nožem in pustimo, da se ohladijo. Dodamo skuto. Temeljito premešamo.

3. Kaneloni

Pravokotnike iz testa skuhamo v obilo soljene vode. Dobro jih odcedimo in pustimo, da se malo ohladijo. Nadev položimo na pravokotnik iz testa in zvijemo, da dobimo polnjene zvitke. Medtem pripravimo osnovo iz drobnjaka, česnovke, čemaža, sira montasio in mleka. Kanelone enega poleg drugega naložimo v namaščen pekač in prelijemo z osnovno omako. Pečemo 15 minut v pečici na 180 stopinj.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD COOP. SOC. OLIVOTTI

SEZONA



SESTAVINE

Za testo

150 g durum moke

4 jajčni rumenjaki

voda po potrebi

sol

Za nadev

50 g trpotca

50 g kopriv

50 g čemaža

50 g skute

Omaka

osnova iz 15 g drobnjaka

50 g česnovke ali čemaža

50 g sira montasio

250 g mleka



14

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

asparagi
uova
sale
pepe



14

SEZONA



SESTAVINE

šparglji
jajca
sol
popper

Frittata di asparagi

GIARDINO

Purissima (Asparago Selvatico);
Orto del Brenta (Asparago Verde Montine); Boršt (Asparago)

PROCEDIMENTO

1. Frittata

Soffriggere gli asparagi affettati nell'olio d'oliva. Aggiungere sporadicamente dell'acqua in modo che si ammorbidiscano. Versarvi quindi le uova sbattute, salate e pepate. Mescolare. Togliere dal fuoco quando le uova si rapprendono e servire con polenta. Prima di quanto descritto sopra, soffriggere, sempre su olio d'oliva, della pancetta a cubetti ossia della salsiccia casereccia, quindi seguire il procedimento soprastante.

Servire con il pane.



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL
COMUNE DI CAPODISTRIA

Fritaja s špargo

VRT

Purissima (Divji Špargelj);
Orto del Brenta (Obmorski Beluš); Boršt (Divji Špargelj)

PRIPRAVA

1. Fritaja

Na oljčnem olju pocvremo narezane šparglje. Občasno dolivamo toplo vodo, dokler se ne zmehčajo. Nato prilijemo stepena jajca s soljo in poprom. Premešamo. Ko jajca zakrknajo, odstavimo in ponudimo s polento. Na oljčnem olju najprej popražimo na koščke narezano panceto (ali domačo kolobaso), nato sledi postopek kot zgoraj. Ponudimo s kruhom.



ČAS PRIPRAVE

15 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD
MESTNA OBČINA KOPER





TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Involtini di foglie di vite con germogli di zuccina



15

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

30 gr di foglie di vite
150 gr di macinato di manzo
300 gr di riso
15 gr di rosmarino
15 gr di salvia
150 gr di germogli di zuccina bianca di Trieste
1,5 patate di Ribis e Godia
1 cipolla della Val Cosa o bianca di Chioggia
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe
3 spicchi di aglio di Resia o Nino Ferro
3 foglie di alloro

GIARDINO

Friùl (Patata di Ribis e Godia, Zucchina Bianca di Trieste, Aglio di Resia, Salvia, Rosmarino) Cipolla della Val Cosa; Orto del Brenta (Cipolla Bianca di Chioggia, Aglio Nino Ferro); Boršt (Alloro); Purissima (Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Foglie di vite

Sbollentare per 20 minuti le foglie di vite, poi stenderle. Tritare la cipolla, rosolarla, aggiungere il macinato.

2. Ripieno

Lessare la patata. Tritare il rosmarino, la salvia, i germogli di zuccina, amalgamare con il macinato e la patata aggiungere sale e pepe.

Bollire il riso, lasciarlo raffreddare, amalgamarlo con il resto.

3. Involtini

Sulle foglie di vite ben stese mettere al centro il ripieno e chiudere accuratamente. Mettere gli involtini su una placca di acciaio sul cui fondo sono state stese foglie di vite lessate. Nella placca aggiungere acqua fino a ricoprire gli involtini, aggiungere 2 spicchi di aglio e 2 foglie di alloro. Infornare a 220 gradi fino a consumare l'acqua. Si possono servire su una crema a piacere.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA COOP. SOC. OLIVOTTI



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Zvitki iz trtnih listov z bučkinimi poganjki

15



VRT

Friùl (Ribis - Godija krompir, Tržaška bela buča, Česen Resia, Žajbelj, Rožmarin) Čebula Val Cosa; Orto del Brenta (Čebula bela okrogla Chioggia, Česen Nino Ferro); Boršt (Lovor); Purissima (Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. Trtni listi

Trtne liste blanširamo 20 minut, nato jih razprostremo. - nasekljamo čebulo, jo popražimo, dodamo mleto meso.

2. Nadev

Krompir skuhamo. Nasekljamo rožmarin, žajbelj, bučkine poganjke, zmešamo z mletim mesom in krompirjem, solimo in popramo.

Skuhamo riž, ga ohladimo in zmešamo s preostalim.

3. Zvitki

Na sredino dobro razprostrtih trtnih listov položimo nadev ter jih pazljivo zvijemo in zapremo. Zvitke zložimo na kovinski pekač, katerega dno smo obložili s kuhanimi trtnimi listi. V pekač dolijemo toliko vode, da prekrije zvitke, dodamo 2 stroka česna in 2 lovorova lista. Pečemo v pečici na 220 stopinj, dokler se voda ne pokuha. Lahko postrežemo na poljubni omaki.

SEZONA



SESTAVINE

30 g trtnih listov
150 g mlete govedine
300 g riža
15 g rožmarina
15 g žajblja
150 g poganjkov tržaške bele bučke
1,5 krompirja sorte Ribis - Godia
1 čebula Val Cosa ali bela čebula Chioggia
1 ščepec soli
1 ščepec popra
3 stroki rezijanskega česna ali česna Nino ferro
3 lovorovi listi

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD COOP. SOC. OLIVOTTI



TEMPO DI PREPARAZIONE

1,5 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Crostone di verdure con uovo di quaglia in camicia



16

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per le verdure

60 gr di tarassaco (stelo giallo)

4 Asparagi Verdi Montine o Asparagi selvatici

3 ravanelli rosa

1/2 barbabietola rosa cruda

1/2 barbabietola gialla cruda

1 mazzetto di portulaca

Per i crostoni

6 fette di pane a cassetta

60 gr di burro

Per le uova di quaglia

3 cl d'aceto di vino bianco

18 uova di quaglia

Per la presentazione

1 di mazzetto di cerfoglio

1/2 vaschetta di fiori di borragine (viola)

3 cl d'olio di nocciola

fior di sale

pepe di mulinello

GIARDINO

Orto del Brenta (Asparago Verde Montine; Tarassaco; Portulaca); Friùl (Tarassaco; Portulaca);

PROCEDIMENTO

1. Verdure

Lavare il tarassaco e tutte le verdure, poi mettere da parte il tarassaco su un panno pulito. Con la mandolina, tagliare a pezzetti gli asparagi e i ravanelli e immergerli in una vasca d'acqua con dei cubetti di ghiaccio. Sbucciare le barbabietole, poi tagliarle a rondelle fini con la mandolina. Conservarle allo stesso modo in un'altra vasca d'acqua con cubetti di ghiaccio.

2. Crostoni

Togliere la crosta del pane a cassetta. In un tegame caldo, far fondere il burro e lasciarlo cuocere un po', fino ad ottenere un burro nocciola (5 minuti circa). Chiarificare il burro conservando solo la parte scura ed eliminare il resto aiutandosi con della carta assorbente. Far tostare le fette di pane cassetta nel tegame caldo, poi spennellarle di burro nocciola. Mettere da parte i crostoni.

3. Uova

In una casseruola, portate a ebollizione 1 l d'acqua e aggiungere l'aceto di vino bianco. Con la punta di uno spelucchino, aprire le uova di quaglia e versarle in una terrina, due a due, poi immergerle nella casseruola d'acqua con l'aceto. Lasciate cuocere per 2 minuti circa, poi trasferire il tutto in una terrina d'acqua ghiacciata. Ripetere l'operazione per tutte le uova.

4. Servizio

Sgocciolare le verdure su un panno pulito. Togliete le uova dall'acqua e sistemarle su carta assorbente. Tagliare in due le fette di pane tostato al burro nocciola, poi disporvi sopra le verdure (asparagi, ravanelli, barbabietole). Infilate poi nei pezzetti di verdura delle punte di tarassaco, foglie di cerfoglio, fiori di borragine e rametti di portulaca. Infine, posatevi sopra le uova di quaglia affogate.

Per finire, aggiungete un filo d'olio di nocciola, un pizzico di fior di sale e pepe di mulinello.

NOTE

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

1,5 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Oprazeni zelenjavni kruhki s prepeličjimi jajci v srajčki

VRT

Orto del Brenta (Obmorski Beluš; Regrat; Navadni tolščak); Friùl (Regrat; Navadni tolščak)

PRIPRAVA

1. Zelenjava

Regrat in vso zelenjavo operemo, nato regrat odložimo na čisto krpo. Z rezalnikom na koščke narežemo beluše in redkvice in jih potopimo v posodo z vodo, v katero smo dodali ledene kocke. Olupimo peso in jo z rezalnikom narežemo na tanka kolesca. Prav tako jo shranimo v drugo posodo z vodo in ledenimi kockami.

2. Kruhki

S kruha za toast odstranimo skorjo. V vroči ponvi stopimo maslo in ga malo pokuhamo, da postane lešnikovo rjave barve (približno 5 minut). Maslo prečistimo, tako da shranimo samo temni del, ostanek pa odstranimo s pomočjo vpojne papirne brisače. Rezine kruha popečemo v vroči ponvi, nato jih s pomočjo čopiča premažemo z rjavim maslom. Kruhke damo na stran.

3. Jajca

V posodi zavremo 1 l vode in dodamo bel vinski kis. S konico nožka za lupljenje odpremo prepeličja jajca in jih dve po dve zlijemo v skledico, nato jih prelijemo v posodo z vodo in kisom. Kuhamo jih približno 2 minuti, nato vse preložimo v posodo z ledeno vodo. Postopek ponovimo z vsemi jajci.

4. Serviranje

Zelenjavo odcedimo na čisti krpi. Jajca poberemo iz vode in jih položimo na papirno kuhinjsko brisačo. Rezine kruha, namazane z rjavim maslom, prerežemo na pol, in nanje naložimo zelenjavo (beluše, redkvico, peso). Med koščke zelenjave vtaknemo regratove vršičke, liste krebujlice, cvetke borage in vejice tolščaka. Nazadnje povrh položimo poširana prepeličja jajca.

Za zaključek prelijemo z lešnikovim oljem ter posujemo s ščepcem solnega cveta in sveže zmlatega popra.

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

16



SEZONA



SESTAVINE

Za zelenjavo

60 g regrata

4 zeleni obmorski beluši ali divji šparglji

3 redkvice

1/2 surove rdeče pese

1/2 surove rumene pese

1 šopek navadnega tolščaka (portulaka)

Za kruhke

6 rezin kruha za toast

60 g masla

Za prepeličja jajca

30 ml belega vinskega kisa

18 prepeličjih jajc

Za serviranje

1 šopka krebujlice

1/2 posodice cvetov borage (vijoličastih)

30 ml lešnikovega olja

solni cvet

sveže zmlatega popra





TEMPO DI PREPARAZIONE

3 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

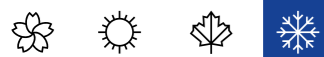
4

Minestrone col granoturco



17

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 tazza di chicchi di mais essiccato
400 gr di fagioli sgusciati
4 patate medie
4 spicchi d'aglio
4 rametti di prezzemolo
4 cucchiari di concentrato di pomodoro
sedano
4 carote
sale
pepe
pesto o olio d'oliva
carne di maiale affumicata oppure osso di prosciutto

GIARDINO

Purissima (Mais)

PROCEDIMENTO

1. Mais e fagioli

Immergere il mais e fagioli in acqua per una la notte e cucinarli il giorno successivo.

2. Minestrone

Soffriggere in olio d'oliva in una pentola l'aglio tritato e il prezzemolo. Aggiungere un po' d'acqua, fagioli, mais e tutti gli altri ingredienti (patate sbucciate, lavate e tagliate a fette, la carne affumicata o l'osso di prosciutto, il pomodoro tagliato a pezzetti o la passata di pomodoro, sale, pepe). Aggiungere altra acqua e cuocere per due o tre ore a fuoco moderato. A cottura quasi ultimata rimuovere le patate dalla pentola, schiacciarle e riversarle nella minestra in modo da addensare la zuppa.

NOTE

Questo minestrone può essere preparato anche senza la carne.

RICETTA PROPOSTA DA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA E COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

3 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Mineštra s farmantonom Turkinom (koruza)

VRT

Purissima (Koruza)

PRIPRAVA

1. Koruza in fižol

Koruzo in fižol čez noč namočimo in naslednji dan skuhamo.

2. Mineštra

V lonec damo oljčno olje, sesekljan česen in peteršilj. Malo popražimo, dolijemo nekaj vode, dodamo fižol ter koruzo in nato vse ostale sestavine. Dolijemo še vodo in kuhamo 2 do 3 ure na majhnem ognju. Ko so bobiči skoraj kuhani, krompir z vilico ali kuhalnico pretlačimo in ponovno damo v lonec.

OPOMBE

Bobiče lahko skuhamo tudi brez mesa.

RECEPT PRIREDIL KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA IN MESTNA OBČINA KOPER

17



SEZONA



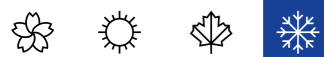
SESTAVINE

1 lonček oluščenih zrn suhe koruze
400 g fižola v zrnju
4 srednje veliki krompirji
4 stroki česna
4 vejice peteršilja
4 žlice šalše zelena
4 korenčki
sol
poper
pešto ali oljčno olje
svinjski vršički ali rebrca



18

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

½ kg di ceci ammollati
olio d'oliva
cipolla
aglio
prezzemolo
sedano
sale
pepe



18

SEZONA



SESTAVINE

½ kg namočene čičerike
oljčno olje
čebulo
česen
peteršilj
zelena
sol
popper

Minestrone di ceci

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Minestrone

In una casseruola, soffriggere la cipolla tritata, l'aglio e il prezzemolo in olio d'oliva. Aggiungere i ceci ammollati, l'acqua, il sedano a pezzetti e cuocere fino a quando non bolle. Aggiungere sale e pepe e cuocere per 15 minuti.

Mineštra s čičeriko

VRT

Purissima (Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. Mineštra

V kozici na oljčnem olju popražimo nasekljano čebulo, nato še česen in peteršilj. Dodamo namočeno čičeriko, vodo, narezano zeleno in kuhamo, dokler ne zavre. Nato solimo in popramo ter kuhamo še dobre četrte ure.



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

Potete schiacciare i ceci per rendere il minestrone più denso.

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

Po želji lahko nekaj čičerike pretlačimo, da dobimo gostejšo mineštro.

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





19

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

20 spicchi d'aglio
4 cucchiaini di semola di mais
un pezzo di pancetta
1 uovo
formaggio a pasta dura
1 cucchiaio di burro
1 cucchiaio di olio d'oliva
2 l di acqua
sale



19

SEZONA



SESTAVINE

20 strokov česna
4 žličke koruznega zdroba
košček pancete
1 jajce
trdi sir
1 žlica masla
1 žlica oljčnega olja
2 l vode
sol

54

Zuppa istriana all'aglio

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon); Friûl (Aglio di Resia);
Orto del Brenta (Aglio Nino Ferro)

PROCEDIMENTO

1. Zuppa

Lavare l'aglio con acqua tiepida, scolarlo e soffriggerlo sul burro assieme alla pancetta. Quando iniziano a rosolare, aggiungere la semola di mais setacciata e proseguire a soffriggere per un po' quindi versarvi l'acqua calda e cuocere per mezz'ora. Alla fine della cottura aggiungere l'uovo sbattuto, un pizzico di sale, il formaggio grattugiato e qualche goccia d'olio d'oliva.
Decorare con l'aglio e la pancetta soffritti.



TEMPO DI PREPARAZIONE

45 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL
COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

45 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
MESTNA OBČINA KOPER





TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

Crema di asparagi selvatici

GIARDINO

Purissima (Asparago Selvatico)

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

150 gr di asparagi selvatici
8 dl di acqua tiepida
2 dl di latte
1 dl di panna da cucina
40 gr di amido alimentare (gustin)
1 cucchiaino di burro
zucchero
sale
pepe

PROCEDIMENTO

1. Asparagi

Tagliare la parte legnosa degli asparagi e cuocere le punte e le parti morbide in acqua in cui sia stato aggiunto sale e zucchero, per sette minuti.

2. Crema

Saltare un terzo degli asparagi cotti e scolati nel burro e versarvi dell'acqua. Mescolare l'amido alimentare con due o tre cucchiaini di latte e aggiungerlo alla crema. Aggiungere il resto degli asparagi e del latte. Aggiungere sale e pepe. Cuocere tutto per altri cinque minuti a fuoco leggero in una pentola semicoperta. Alla fine, aggiungere la panna da cucina.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

Kremna juha iz divjih špargljev

VRT

Purissima (Divji Špargelj)

PRIPRAVA

1. Špargelj

Špargljem odrežite oleseneli del, mehki del in vrhove pa kuhajte 7 minut v vodi, ki ste ji dodali sol in malo sladkorja.

2. Kremna juha

Tretjino kuhanih in odcejenih špargljev na kratko popražite na maslu in zalijte z vodo. V dveh do treh žlicah mleka dobro premešajte jedilni škrob in ga dodajte k juhi. Potem dajte notri še preostale šparglje in mleko. Posolite, popoprajte. Kuhajte 5 minut na rahlem ognju v na pol pokritem loncu. Malo pred koncem dodajte še smetano.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA

20



SEZONA



SESTAVINE

15 dag divjih špargljev
8 dcl mlačne vode
2 dcl mleka
1 dcl smetane za kuhanje
4 dag jedilnega škroba (gustin)
1 žlica masla
malo sladkorja
sol
poper



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Filetto di Maiale con Salsa di Melograno



21

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

600 gr di filetto di maiale
olio extra vergine di oliva q.b.
olio di semi q.b.
1 dl di vino friulano
4 dl di centrifugato di melograno
1 dl di Demi-glace
30 gr di scalogno tritato
rosmarino q.b.
1 spicchio di aglio di Resia o aglio Nino Ferro
zucchero q.b.
sale e pepe q.b.

GIARDINO

Friùl (Melograno, Aglio di Resia, Rosmarino),
Orto del Brenta (Melograno; Aglio Nino Ferro); Purissima (Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Filetto

Pulire il filetto da eventuali eccedenze di grasso e pelle, salare e pepare. Passare il filetto in una padella con olio di semi, aromatizzare con rametti di rosmarino e uno spicchio d'aglio, girare la carne per alcuni istanti fino ad ottenere una rosolatura regolare. Ultimare la cottura in forno per 15/20 minuti ad una temperatura di 180 °C.

2. Salsa

In una casseruola soffriggere lo scalogno con un po' d'olio extra vergine di oliva, bagnare con il vino, aggiungere il centrifugato di melagrana e far ridurre il tutto per circa la metà. Riscaldare la demi-glace e aggiungerla alla riduzione, regolare l'eventuale acidità con un cucchiaino di zucchero, frullare e filtrare la salsa ottenuta.

3. Servizio

Tagliare il filetto a fette dallo spessore di 1 cm. Sistemarlo sopra la salsa precedentemente versata sul piatto, accompagnare con delle patate al forno, decorare e servire.

NOTE

La salsa demi-glace è una salsa di base che ha origini francesi. Ha colore bruno e una consistenza molto cremosa. La sua realizzazione richiede parecchio tempo. Si parte da un trito di sedano carote e cipolle che viene fatto rosolare e a cui si aggiungono ossa o carne di manzo. La preparazione va poi sfumata con il vino rosso e coperta con abbondante acqua. Il composto va fatto cuocere a fiamma bassissima per molte ore. Alla fine la salsa così ottenuta va legata con un roux bruno.

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Svinjski file v omaki iz granatnega jabolka

21



VRT

Friùl (Granatno jabolko, Česen Resia, Rožmarin),
Orto del Brenta (Granatno jabolko; Česen Nino Ferro); Purissima (Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. File

Meso dobro očistimo (odstranimo odvečno maščobo in kožo), posolimo in popoprmo. V ponvi ga popečemo na semenskem olju z rožmarinovo vejico in strokom česna, nato za nekaj minut obrnemo, dokler ni enakomerno popečeno. Pečemo še 15-20 minut v pečici na 180 °C.

2. Omaka

V ponvi na ekstra deviškem oljčnem olju popražimo šalotko, prelijemo z vinom, dodamo sok granatnega jabolka in pustimo, da se pokuha na polovico. Segrejemo demi-glace omako in jo dodamo reducirani omaki, po potrebi popravimo kislost z žličko sladkorja. Tako pripravljeno omako zmešamo v mešalniku in precedimo.

3. Serviranje

File narežemo na rezine debeline 1 cm. Položimo jih na omako, ki smo jo predhodno zlili na krožnik, dodamo pečen krompir, okrasimo in postrežemo.

OPOMBE

Demi-glace omaka je temno rjava osnovna omaka francoskega izvora, izredno kremaste teksture. Njena priprava je časovno zahtevna. Najprej prepražimo nasekljano zeleno, krompir in čebulo, dodamo kosti ali govejo meso. Mešanico zalijemo z rdečim vinom in prekrijemo z vodo. Vse skupaj kuhamo na zelo nizkem ognju več ur. Pripravljeno omako zgostimo z rjavim prežganjem (roux).

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

SEZONA



SESTAVINE

600 g svinjskega fileja
ekstra deviško oljčno
olje po okusu
semensko olje po okusu
1 dl belega vina Friulano
4 dl sveže stisnjene soka granatnega jabolka
1 dl demi-glace omake
30 g sesekljanе šalotke
rožmarin po okusu
1 strok rezijanskega česna
sladkor po okusu
sol in poper po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

100 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4



ČAS PRIPRAVE

100 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4



22

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio d'oliva

400 gr di carne macinata

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

3 carote

100 gr di pomodorini

sale

pepe

3 dl di pasta di pomodoro

3 cucchiari di salsa
Worcestershire

2 cucchiari di zucchero
di canna

maggiorana

foglia d'alloro

1,2 l di brodo di verdure

200 gr di fagioli in lattina

150 gr maccheroni

Stufato di carne

GIARDINO

Purissima (Maggiorana)

PROCEDIMENTO

1. Stufato di carne

Scaldare l'olio nella pentola e soffriggere la carne macinata con cipolle tritate e aglio.

Aggiungere carote e pomodori a fette.

Aggiungere sale, pepe, concentrato di pomodoro, salsa Worcestershire, zucchero di canna, maggiorana, alloro e brodo di verdure.

Cuocere per 1 ora, quindi aggiungere fagioli bianchi e maccheroni. Cuocere per altri 10 minuti.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA LIVE GREEN

Mesna enolončnica

VRT

Purissima (Majaron)

PRIPRAVA

1. Mesna enolončnica

V loncu segrejemo malo olja in na njem prepražimo mleto meso, seseklano čebulo in česen.

Dodamo narezano korenje in paradižnik.

Enolončnico solimo, popramo, dodamo paradižnikovo mezgo, worcestershire omako, rjavi sladkor, majaron, lovorov list in zelenjavno juho.

Kuhamo 1 uro, nato dodamo bel fižol in polžke. Kuhamo še 10 minut.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL LIVE GREEN

SEZONA



SESTAVINE

1 žlica Olje - olivno

400 g Mleto meso

1 kos Čebula

2 stroka Česen

3 kosi Korenje

100 g Paradižnik - češnjev
sol

paper

3 dl Paradižnik - mezga

3 čajne žličke
Worcestershire omaka

2 žlici Sladkor - rjavi
majaron

lovorov list

1,2 l Zelenjavna juha

200 g Fižol - pločevinka

150 g Polžki





TEMPO DI PREPARAZIONE

35 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

4

Tagliata di manzo istriano con rucola



23

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

500 gr di manzo (coscia)

60 ml di vino rosso

60 ml di aceto

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di rosmarino

un cucchiaino di pepe

sale

rucola

GIARDINO

Purissima (Rosmarino)

PROCEDIMENTO

1. Carne

Tagliare la carne di manzo in bistecche spesse 2-3 cm.

2. Marinatura

In una ciotola, preparare una marinata mescolando vino rosso, aceto, olio d'oliva, rosmarino e pepe.

Mettere la carne in marinata e lasciarla per un'ora, girandola ogni 20-30 minuti.

Togliere la carne dalla marinata e salare a piacere.

3. Cottura

Metterla su una griglia calda e cuocerla su ciascun lato per circa 8 minuti.

4. Servizio

Una volta arrostita la carne, metterla su un tagliere e lasciarla raffreddare per un po', quindi tagliarla a fette. Lavare la rucola e posizionarla su un piatto. Disporre la tagliata sulla rucola e servire.

NOTE

Potete aggiungere sulla tagliata parmigiano a scaglie.

RICETTA PROPOSTA DA KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

35 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Goveji steak boškarina na rukoli

VRT

Purissima (Rožmarin)

PRIPRAVA

1. Meso

Goveje meso narežemo na približno 2-3 cm debele zrezke.

2. Mariniranje

V posodi zmešamo marinado iz rdečega vina, vinskega kisa, olivnega olja, rožmarina in popra. Meso položimo v marinado in ga v njej pustimo 1 uro. Med tem ga 2-3x obrnemo. Nato meso vzamemo iz marinade in ga solimo po okusu.

3. Kuhanje

Položimo ga na vroč žar in ga na vsaki strani pečemo 8 minut.

4. Serviranje

Ko je meso pečeno, ga za nekaj minut položimo na desko, da se nekoliko ohladi, nato pa ga narežemo na rezine. Rukolo operemo in jo položimo na krožnik. Na njo položimo rezine steaka in postrežemo.

OPOMBE

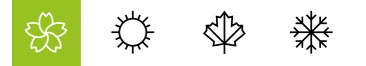
Posujete ga lahko s parmezanom.

RECEPT PRIREDIL KZ AGRARIA KOPER-PURISSIMA

23



SEZONA



SESTAVINE

500 g govedine - stegno

60 ml rdečega vina

60 ml kisa

2 žlici oljčnega olja

1 žlica rožmarina

mala žlička popra

sol

rukola



TEMPO DI PREPARAZIONE

3 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Brovade e Muset



24

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 kg di brovada
(rapa di Verzegnis fermentata nelle vinacce)

2 cotechini

1 scalogno

1 foglia di alloro

1 mela della Val Cosa

1 dl di olio extravergine di oliva
brodo q.b.

sale e pepe q.b.

rafano q.b.

GIARDINO

Friùl (Rapa di Verzegnis; Mela della Val Cosa; Rafano); Boršt (Alloro)

PROCEDIMENTO

1. Cotechino

In una pentola mettere a bollire il cotechino per due ore e mezza.

2. Salsa

A parte, in una casseruola, far stufare lo scalogno con l'olio extravergine di oliva e l'alloro e successivamente aggiungere la mela tagliata a cubetti, la brovada e un po' di brodo e lasciare cuocere lentamente per un'ora e mezza.

3. Servizio

Aggiustare la brovada di sale e pepe e servire il tutto adagiando il cotechino tagliato a fette sulla brovada stessa.

A piacere, ultimare il piatto grattugiando sul cotechino del rafano.

NOTE

La brovada è una preparazione a base di rape bianche dal colletto viola che vengono fermentate nella vinaccia secondo un metodo tradizionale dell'enogastronomia friulana: le rape, dopo esser state raccolte, vengono private delle foglie esterne, sistemate in tini e ricoperte con vinaccia di uva nera, un po' di sale, acqua mista a vino o aceto. Si lasciano quindi fermentare dai 40 ai 60 giorni, in cui assumono un caratteristico colore rosato. Vengono poi lavate, grattugiate e confezionate in buste. La mela della Val Cosa può essere sostituita con un'altra varietà di mela con caratteristiche di gusto e consistenza simili.

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

3 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Brovade e Muset (klobasa iz svinjskih kož s kislo repo)

VRT

Friùl (Repa Verzegnis; Jabolko Zeuca var. Val Cosa; Hren); Boršt (Lovor)

PRIPRAVA

1. Klobasa iz svinjskih kož

Klobaso kuhamo v loncu dve uri in pol.

2. Omaka

V ponvi na ekstra deviškem oljčnem olju dušimo šalotko z lovorjem, dodamo jabolko, zrezano na manjše kocke, repo in malce juhe. Počasi kuhamo eno uro in pol.

3. Serviranje

Repo posolimo in popramo, nanjo položimo na rezine zrezano klobaso. Po želji lahko na klobaso naribamo hren.

OPOMBE

Brovada je jed iz bele strniške repe, ki je po tradicionalnem postopku furlanske kuhinje macerirana v tropinah: repo poberejo in ji odstranijo zunanje liste, nato jo položijo v sode in prekrijejo s tropinami črnega grozdja, malo soli in vodo, pomešano z vinom ali kisom. Repo pustijo macerirati 40 do 60 dni, da pridobi značilno rožnato barvo. Nato jo operejo, naribajo in dajo v vrečke. Jabolko Val Cosa lahko nadomestimo z jabolkom druge sorte podobnega okusa in čvrstega mesa.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

24



SEZONA



SESTAVINE

1 kg kisle repe
(repe Verzegnis, macerirane v tropinah)

2 klobasi iz svinjskih kož

1 šalotka

1 lovorov list

1 jabolko sorte Val Cosa

1 dl ekstra deviškega
oljčnega olja

juha po potrebi

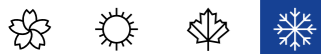
sol in poper po okusu

hren po okusu



25

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

3 cespi di radicchio rosso di Treviso

100 gr di midollo di bue

70 gr di grana padano grattugiato

1 pomodoro maturo

olio extravergine d'oliva q.b.

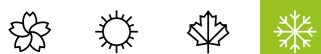
sale q.b.

pepe q.b.



25

SEZONA



SESTAVINE

3 glavice treviškega radiča

100 g volovskega mozga

70 g naribanega trdega sira Grana Padano

1 zrel paradižnik

ekstra deviško oljčno

olje po okusu

sol po okusu

poper po okusu

Radicchio rosso tardivo di Treviso brasato al midollo gratinato

GIARDINO

Orto del Brenta (Radicchio Rosso Tardivo di Treviso)

PROCEDIMENTO

1. Radicchio

Lavare e tagliare a spicchi il radicchio. Disporlo in una placca e condirlo con olio d'oliva, sale e pepe. Coprire il tutto con carta stagnola e cuocere in forno a 180° per un'ora circa.

2. Servizio

Porre poi i cuori di radicchio, arrotolandoli a mò di nido, in una pirofila; adagiare sopra del midollo di bue. Unire il pomodoro tagliato a dadini, privato della pelle e dai semi e spolverare con il grana. Infornare fino a quando saranno ben gratinati in superficie e servire ben caldo.



TEMPO DI PREPARAZIONE

1,5 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

NOTE

RICETTA FORNITA DA
LEPIDO ROCCO
SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

1,5 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA
GOSTINSKA ŠOLA
LEPIDO ROCCO,
PODRUŽNICA V CAORLAH

Dušen pozen treviški radič z gratiniranim mozgom

VRT

Orto del Brenta (Tržaški radič)

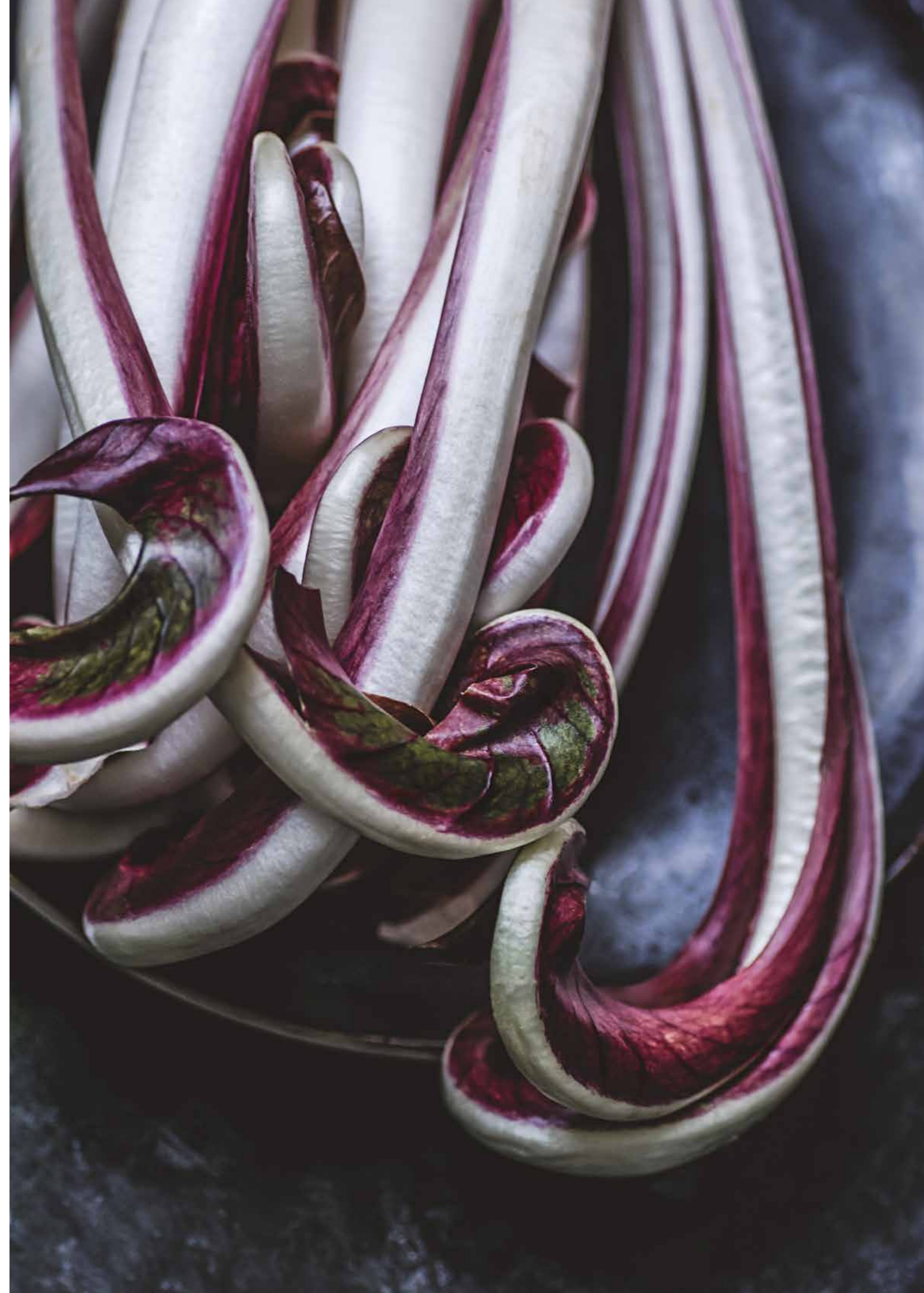
PRIPRAVA

1. Radič

Radič operemo in narežemo na rezine. Zložimo ga na pekač in začiniamo z oljčnim oljem, soljo in poprom. Pokrijemo ga z aluminijasto folijo in pečemo v pečici pri 180° približno eno uro.

2. Serviranje

Radič nato zvijemo in zložimo v obliki gnezda v ognjevaren pekač; nanj položimo volovski mozeg. Dodamo olupljen, na kockice narezan paradižnik, ki smo mu odstranili semena, in posipamo z naribanim sirom. Pečemo v pečici, da se površina lepo zapeče, in postrežemo še vroče.







TEMPO DI PREPARAZIONE

60 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

4

Spigola di Pirano al sale

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

2 spigole di Pirano
(circa 0,6 - 0,8 kg l'uno)
o 1 spigola di Pirano
(circa 0,8 - 1,2 kg)
3 kg di sale per la cottura
2 albumi d'uovo
2 cucchiaini di farina
patate
olio d'oliva
aglio
un rametto di rosmarino
meglio se fresco
pepe macinato al momento

GIARDINO

Purissima (Rosmarino, Aglio Strigono); Orto del Brenta (Aglio Nino Ferro); Friul (Rosmarino, Patata di Ribis e Godia, Aglio di Resia)

PROCEDIMENTO

1. Spigola

Pulire il pesce senza squamarlo, sciacquarlo delicatamente e asciugarlo con un panno di carta. Versare sul fondo di una teglia una base di sale dallo spessore di circa 1 cm adagiandovi sopra il pesce. Inserire a piacimento nella cavità addominale del pesce il rametto di rosmarino e/o l'aglio e un po' di olio d'oliva. Coprire il taglio sull'addome con un pezzettino di foglio d'alluminio per evitare il contatto tra la carne del pesce e il sale.

Quindi ricoprire interamente il pesce con il sale restante, con uno spessore di circa 1 cm. Volendo (è fortemente consigliato), è possibile inserire sotto al sale anche alcune patate lavate, non sbucciate e cotte a metà. Infornare quindi la teglia per un periodo dai 30 ai 60 minuti nel forno preriscaldato attorno ai 200-220 gradi (dipende dalle dimensioni del pesce). Durante la cottura il sale tende ad abbrustolirsi e a indurirsi un po'.

A cottura finita, eliminare la crosta, spezzandola con un coltello o con un martello da cucina, eliminando il sale quanto più dal pesce, in modo che questo sia ben visibile. Eliminare quindi la pelle (non commestibile perché ci sono le squame), praticando un taglio sul dorso, col coltello o con la forchetta, dalle pinne pettorali, dalla testa sino alla coda, levare l'alluminio dall'addome, proseguendo col taglio a ridosso delle pinne ventrali fino alla coda. Rimuovere la pelle, che si stacca con facilità dalla carne, semplicemente alzandola o aiutandosi con le posate (prestando attenzione e non spargere troppo sale sulla carne di pesce).

Quando la parte superiore del pesce è ripulita dalla pelle, si può servirne la carne. Si prosegue eliminando le lisce e la testa, pulendo così anche la carne della parte sottostante. Se il pesce è cotto a puntino, la carne non si attacca alle lisce. Volendo creare una crosta di sale ancora più solida e abbrustolita, è necessario lavorare il sale per la cottura con due tuorli d'uovo, ottenendo un composto denso e aggiungervi due cucchiaini di farina. In entrambi i modi, il pesce cuoce perfettamente. La differenza sta nella difficoltà di rimozione della crosta prima di servire il pesce.

Si può versare un filo d'olio d'oliva sul pesce, esaltandone l'eccellente ma delicato gusto. Le patate cotte nel sale sono un contorno ideale, come lo è pure il classico bietola e patate.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

60 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Piranski brancin v soli

VRT

Purissima (Rožmarin, Česen Strigono); Orto del Brenta (Česen Nino Ferro); Friul (Rožmarin, Ribis - Godija krompir, Česen Resia)

PRIPRAVA

1. Brancin

Ribo očistimo, vendar ne oluskamo, rahlo speremo in osušimo s papirnato brisačo. Na pekač nanesimo podlago iz približno 1 cm soli za peko, nanjo položimo ribo. Po želji lahko damo v trebušno votlino ribe malo oljčnega olja in vejico rožmarina in/ali česna. Rez na trebušni votlini prekrijemo s koščkom folije, da preprečimo neposredni stik ribjega mesa s soljo.

Nato ribo v celoti prekrijemo s preostalo soljo, približno 1 cm ali več na debelo. Po želji (močno priporočamo) lahko v sol zakopljemo tudi nekaj opranih, neolupljenih na pol kuhanih krompirjev. Pekač prestavimo v predhodno ogreto pečico in pečemo od 30 do 60 minut pri 200 do 220 stopinjah (odvisno od velikosti ribe). Med peko sol nekoliko porjavi in otrdi.

Po končani peki skorjo - slani oklep razbijemo z nožem ali s kuhinjskim kladivom in sol čim bolj odstranimo z ribe, tako da se vidi celotna polovica brancina. Nato odstranimo kožo (ki ni užitna, saj vsebuje luske), tako da jo z nožem ali vilicami zarezemo na hrbtu od hrbtnih plavutih od glave do repa, na trebušni strani odstranimo folijo in kožo zarezemo tik ob trebušnih plavutih do repa. Kožo, ki se z lahkoto odlepi od mesa, nato enostavno dvignemo ali navijemo na vilice (pri tem pazimo, da nam ne pade preveč soli na izpostavljeno meso).

Ko je zgornja stran ribe olupljena, lahko meso s te strani ribe serviramo. Nato odstranimo kosti in glavo in tako očistimo meso še z druge strani ribe. Če je riba ravno prav kuhana/pečena, se meso ne prijema kosti. V kolikor želimo, da bo slani oklep, ki nastane okoli ribe po peki, še trši in nekoliko bolj rjavkast naredimo v skledi iz soli za peko in dveh jajčnih beljakov grobo maso. Dodamo lahko tudi dve žlici moke. V vseh primerih se riba speče enako dobro, razlika je le v trudu, ki ga moramo vložiti v razbijanje in odstranjevanje slanega oklepa med serviranjem.

Po želji lahko čez očiščeno ribje meso prelijemo malo nežnega oljčnega olja, ki še poudari odlično a zelo blag okus brancina v soli. Kot priloga se odlično prileže krompir, pečen v soli, ali blitva s krompirjem.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD MESTNA OBČINA KOPER

26



SEZONA



SESTAVINE

2 piranska brancina
(približno 0,6 - 0,8 kg)
ali 1 piranski brancin
(približno 0,8 - 1,2 kg)
3 kg soli za peko
2 jajčna beljaka
dve žlici moke
krompir
oljčno olje
česen
vejica rožmarina najbolje
svežega
sveže mlet poper



TEMPO DI PREPARAZIONE

1,5 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Tronchetto di sogliola e scampi in sfoglia di Radicchio rosso di Verona

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

900 gr di radicchio rosso
di Verona

660 gr di code di scampi

6 sogliole da 180 gr ciascuna

75 gr di pane in cassetta
grattugiato

36 fettine sottilissime
di patate sbucciate

225 gr di burro

120 gr di trito di verdure
(sedano, carote, cipolle)

Cognac q.b.

olio extra vergine d'oliva q.b.

sale q.b.

pepe bianco macinato q.b.

GIARDINO

Orto del Brenta (Radicchio Rosso di Verona); Friûl (Patata di Ribis e Godia)

PROCEDIMENTO

1. Burro aromatizzato agli scampi

Privare le code di scampo del carapace e del budellino nero. Rosolare in un tegame con dell'olio il trito di verdure, quindi unire i carapaci. Fiammeggiare con il cognac e unire il burro, cuocendo a fiamma bassissima per 50 minuti. Filtrare il tutto con un colino e conservare in frigorifero mescolando di tanto in tanto fino a quando il composto si indurisce.

2. Radicchio

Sbollentare in acqua salata per pochi istanti le foglie più grandi del radicchio di Verona, scolarle, raffreddarle e asciugarle.

3. Involtini

Avvolgere nelle foglie sbollentate le code di scampi salate e pepate in modo da ottenere 6 cilindretti. Avvolgere gli involtini nei 6 filetti di sogliola che saranno stati distesi, salati, pepati e spolverizzati con del pane.

Avvolgere i cilindri nuovamente nelle foglie di radicchio sbollentato e cosparso di pane. Chiudere gli involtini in fogli di alluminio in modo da ottenere una sorta di caramelle. Sbollentare in acqua salata le fettine di patate. Tagliare a julienne il rimanente radicchio (tenendo da parte i cuori), porlo in mezzo a due fettine di patate e proseguire fino a quando saranno terminate le patate. Dorare le patate in una padella con dell'olio e asciugarle poi in forno a 180° fino a farle diventare croccanti. Dorare anche gli involtini in padella con l'olio e poi cuocerli in forno a 180° per 6 minuti sempre avvolti nella stagnola.

4. Servizio

A cottura ultimata togliere gli involtini dalla stagnola e scalopparli obliquamente. Dorare i cuori del radicchio tenuti da parte nel burro aromatizzato agli scampi, salare, pepare e impiattare con i trancetti e le patate.

NOTE

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

1,5 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Zvitki iz morskega lista in škampov v srajčki rdečega radiča Verona

VRT

Orto del Brenta (Rdeči radič Verona); Friûl (Ribis - Godija krompir)

PRIPRAVA

1. Aromatizirano maslo z okusom škampov

Škampom izluščimo repke in odstranimo črne nitke. V ponvi na olju popražimo sesekljano zelenjavo in dodamo luščine. Flambiramo s konjakom, dodamo maslo in pri nizkem ognju kuhljamo 50 minut. Vse skupaj precedimo skozi cedilce in postavimo v hladilnik. Občasno premešamo, dokler se zmes ne strdi.

2. Radič

V slani vodi nekaj trenutkov blanširamo največje liste radiča Verona, jih odcedimo, ohladimo in osušimo.

3. Zvitki

V blanširane liste ovijemo soljene in popoprane škampove repke, tako da dobimo 6 zvitkov. Zvitke ovijemo v 6 filetov morskega lista, ki smo jih razprostrli, solili, poprali in potresli z naribanim kruhom.

Dobljene zvitke ponovno ovijemo v blanširane in s kruhom potresene liste radiča. Zvitke zavijemo v liste aluminijaste folije, da dobimo nekakšne bombone. V slani vodi blanširamo rezine krompirja. Preostali radič narežemo na tanke trakove - julienne, srčke shranimo. Trakce polagamo med dve rezini krompirja, dokler ne porabimo vsega krompirja. Krompir zlato rumeno popečemo v ponvi na olju, nato pa pečemo v pečici na 180°, da postane hrustljiv. Tudi zvitke zlato zapečemo na olju v ponvi in jih nato 6 minut pečemo v pečici na 180°, ves čas ovite v aluminijasto folijo.

4. Serviranje

Pečene zvitke vzamemo iz aluminijaste folije in jih enakomerno poševno narežemo. Srčke radiča, ki smo jih prihranili, zlato rumeno popečemo na aromatiziranem maslu z okusom škampov, solimo, popramo in zložimo na krožnike z rezinami in krompirjem.

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

27



SEZONA



SESTAVINE

900 g rdečega radiča Verona

660 g škampovih repkov

6 morskih listov po 180 g

75 g naribanega kruha
za toast

36 zelo tankih rezin
olupljenega krompirja

225 g masla

120 g sesekljane zelenjave
(zeleni, korenje, čebula)

konjak po okusu

ekstra deviško oljčno
olje po okusu

sol po okusu

mlet bel poper po okusu



28

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

500 gr di baccalà
olio d'oliva
cipolla di medie dimensioni
3 spicchi d'aglio
una manciata
di prezzemolo tritato
2,5 dl di concentrato
di pomodoro
sale e pepe
foglie di alloro (se piace)



28

SEZONA



SESTAVINE

500 g bakalaja
oljčno olje
srednje velika čebula
3 stroke česna
peščico sesekljanega
peteršilja
2,5 dl šalše
sol, poper
po želji lovorjev list

Baccalà rosso

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Baccalà

Mettere il baccalà già sbattuto e ammollato in una ciotola e versarci sopra dell'acqua. Salare e cuocere fino a renderlo tenero. Togliere dall'acqua, rimuovere le spine e dividerlo a pezzi. Conservare l'acqua di cottura. In un'altra casseruola, soffriggere la cipolla tritata e l'aglio in olio d'oliva. Aggiungere il baccalà e un po' di pepe e fare colorire. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il prezzemolo tritato e un po' d'acqua di cottura (è anche possibile aggiungere vino bianco), mescolare e cuocere per qualche tempo.



TEMPO DI PREPARAZIONE

50 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

Servire con polenta o patate lesse o pane.

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

50 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

Ponudimo s kuhanim krompirjem, polento ali kruhom.

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA

Bakala na rdeče

VRT

Purissima (Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. Bakala

Že prej potolčen in namočen bakala damo v posodo, prelijemo z vodo, solimo in kuhamo toliko časa, da se zmehča. Nato ga vzamemo iz vode, očistimo (odstranimo kosti) in razdelimo na kose. Vodo, v kateri se je kuhal, pa prihranimo. V drugi posodi (kozici) na oljčnem olju popražimo narezano čebulo in sesekljan česen, dodamo bakalaja, malo popopravimo in pražimo, da dobi barvo. Nato dodamo šalšo (paradižnikovo mezgo), sesekljan peteršilj in nekaj vode, v kateri se je kuhal bakalaja (lahko tudi belo vino!), premešamo in še nekoliko pokuhamo.







TEMPO DI PREPARAZIONE

70 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

4

Seppie e bietola



29

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 Kg di seppie
600 gr di bietola
olio d'oliva
1 cipolla
sale
pepe
farina di mais
acqua
condimento
(olio d'oliva o lardo)

GIARDINO

Orto del Brenta (Bieta selvatica; Cipolla Bianca di Chioggia);
Friùl (Cipolla della Val Cosa); Purissima (Mais)

PROCEDIMENTO

1. Seppie

Affettare la cipolla e soffriggerla sull'olio d'oliva. Aggiungere le seppie, pulite, lavate e tagliate a pezzetti. Soffriggere sino a che si ammorbidiscono.

2. Bieta

Versare acqua di tanto in tanto, quindi aggiungere la bietola lavata e tagliata, sale, pepare e continuare a cuocere, fino a che anche la bietola è cotta. Se necessario, aggiungere dell'acqua, per ottenere la giusta densità della pietanza.

3. Polenta

Preparare la polenta con una cottura di almeno mezz'ora versando prima un po' della farina di mais nell'acqua salata e calda, mescolare, quindi versare la restante farina e mescolare usando l'apposito mestolo. A fine cottura aggiungere un cucchiaio d'olio d'oliva (o lardo). La polenta non deve risultare troppo dura.

4. Servizio

Una volta pronta, va versata su un piatto creando un foro al centro del composto, dove si versano le seppie con la bietola. Lasciare riposare in modo che la polenta ne assorba un po', quindi servire.

Un'altra variante del piatto prevede l'uso della salsa di pomodoro.

La procedura è uguale per preparare le seppie con gli asparagi e i piselli novelli.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

70 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Sipe z blitvo

29



VRT

Orto del Brenta (Obmorska Pesa; Čebula bela okrogla Chioggia);
Friùl (Čebula Val Cosa); Purissima (Koruza)

PRIPRAVA

1. Sipe

Na oljčnem olju popražimo narezano čebulo. Dodamo očiččene, oprane in na koščke narezane sipe. Dušimo, dokler se ne zmehčajo.

2. Blitvo

Občasno prilivamo malo vode, nato dodamo še oprano in narezano blitvo, posolimo, popoprano in dušimo, dokler se blitva ne zmehča. Po potrebi prilivamo vodo, da dobimo primerno gosto jed.

3. Polenta

Polento v kotličku kuhamo najmanj pol ure, in sicer tako, da v slan krop najprej stremo malo koruzne moka, premešamo, nato stremo preostalo moko ter kuhamo s palantarjem. Malo pred koncem dodamo žlico oljčnega olja (ali masti). Polenta ne sme biti pretrda.

4. Serviranje

Ko je kuhana, jo stremo na večji krožnik, na sredi naredimo vdolbino in čez prelijemo sipe z blitvo. Pustimo nekaj časa, da se vpijejo v polento, in ponudimo.

Druga različica jedi je z dodatkom paradižnikove šalše.

Za pripravo sip s šparglji in mladim oluščnim grahom je postopek enak.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD MESTNA OBČINA KOPER

SEZONA



SESTAVINE

1 kg sipe
500 g blitva
oljčno olje
1 kos Čebula
sol
peper
koruzna moka
voda
zabela
(oljčno olje ali mast)





TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

4

Cozze alla busara

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 kg di cozze
4 cucchiaini di olio d'oliva
3 - 4 cucchiaini di pangrattato
1,5 dl di vino bianco secco
sale di Pirano
3 - 5 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo

GIARDINO

Orto del Brenta (Agljo Nino Ferro); Purissima (Agljo Strigon); Friùl (Agljo di Resia)

PROCEDIMENTO

1. Cozze

È necessario maneggiare con cura le conchiglie. Quelle fresche devono risultare chiuse. Pulire a fondo le conchiglie. Sbucciare e sminuzzare l'aglio. Sfogliare il prezzemolo e tritarlo finemente. Riscaldare l'olio in un tegame grande, aggiungervi l'aglio sminuzzato e mescolare. Incorporare ancora un cucchiaino di pangrattato, metà del prezzemolo tritato, il vino bianco e portare a bollore. Aggiungere le conchiglie e cospargerle col prezzemolo rimanente. Coprire il tegame e cuocere a temperatura elevata per 10 minuti. Scuotere la teglia alcune volte durante la cottura.

2. Servizio

Versare le conchiglie in una terrina tiepida. Incorporare nel sugo il pangrattato rimanente e un pizzico di sale. Cuocere per un paio di minuti e quindi versare sopra le cozze.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Pedoči na buzaro

VRT

Purissima (Česen Strigon); Friùl (Česen Resia); Orto del Brenta (Česen Nino Ferro)

PRIPRAVA

1. Pedoči

S školjkami ravnamo izredno previdno. Sveže školjke morajo biti zaprte. Školjke temeljito očistimo. Česen olupimo in drobno seseklamo. Peteršilj osmukamo in drobno seseklamo. V široki posodi segrejemo olje, na katerem na hitro premešamo sesekljan česen. Dodamo žlico drobtin, polovico sesekljanega peteršilja in belo vino ter zavremo. V posodo stresemo školjke, ki jih potresemo s preostalim peteršiljem. Posodo pokrijemo, školjke pa pri visoki temperaturi kuhamo 10 minut. Med kuhanjem posodo nekajkrat potresemo.

2. Serviranje

Školjke pretresemo v segreto skledo. Omaki primešamo preostale drobtine in malo soli. Kuhajmo minuto, dve, potem pa omako polijemo po školjkah.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD MESTNA OBČINA KOPER

30



SEZONA



SESTAVINE

1 kg klapavic - pedočev
4 žlice oljčnega olja
3 - 4 žlice drobtin
1,5 dl suhega belega vina
Piranska sol
3 - 5 strokov česna
1 šopek peteršilja



31

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

600 gr di moeche
6 carciofi violetti di Sant'Erasmus
olio extra vergine d'oliva
farina q.b.
sale q.b.
pepe q.b.



31

SEZONA



SESTAVINE

600 g mladih rakcev brez lupine
6 artičok sorte violetta s Sv. Erazma
ekstra deviško oljčno olje
moka po potrebi
sol po okusu
poper po okusu

Moeche ai carciofi violetti di Sant'Erasmus

GIARDINO

Orto del Brenta (Carciofo Violetto di Sant'Erasmus)

PROCEDIMENTO

1. Carciofi

Preparare i carciofi togliendo le foglie dure con un coltello affilato. Togliere la parte esterna del gambo e cimare la punta. Tagliarle i carciofi in fette sottili e metterli in acqua fredda. Scaldare nel frattempo l'olio extra vergine d'oliva. Mischiare moeche e carciofi, infarinarli, sbatterli in una stamegna e friggerli nell'olio in modo da renderli croccanti.

2. Servizio

Servire con polenta bianca morbida.

Moeche (mladi rakci brez lupine) z artičokami sorte violetta s Sv. Erazma

VRT

Orto del Brenta (Artičoka iz san Erasma)

PRIPRAVA

1. Artičoke

Artičoke očistimo tako, da z ostrim nožem odstranimo trde liste, prirežemo konec peclja in vrh. Narežemo jih na tanke rezine in damo v mrzlo vodo, medtem segrejemo ekstra deviško oljčno olje. Rakce in artičoke skupaj povaljamo v moki, potresemo na situ, da odstranimo odvečno moko, in jih hrustljivo ocvremo v olju.

2. Serviranje

Potrežemo jih na mehki beli polenti.



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

NOTE

Le moeche sono granchi maschi e femmine privi di guscio, pescati nella laguna veneta nelle stagioni della muta in cui, per alcune ore, abbandonato il carapace, non hanno ancora consolidato la nuova corazza.

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

OPOMBE

Moeche so samice in samci rakovic brez lupine, ki jih v beneški laguni lovijo ravno v času levitve, ko po odstranitvi starega oklepa žival za nekaj ur nima še novega.

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH





TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Cappasanta scottata su pâté di fagioli Borlotti di Carnia

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per il pâté

200 gr di fagiolo Borlotto di Carnia

succo di limone q.b.

4/5 pomodori sott'olio

50 gr di olive nere denocciate

sale e pepe q.b.

20 gr di prezzemolo tritato

olio extravergine di oliva q.b.

Per le cappesante

6 cappesante

timo q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

olio extravergine di oliva q.b.

burro q.b.

6 fettine di lardo

GIARDINO

Friùl (Fagioli Borlotti di Carnia, Timo, Limone); Bertoki (Timo selvatico)

PROCEDIMENTO

1. Fagioli

Mettere a bagno la sera prima i fagioli in acqua fredda. Bollire i fagioli in abbondante acqua per circa 90 minuti, una volta cotti scolarli e farli raffreddare.

2. Pâté

Mettere nel cutter le olive denocciate e i pomodori sott'olio con aggiunta di un filo d'olio e frullarli. Aggiungere quindi i fagioli e il resto degli ingredienti bilanciando l'acidità a proprio gusto.

3. Capesante

Scottare le cappesante in una padella con olio e burro. Insaporire con sale, pepe e timo. Avvolgerle ancora calde nelle fettine di lardo.

4. Servizio

Servire un cucchiaino di pâté in ciotoline da finger food. Adagiarvi sopra la cappesanta e guarnire con qualche fogliolina di timo.

NOTE

Questa pietanza può essere realizzata durante tutto l'anno poiché si utilizzano i fagioli secchi. Il pâté di fagioli si può anche accompagnare semplicemente a dei crostini di pane tostato. Il risultato è garantito anche utilizzando i fagioli antichi di San Quirino.

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Popečena Jakobova pokrovača na kremi iz karnijskega belega fižola

VRT

Friùl (Fižol Karnia, Polajeva Materina Dušica, Limona); Bertoki (Materina Dušica)

PRIPRAVA

1. Fižol

Fižol čez noč namočimo v hladni vodi. Približno 90 minut ga kuhamo v obilici vode, nato ga precedimo in pustimo, da se ohladi.

2. Krema

V sekljalnik damo oljke brez koščic, paradižnike v olju in malo olja ter zmeljemo. Dodamo fižol in preostale sestavine, ki jih okisamo po okusu.

3. Jakobove pokrovače

V ponvi popečemo Jakobove pokrovače na olju in maslu. Začinimo s soljo, poprom in timijanom. Še tople jih zavijemo v rezine slanine.

4. Serviranje

V posodice za finger food damo eno žličko kreme. Nanjo položimo Jakobovo pokrovačo in okrasimo z nekaj lističi timijana.

OPOMBE

To jed lahko pripravljamo skozi vse leto, saj zanjo potrebujemo suhi fižol. Fižolovo kremo lahko postrežemo na popečenih kruhkih. Z uporabo karnijskega belega fižola je uspeh zagotovljen.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

32



SEZONA



SESTAVINE

Za kremo

200 g karnijskega belega fižola

limonin sok po okusu

4-5 paradižnikov v olju

50 g črnih oljk brez koščic

sol in poper po okusu

20 g sesekljanega peteršilja

ekstra deviško oljčno

olje po okusu

Za Jakobove pokrovače

6 Jakobovih pokrovač

timijan po okusu

sol po okusu

poper po okusu

ekstra deviško oljčno

olje po okusu

maslo po okusu

6 rezin slanine



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Cappesante al limone su nido di erbe spontanee

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 limone candito
1,5 cm di zenzero fresco
1 noce di burro
18 noci di cappelante
12 rametti di cerfoglio
qualche stelo di erba cipollina
375 gr di portulaca

Per la salsa

2 cucchiari di olio
extravergine d'oliva
1 cucchiario di succo di limone
fior di sale
pepe rosa

GIARDINO

Orto del Brenta (Portulaca); Friûl (Limone; Portulaca);

PROCEDIMENTO

1. Cappelante

Tagliare finemente con un coltello il limone candito e lo zenzero fresco. In una pentola antiaderente, far sciogliere la noce di burro e lasciar cuocere le noci di cappelante con lo zenzero e il limone candito per 3/5 minuti.

2. Erbe

Lavare e asciugare il cerfoglio, l'erba cipollina e la portulaca.

3. Servizio

Distribuire l'insalata e le erbe aromatiche in piatti individuali. Aggiungere a ciascun piatto tre cappelante allo zenzero e limone candito. Versare l'olio d'oliva e il succo di limone sull'insalata, poi salare e pepare.

NOTE

È possibile sostituire le cappelante con vongole o altri molluschi.

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Jakobove pokrovače z limono na gnezdu iz samoniklih zelišč

VRT

Orto del Brenta (Navadni tolščak); Friûl (Limona; Navadni tolščak)

PRIPRAVA

1. Jakobove pokrovače

Z nožem drobno nasekljamo kandirano limono in svež ingver. V posodi s premazom proti sprijemanju razpustimo maslo in 3-5 minut pečemo meso Jakobovih pokrovač z ingverjem in kandirano limono.

2. Zelišča

Operemo in osušimo krebujico, drobnjak in tolščak.

3. Serviranje

Solato in dišavnice razporedimo na posamezne krožnike. Na vsak krožnik dodamo tri pokrovače z ingverjem in kandirano limono. Čez solato pretijemo oljčno olje in limonin sok, nato solimo in popramo.

OPOMBE

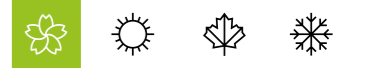
Jakobove pokrovače lahko nadomestimo s kočicami (vongolami) ali drugimi mehkužci.

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

33



SEZONA



SESTAVINE

1 kandirana limona
1,5 cm svežega ingverja
za oreh masla
18 pokrovač, samo meso
12 vejic krebujice
nekaj vejic drobnjaka
375 g navadnega tolščaka
(portulaka)

Za omako

2 žlici ekstra deviškega
oljčnega olja
1 žlica limoninega soka
solni cvet
rožnati poper



TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

4

Cappesante in panure all'aglio con burro al limone e Broccolo di Bassano al latte

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

10 cappellette fresche con il guscio e il corallo
50 ml di olio extravergine di oliva della Valle del Belice
dragoncello fresco
coriandolo fresco
erba cipollina
erba limone
pepe verde vanigliato
2 spicchi di aglio
200 gr di grissini Torino
qualche capperi di Pantelleria
5 acciughine di Sciacca
300 gr di burro di panna fresca
1 limone agrigentino di Ribera
2 broccoli di Bassano (tardivon)
300 ml di latte
1 l di acqua
1 pizzico di sale
1 tuorlo d'uovo

GIARDINO

Orto del Brenta (Aglione Nino Ferro, Broccolo di Bassano);
Purissima (Aglione Strigone); Friül (Aglione di Resia)

PROCEDIMENTO

1. Olio aromatizzato

Preparare l'olio aromatizzato all'aglio a termovapore inserendo in un barattolo di vetro a chiusura ermetica l'olio extravergine di oliva e lasciandolo cuocere per 70 minuti a 70 °C. Successivamente farlo raffreddare e filtrare. Preparare un trito finissimo con le erbe aromatiche. Unire metà delle erbe all'olio all'aglio ormai freddo (in modo che le erbe non cuociano) e lasciarle in infusione per almeno 4 ore, poi filtrare.

2. Panure

Passare al mixer i grissini Torino. Dopo averle leggermente spennellate con un tuorlo d'uovo, passare le cappellette, nella panure di grissini Torino a cui andrà aggiunto il pepe macinato al momento.

3. Capperi croccanti

Dissalare i capperi e lavarli. Tostare in padella i capperi fino a quando non saranno diventati croccanti, poi tagliarli a metà.

4. Broccoli di Bassano

Immergere i broccoli di Bassano in acqua bollente per qualche minuto, poi passarli al mixer con gocce di latte caldo. Aggiustare di sale.

5. Burro al limone

Far sciogliere completamente il burro sul fuoco, poi filtrarlo attraverso un telo di lino e cuocerlo nuovamente fino a quando non assumerà un color nocciola. Aggiungere all'ultimo istante a fiamma spenta qualche goccia di limone e il resto delle erbe aromatiche.

6. Cappellette

Portare l'olio all'aglio e alle erbe a una temperatura di 140 °C, spegnere la fiamma e immergervi le cappellette per pochi minuti fino a quando la panure non sarà di un colore vivo e croccante.

7. Servizio

Composizione del piatto: disporre al centro la texture di broccolo di Bassano, adagiarvi sopra le cappellette e le acciughine. Decorare con i capperi croccanti e aggiungere un giro di burro noisette alle erbe. Le cappellette in panure all'aglio con burro al limone e broccoli di Bassano al latte sono pronte per essere servite!

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

4

Jakobove pokrovače v česnovi skorjici z limoninim maslom in brokolijem Bassano z mlekom

VRT

Orto del Brenta (Česen Nino Ferro, Brokoli Bassano);
Purissima (Česen Strigone); Friül (Česen Resia)

PRIPRAVA

1. Aromatizirano olje

Aromatizirano česnovno olje pripravimo tako, da v steklen kozarec s hermetičnim zapiranjem nalijemo ekstra deviško oljčno olje in kuhamo 70 minut pri temperaturi 70 °C. Nato olje ohladimo in precedimo. Dišavnice zelo drobno nasekljamo. Polovico dišavnic dodamo k ohlajenemu česnovemu olju (da se dišavnice ne skuhamo) in jih pustimo namakati vsaj 4 ure, nato jih precedimo.

2. Paniranje

Grisine Torino zmeljemo v mešalniku. Pokrovače rahlo premažemo z jajčnim rumenjkom in jih povaljamo v drobtinah iz grisinov, ki smo jih začinili s sveže mletim poprom.

3. Hrustljave kapre

Kapre razsolimo in oplakemo. V ponvi popražimo kapre, da postanejo hrustljave, nato jih prežemo na pol.

4. Brokoli Bassano

Brokoli Bassano kuhamo nekaj minut v vreli vodi, nato ga zmeljemo v mešalniku z nekaj kapljicami vročega mleka. Posolimo.

5. Limonino maslo

Maslo popolnoma raztopimo na ognju, nato ga precedimo skozi laneno krpo in ponovno kuhamo, dokler ne postane lešnikovo rjave barve. Ko ogenj ugasnemo, zadnji trenutek dodamo par kapljic limone in preostanek dišavnic.

6. Jakobove pokrovače

Česnovno olje z dišavnicami segrejemo na 140 °C, ugasnemo ogenj in v olje za nekaj minut položimo pokrovače, dokler skorjica ne postane žive barve in hrustljava.

7. Serviranje

Sestava krožnika: na sredino položimo brokolijev pire, povrh naložimo pokrovače in sardone. Okrasimo s hrustljivimi kaprami in oblijemo z rjavim zeliščnim maslom. Jakobove pokrovače v česnovi skorjici z limoninim maslom in brokolijem Bassano z mlekom so pripravljene, da jih postrežemo!

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

34



SEZONA



SESTAVINE

10 svežih Jakobovih pokrovač z lupino in oranžnim ikrnikom
50 ml ekstra deviškega oljčnega olja Valle del Belice
svež pehtran
svež koriander
drobnjak
limonska trava
zelen poper z aromo vanilje
2 stroka česna
200 g grisinov Torino
nekaj kaper z otoka Pantelleria
5 sardončkov (inčunov) iz kraja Sciacca
300 g masla iz sveže smetane
1 sicilijanska limona iz Ribere
2 brokolija Bassano (pozni)
300 ml mleka
1 l vode
1 ščepec soli
1 jajčni rumenjak



35

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

3/4 kg di sardoni (acciuغه) pulite
farina bianca
olio d'oliva
una cipolla grande
aglio
2 dl di aceto di vino
1/8 l di vino bianco (malvasia)
sale, pepe
una foglia d'alloro e rosmarino



35

SEZONA



SESTAVINE

3/4 kg očiščenih sardel
bela moka
oljčno olje
večja čebula, česen
2 dcl vinskega kisa
1/8 l belega vina (malvazija)
sol, poper
lovorjev list in rožmarin

Sarde in saor

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon); Orto del Brenta (Aglio Nino Ferro; Cipolla Bianca di Chioggia); Friül (Aglio di Resia, Cipolla della Val Cosa); Boršt (Alloro)

PROCEDIMENTO

1. Sarde

Infarinare le acciughe e friggerle nell'olio d'oliva. Una volta pronte, riporle in una scodella ossia un piatto fondo o altro tipo di recipiente (preferibilmente di argilla e assolutamente non di metallo!). Friggere nel rimanente olio la cipolla affettata e l'aglio tritato, aggiungere le foglie d'alloro, il rosmarino, salare, pepare, mescolare e versarvi l'aceto e il vino. Raggiunto il bollore lasciare cuocere per un po'. Versare il composto sopra le acciughe, in modo da coprirle. Riporre in frigorifero, lasciando riposare a lungo, anche qualche giorno. Servire con pane e polenta.

Sardele v šavorju

VRT

Purissima (Česen Strigon); Friül (Česen Resia; Čebula Val Cosa); Orto del Brenta (Česen Nino Ferro; Čebula bela okrogla Chioggia); Boršt (Lovor)

PRIPRAVA

1. Sardele

Sardele pomokamo in ocvremo na oljčnem olju. Ko so dobro ocvrte, jih zložimo v globlji krožnik ali kako drugo posodo (najbolje glineno, nikakor pa ne kovinsko!). Na ostanku olja popražimo na rezine narezano čebulo, sesekljan česen, dodamo lovorjeve liste, rožmarin, posolimo in popoprmo, premešamo ter dolijemo vinski kis in vino. Ko zavre, pustimo, da se še malce pokuha. To prelijemo na sardele, da jih prekrije. Damo jih v hladilnik, kjer naj stojijo nekaj časa ali dni. Ponudimo s kruhom in polento.



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DAL
COMUNE DI CAPODISTRIA



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD
MESTNA OBČINA KOPER





TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min + 2 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

Insalata di puntarelle



36

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

puntarelle (cicoria catalogna)

acqua

sale

olio d'oliva

limone

aglio

acciuغه sottolio

GIARDINO

Purissima (Cicoria Catalogna , Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Insalata

Pulire il cespo della catalogna togliendo tutte le foglie verdi più lunghe (con queste foglie è possibile preparare zuppe, torte salate, contorni di verdure cotte e saltate).

Staccare le cimette dalla base del cespo e mondarle con cura eliminando eventuali foglioline (che possono essere tenute da parte insieme alle foglie verdi da cuocere - vedi sopra).

A questo punto, si saranno ottenute delle puntarelle simili a degli asparagi, cui va tolta, per ciascuna, la parte dura della base aiutandosi con un coltello.

Sfilettare i germogli: tagliare prima la cimetta a metà per il lungo, poi, da ogni metà, ricavare tante striscioline sottili tagliando la puntarella sempre per la lunghezza: si consiglia di ottenere circa 8-10 fili da ogni cimetta.

Man mano che si procede a sfilettare le cimette, raccogliere le striscioline in una ciotola riempita con acqua freddissima (anche con ghiaccio). È possibile aggiungere nell'acqua anche il succo di limone per addolcire il gusto.

Lasciare a bagno le puntarelle (tempo consigliato 2 ore). In questo modo il sapore amaro sarà attenuato e si otterrà la tipica forma arricciata delle puntarelle.

Dopo aver lasciato in ammollo per il tempo stabilito, sciacquare, scolare bene e condire le puntarelle arricciate e croccanti con sale, olio di oliva insaporito con aglio tritato, limone e acciuغه.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE



ČAS PRIPRAVE

30 min + 2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

Solata iz cikorije

VRT

Purissima (Katalonski Radič, Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. Solata

Cikorijo očistimo in odrežemo vse najdaljše zelene liste (s temi listi lahko pripravimo juhe, slane pite, kuhane in pražene zelenjavne priloge).

Vršičke odtrgamo od spodnjega dela stebela in jih pazljivo očistimo, odstranimo tudi morebitne listke (ki jih lahko shranimo skupaj z zelenimi listi za kuhanje - glej zgoraj). Sedaj, ko imamo vršičke cikorijske, podobne belušem, vsakemu z nožem odrežemo trdi spodnji del.

Vršičke narežemo: najprej odrežemo vršiček po dolgem na polovico, potem vsako polovico po dolgem narežemo še na več tankih trakcev. Najbolje je, da dobimo približno 8-10 trakcev iz vsakega vršička.

Narezane trakce damo v posodo z ledeno mrzlo vodo (lahko tudi z ledom). Za blažji okus lahko v vodo dodamo tudi limonin sok.

Cikorijine vršičke pustimo namočene (priporočeni čas je 2 uri). Na ta način se bo grenak okus ublažil, dobili bomo tudi značilno kodrasto obliko belušne cikorijske.

Po dvournem namakanju kodraste in hrustljave vršičke oplaknemo, dobro odcedimo in začínimo s soljo, oljčnim oljem, odišavljenim s strtim česnom, limono in sardoni.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ŠKOLA CENTRALE FORMAZIONE

36



SEZONA



SESTAVINE

belušna cikorijska (katalonski radič)

voda

sol

oljčno olje

limona

česen

sardoni (inčuni) v olju



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6



37

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 kg di pungitopo
6 uova
sale
pepe
olio di oliva
prezzemolo
una foglia di menta
una foglia di erba Luigia
il succo di un limone o aceto

Pungitopo con mimosa

GIARDINO

Orto del Brenta (Pungitopo; Luppolo, Asparago Verde Montine)

PROCEDIMENTO

1. Erbe

Preparare dei mazzetti di pungitopo con le punte pareggiate che andrete a legare con dello spago. Questo per evitare una pessima cottura. I mazzetti vanno immersi in acqua salata bollente ed abbondante (si ricorda che è una piantina molto amara) fino a cottura, quindi togliere e lasciar raffreddare.

2. Mimosa

Lessare le uova, lasciarle raffreddare e schiacciarle con il passa patate. In una terrina, versare l'olio abbondante con il sale, il pepe ed a filo rimestando con un frustino. Aggiungere il succo di limone (o in alternativa l'aceto) fino a creare un'emulsione (praticamente si creerà un liquido denso, tipo maionese). Aggiungere le uova, il prezzemolo, la menta e l'erba Luigia (tritati).

3. Servizio

Aggiustare di sale ed adagiare la mimosa sopra ai pungitopo. Servire freddo.

NOTE

In alternativa al pungitopo, questa ricetta può utilizzare asparagi o luppolo.

RICETTA DELLO CHEF ENNIO FURLAN TRATTA DAL LIBRO "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Bodeča lobodika z mimoza

VRT

Orto del Brenta (Bodeča Lobodika; Navaden Hmelj, Obmorski Beluš)

PRIPRAVA

1. Zelišča

Pripravimo šopke bodeče lobodike s poravnanimi vrhovi, ki jih povežemo z vrvico. Tako se bodo šopki bolj enakomerno skuhalo. Šopke potopimo v veliko količino vrele slane vode (treba je opozoriti, da gre za zelo grenko rastlino) in jih skuhamo, nato jih vzamemo iz vode in pustimo, da se ohladijo.

2. Mimoza

Jajca skuhamo, jih ohladimo in pretlačimo skozi stiskalnice za krompir. V skledo počasi vlijamo dobršno količino olja, dodamo sol in poper ter mešamo z metlico. Prilijemo limonin sok (ali kis), da dobimo emulzijo (nastane gosta tekočina, podobna majonezi). Dodamo jajca, peteršilj, poprovo meto in citronko (ki smo ju sesekljali).

3. Serviranje

Posolimo in bodečo lobodiko povrh obložimo z mimoza. Postrežemo hladno.

OPOMBE

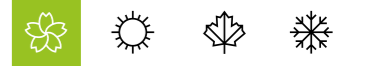
Namesto bodeče lobodike lahko pri tem receptu uporabimo beluše ali navadni hmelj.

RECEPT KUHARKEGA ŠEFA ENNIA FURLANA IZ NJEGOVE KNJIGE "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012

37



SEZONA



SESTAVINE

1 kg bodeče lobodike
6 jajc
sol
poper
oljčno olje
peteršilj
en list poprove mete
en list citronke
limonin sok ali kis



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Salsola soda in salsa



38

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

600 gr di barba di frate

12 acciughe sotto sale

3 cipolle bianche di Chioggia
(var. Musona o Agostano)

1,5 bicchiere di vino
bianco secco

olio extravergine d'oliva q.b.

prezzemolo tritato q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

GIARDINO

Orto del Brenta (Barba di Frate; Fagiolino Meraviglia di Venezia, Fagiolo Dolico dall'Occhio, Cipolla Bianca di Chioggia Musona o Agostana)

PROCEDIMENTO

1. Salsa

Dissalare le acciughe, diliscarle eliminando anche le squame. Pelare le cipolle e affettarle sottilmente.

Versare l'olio extra vergine d'oliva in un tegame antiaderente e unire la cipolla facendola dorare leggermente.

Quindi aggiungere le acciughe e farle rosolare, bagnare con il vino bianco, coprire abbassando la fiamma, facendo cuocere lentamente mescolando spesso. Si dovrà ottenere una salsa cremosa, omogenea e ben amalgamata.

2. Barba di Frate

Nel frattempo, mondare la barba di frate, eliminando le radici e lavandola accuratamente. Lessare la barba di frate in abbondante acqua salata per 4-5 minuti e scolarla.

3. Servizio

Trasferire la barba di frate nel tegame con la salsa alle acciughe bella calda. Mescolare bene in modo che la barba di frate si condisca bene, aggiungendo una manciata di prezzemolo tritato. Distribuirli in ciotole di terracotta e servire ben caldo.

NOTE

Dalla tradizione della cucina veneta, una rivisitazione dei bigoli in salsa, sostituendo i classici bigoli con le barbe di frate, ma mantenendo invariata la salsa alle acciughe. In alternativa alla Barba di Frate, per questa ricetta si possono utilizzare i Fagiolini mangiatutto Meraviglia di Venezia o i Fagioli Dolici dall'Occhio (Cornete).

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE.

LA VARIANTE CON FAGIOLINI MERAVIGLIA DI VENEZIA È PROPOSTA DA COOP. SOC. OLIVOTTI



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Sodina solinka v omaki

VRT

Orto del Brenta (Sodina Solinka; Fižol Beneško Čudo, Benečanski Fižol, Čebula bela okrogla Chioggia Musona o Agostana)

PRIPRAVA

1. Omaka

Sardone razsolimo, odstranimo kosti in luske. Čebule olupimo in na tanko nalistamo.

V ponev s premazom proti prijemanju zlijemo ekstra deviško oljčno olje, dodamo čebulo in popražimo, da rahlo porumeni.

V ponev stremo še sardone in popražimo, zalijemo z belim vinom, pokrijemo in znižamo ogenj. Pustimo, da se počasi kuha, in večkrat premešamo. Nastati mora kremasta in homogena omaka z dobro prepojenimi sestavinami.

2. Sodina solinka

Medtem očistimo sodino solinko, odstranimo korenine in jo temeljito operemo.

Sodino solinko kuhamo v obilo slane vode 4-5 minut, nato jo odcedimo.

3. Serviranje

Sodino solinko stremo v ponev skupaj z vročo omako iz sardonov. Dobro premešamo, tako da se sodina solinka temeljito prepoji z omako, in dodamo pest sesekljanega peteršilja. Jed naložimo v glinene posodice in postrežemo vročo.

OPOMBE

Gre za recept iz izročila beneške kuhinje, vendar je običajne bigole (testenine, podobne debelejšim špagetom, op. prev.) tu nadomestila sodina solinka.

Omaka s sardonimi pa je ostala nespremenjena.

Namesto sodine solinke lahko za ta recept uporabimo stročji fižol beneško čudo ali kitajski fižol.

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH.

RAZLIČICO S STROČJIM FIŽOLOM BENEŠKO ČUDO JE PREDLAGALA SOCIALNA ZADRUGA OLIVOTTI

38



SEZONA



SESTAVINE

600 g sodine solinke

12 sardonov (inčunov) v soli

3 bele okrogle čebule Chioggia
(sorte Musona ali Agostano)

1,5 kozarca suhega
belega vina

ekstra deviško oljčno
olje po okusu

sesekljan peteršilj po okusu

sol po okusu

paper po okusu



39

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

300 gr di zucchine
300 gr di melanzane
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
1 dl di olio d'oliva
2 foglie di alloro
sale, pepe
500 gr di salsa di pomodoro
prezzemolo



39

SEZONA



SESTAVINE

300 g bučk
300 g melanzan
2 čebuli
2 stroka česna
1 dl oljčnega olja
2 lovorjeva lista
sol, poper
500 g paradižnikove mezge
peteršilj

102

Peperonata

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon);
Friül (Zucchini giallo di Sacile, Zucchini bianco di Trieste)

PROCEDIMENTO

1. Peperonata

Tagliare a dadini le zucchine e le melanzane. Sbucciare le cipolle e tagliarle sottili. Tritare finemente l'aglio o schiacciarlo con un coltello. Scaldare l'olio in una padella e soffriggere le cipolle e l'aglio. Aggiungere le foglie di alloro, melanzane e zucchine, sale e pepe. Soffriggere per circa 15 minuti, quindi aggiungere la salsa di pomodoro. Cuocere il tutto per circa 30 minuti. Cospargere con prezzemolo tritato.



TEMPO DI PREPARAZIONE

75 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA

Peperonata

VRT

Purissima (Česen Strigon);
Friül (Sakilska rumena buča, Tržaška bela buča)

PRIPRAVA

1. Peperonata

Na kocke narežemo bučko in melancano. Čebuli olupimo in narežemo na lističe. Česen drobno sesekljamo ali zdrobimo z nožem. V ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo čebulo in česen. Dodamo lovor, melancane in bučko, sol in poper. Pražimo približno 15 minut, nato prlijemo paradižnikovo mezgo, vse skupaj kuhamo še 30 minut. Potresemo s sesekljanim peteršiljem.



ČAS PRIPRAVE

75 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





40

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

melanzane
salamoia (sottaceto)
olio d'oliva
sale
aglio tritato
prezzemolo

Melanzane in vasetto

GIARDINO

Purissima (Aglio Strigon)

PROCEDIMENTO

1. Melanzane

Lavare le melanzane e tagliarle non sbucciate in qualsiasi forma (striscioline, fette...). Farle bollire in acqua salata acidulata con aceto. Fare attenzione a non scuocerle. A cottura ultimata, metterle in vasetti, cospargere con prezzemolo tritato e aglio, versare olio d'oliva e sigillarli ermeticamente. Le melanzane in vasetto sono ottime per antipasti freddi, salumi, prosciutto, formaggio.



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



40

SEZONA



SESTAVINE

jajčevce (melancane)
kis za vlaganje
oljčno olje
sol
sesekljan česen in peteršilj

Vložene melancane

VRT

Purissima (Česen Strigon)

PRIPRAVA

1. Melancane

Melancane operemo in neolupljene narežemo na poljubno obliko (koščke, rezine...) in pokuhamo v nekoliko slani vodi s kisom za vlaganje. Pazimo, da se ne prekuhajo. Ko so kuhani, jih damo v kozarce za vlaganje, potrosimo s sesekljanim peteršiljem in česnom, prelijemo z oljčnim oljem ter kozarce hermetično zapremo. Vloženi melancani se odlično podajo k začetnim hladnim jedem, narezkom, pršutu, siru.



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





41

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

4 finocchi fiorentini
olio d'oliva
sale
pepe
prezzemolo tritato
briciole di pane
acqua o brodo



41

SEZONA



SESTAVINE

4 gomolji koromača
oljčno olje
sol
popper
sesekljan peteršilj
drobtine
voda ali juha

Finocchio fiorentino

GIARDINO

Giardino: Purissima (Finocchio)

PROCEDIMENTO

1. Finocchio

Lavare e pulire il finocchio fiorentino e tagliarlo a pezzi. Scaldare l'olio d'oliva nella padella e aggiungere le fette di finocchio fiorentino. Aggiungere sale, pepe e prezzemolo e mescolare. Scottare per qualche minuto, quindi aggiungere acqua o brodo e stufare per 15 minuti. Aggiungere il pangrattato, mescolare e aggiungere acqua se necessario. Mescolare continuamente e cuocere per qualche altro minuto. Servire come contorno.



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA

Praženi gomolji koromača

VRT

Purissima (Koromač)

PRIPRAVA

1. Koromač

Gomolje koromača očistimo, operemo in jih narežemo na kose. V kozici segrejemo oljčno olje, dodamo rezine koromača, osolimo, popoprmo, potresemo s peteršiljem, premešamo, malo popražimo, nato prilijemo malo vode ali juhe in dušimo približno četrte ure. Dodamo drobtine, vse dobro premešamo in po potrebi prilijemo še malo vode ter ob pogostem mešanju kuhamo še nekaj minut. Ponudimo kot prilogo.



ČAS PRIPRAVE

30 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





42

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

500 gr di fagiolini verdi
250 gr di pomodori freschi
100 gr rucola
1 cipolla
1 aglio
3 cucchiaini di aceto balsamico
santoreggia, sale, pepe
4 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di pinoli



42

SEZONA



SESTAVINE

500 g Stročji fižol
250 g Paradižnik - svež
100 g Rukola
1 kos Čebula
1 strok Česen
3 žlice Kis - balzamični
Šetraj, Sol, Popper
4 žlice Olje - olivno
2 žlici Pinjole

Fagiolini con la rucola

GIARDINO

Purissima (Santoreggia, Aglio Strigon); Orto del Brenta (Fagiolino Meraviglia di Venezia; Aglio Nino Ferro; Cipolla Bianca di Chioggia); Friûl (Aglio di Resia, Cipolla della Val Cosa)

PROCEDIMENTO

1. Verdure

Mettere la santoreggia in acqua salata e farla bollire. Lavare i fagiolini, tagliare quelli più grandi e metterli nell'acqua insieme alla santoreggia. Cuocere per circa 20 minuti. Quindi scolare toglierli dalla pentola. Lavare e tagliare i pomodori. Lavare la rucola. Sbucciare le cipolle e tagliarle. Mettere i fagiolini, i pomodori, la rucola e le cipolle in una ciotola e mescolare. Mescolare aglio tritato, aceto, sale, pepe e olio, unire i pinoli tostati e lasciati raffreddare. Versare il condimento.



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Bassa



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



Stročji fižol z rukolo

VRT

Purissima (Kraški Šetraj; Česen Strigon); Orto del Brenta (Fižol Beneško Čudo; Česen Nino Ferro; Čebula bela okrogla Chioggia); Friûl (Česen Resia; Čebula Val Cosa)

PRIPRAVA

1. Zelenjava

Šetraj damo v slano vodo, ki jo zavremo. Stročji fižol operemo, večjega narežemo in ga damo v vodo k šetraju. Kuhamo približno 20 minut. Nato ga odcedimo in odstranimo šetraj. Paradižnik operemo in narežemo. Rukolo operemo. Čebulo olupimo in narežemo. V skledo damo stročji fižol, paradižnik, rukolo in čebulo, ter vse skupaj dobro premešamo. Zmešamo strt česen, kis, sol, poper in olje. Pinjole popečemo in ohladimo. Po solati prelijemo preliv in potresemo pinjole.



43

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

800 gr di tarassaco giovane
con la parte basale

80 gr di buon lardo

2 cucchiari di aceto

sale

poco olio di oliva

non troppo profumato



43

SEZONA



SESTAVINE

800 g mladega regrata,
spodnji del naj se drži skupaj

80 g dobre slanine

2 žlici kisa

sol

malce oljčnega olja brez
premočnega vonja

Tarassaco con le cicciole

GIARDINO

Friûl (Tarassaco); Orto del Brenta (Tarassaco)

PROCEDIMENTO

1. Tarassaco

Pulire e lavare il tarassaco lasciando il cuore centrale unito, quindi sgocciolarlo per bene, tagliare il lardo a dadini piccoli e metterlo in padella con l'olio già ben caldo. Appena il lardo diventerà trasparente aggiungere l'aceto facendo attenzione alla fiammata, salare e pepare: infine versate sul tarassaco e servire.



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

NOTE

RICETTA DELLO CHEF ENNIO FURLAN TRATTA DAL LIBRO "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012



ČAS PRIPRAVE

10 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

OPOMBE

RECEPT KUHARKEGA ŠEFA ENNIA FURLANA IZ NJEGOVE KNJIGE "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012

Regrat z ocvirki

VRT

Friûl (Regrat); Orto del Brenta (Regrat)

PRIPRAVA

1. regrat

Regrat očistimo in operemo, osrednji srček pustimo cel, ga dobro odcedimo, slanino narežemo na majhne kocke, ki jih vržemo v ponev na že vroče olje. Takoj ko slanina postane prozorna, dodamo kis, ob tem pazimo na ogenj, posolimo in popoprano. Potresemo po regratu in postrežemo.





44

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

carciofi di campo o coltivati
olio d'oliva
aglio tritato
prezzemolo
sale, pepe
mollica di pane
acqua



44

SEZONA



SESTAVINE

domače poljske ali gojene
artičoke
oljčno olje
sesekljan česen
peteršilj
sol, poper
drobtine
voda

Carciofi alla "TRŽAŠKI" (triestina)

GIARDINO

Purissima (Carciofo);
Orto del Brenta (Carciofo Violetto di Sant'Erasmus)

PROCEDIMENTO

1. Carciofi

Pulire e lavare i carciofi. Tagliare la parte superiore e aprirli con le dita. Riempirli con ripieno di aglio tritato, prezzemolo, pangrattato, sale e pepe. Metterli in una padella con olio d'oliva uno accanto all'altro e cospargerli con olio. Aggiungere acqua fino a tre quarti dell'altezza dei carciofi. Cuocere a fuoco leggero in una casseruola coperta (non in alluminio!). Quando l'acqua si riduce e diventano morbidi, lasciarli intiepidire e servirli.



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

4

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA E
COMUNE DI CAPODISTRIA

Artičoke na »TRŽAŠKI« način

VRT

Purissima (Artičoka);
Orto del Brenta (Artičoka iz san Erasma)

PRIPRAVA

1. Artičoke

Artičoke očistimo, operemo, zgornji del malo odrežemo in s prsti odpremo. Vanje potlačimo maso iz sesekljanega česna, peteršilja, drobtin, soli in popra. Položimo jih v posodo z oljčnim oljem eno zraven druge, od zgoraj še malo pokapljamo z oljem ter prilijemo vodo do tri četrtine višine artičok. Kujamo na zmernem ognju v pokriti posodi (ne aluminijasti!). Ko voda povre in postanejo mehke, jih nekoliko ohlajene ponudimo.



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

4

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA IN
MESTNA OBČINA KOPER







TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Biscotti cacao e aglio



45

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

175 gr di farina
30 gr di cacao in polvere
50 gr di zucchero a velo
120 gr di zucchero di canna
150 gr di burro
120 gr di gocce cioccolato
10 gr di aglio di Resia
5 gr di bicarbonato di sodio
1 gr di sale
1 gr di aroma vaniglia

GIARDINO

Friûl (Agljo di Resia)

PROCEDIMENTO

1. Impasto

Rendere il burro di consistenza a pomata, unire gli zuccheri, il sale, la vaniglia e l'aglio tritato e reso a pomata. Setacciare le farine, unire le gocce di cioccolato, e lavorare l'impasto senza far prendere elasticità alla pasta. Ritirare in frigorifero per un'ora circa.

2. Biscotti

Modellare a forma di cilindro con un diametro di 5 cm, porre in congelatore una decina di minuti; tagliare rondelle dello spessore di 5 mm. Cottura a 170° C per 12-15 minuti.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Piškoti s kakavom in česnom

45



VRT

Friûl (Česen Resia)

PRIPRAVA

1. Testo

Maslo kremasto zmešamo, dodamo sladkor, sol, vaniljo in sesekljan česen, nato premešamo, da dobimo kremasto zmes. Presejanim mokam dodamo čokoladne kapljice in gnetemo, pri tem pazimo, da testo ne postane elastično. Testo damo za približno eno uro v hladilnik.

2. Piškoti

Testo oblikujemo v podolgovato klobaso s premerom 5 cm, jo damo za deset minut v zamrzovalnik, nato jo narežemo na kolesca debeline 5 mm. Pečemo 12-15 minut na 170 °C.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

SEZONA



SESTAVINE

175 g moke
30 g kakava v prahu
50 g sladkorja v prahu
120 g trsnega sladkorja
150 g masla
120 g čokoladnih kapljic
10 g rezijanskega česna
5 g sode bikarbone
1 g soli
1 g arome vanilje



TEMPO DI PREPARAZIONE

3 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Millefoglie di mais e Spuma di Mele della Val Cosa



46

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la spuma di mele

3 mele della Val Cosa
succo di un limone
150 gr di meringa all'italiana
300 gr di panna montata
10 gr di rhum
50 gr di noci
50 gr di uvetta
3 fogli di colla di pesce

Per la pasta biscotto

120 gr di farina di mais gialla
120 gr di farina "00"
2/3 uova
120 gr di zucchero a velo
burro q.b.
vaniglia q.b.

Per la composta di mele

3 mele della Val Cosa
foglie di basilico q.b.
150 gr di zucchero a velo
succo di limone q.b.

GIARDINO

Friûl (Mela della Val Cosa, Limone)

PROCEDIMENTO

1. Spuma di mele

Pelare e tagliare a pezzi le mele. Metterle a bollire per 5 minuti in acqua insieme al limone per evitare che si anneriscano. Passarle al mixer, aggiungere la colla di pesce (precedentemente ammollata in acqua fredda) e il rhum; lasciar raffreddare. Aggiungere la meringa all'italiana, i gherigli di noce tritati finemente, l'uvetta e la panna montata. Lasciar riposare in frigorifero.

2. Pasta biscotto

Mescolare in una terrina tutti gli ingredienti (il burro deve essere leggermente ammorbidito in microonde), profumare con la vaniglia e lavorare il composto fino ad ottenere un impasto liscio. Stenderlo ad uno spessore di 2/3 millimetri su una teglia imburata e infarinata; cuocere in forno per 5 minuti a 180°C. A cottura ultimata ritagliare la pasta biscotto con un coppapasta dal diametro di 8 cm circa.

3. Dolce

Realizzare le millefoglie alternando i dischi di biscotto alla spuma di mele fino ad ottenere 2 strati di spuma e 3 strati di biscotto.

4. Composta

Pelare le mele, togliere il torsolo e frullare con il mixer aggiungendo il succo di limone, lo zucchero a velo e le foglie di basilico.

5. Servizio

Sistemare al centro del piatto la composta alla mela della Val Cosa e basilico, adagiare sopra la millefoglie, decorare a piacere.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

3 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Koruzna kremna rezina s penasto kremo iz jabolk sorte Val Cosa

46



VRT

Friûl (Jabolko Zeuca var. Val Cosa, Limona)

PRIPRAVA

1. Jabolčna penasta krema

Jabolka olupimo in narežemo na kose. V vreli vodi, okisani z limono, jih kuhamo 5 minut, da ne porjavijo. Jabolka zmeljemo v mešalniku, dodamo želatino, ki smo jo predhodno namočili v hladni vodi, in rum ter pustimo, da se ohladi. Vmešamo italijanske meringe, na drobno sesekljana orehova jedrca, rozine in stepeno smetano. Pustimo počivati v hladilniku.

2. Biskvitno testo

V posodi zmešamo vse sestavine (v mikrovalovni pečici segrejemo maslo do mehkega), dodamo vaniljo in gnetemo, dokler ne dobimo gladkega testa. Na pomaščenem in pomokanem pekaču razvaljamo testo na 2-3 mm debelo in pečemo 5 minut na 180 °C. Iz pečene testa izrežemo kroge z modelom za piškote premera približno 8 cm.

3. Sladica

Kremno rezino sestavimo tako, da na kroge iz biskvitnega testa izmenično polagamo jabolčno penasto kremo, dokler ne dobimo 2 sloja kreme in 3 sloje testa.

4. Kompot

Jabolka olupimo in jim odstranimo peščiča, v mešalniku zmeljemo z limoninim sokom, sladkorjem v prahu in lističi bazilike.

5. Serviranje

Na sredino krožnika položimo jabolčni kompote in baziliko, nanj kremno rezino in nato poljubno okrasimo.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

SEZONA



SESTAVINE

Za jabolčno penasto kremo

3 jabolka sorte Val Cosa
limonin sok
150 g italijanskih mering
300 g stepene sladke smetane
10 g ruma
50 g orehov
50 g rozin
3 listi želatine

Za biskvitno testo

120 g rumene koruzne moke
120 g mehke pšenične moke (00)
2-3 jajca
120 g sladkorja v prahu
maslo po okusu
vanilja po okusu

Za jabolčni kompote

3 jabolka sorte Val Cosa
lističi bazilike po okusu
150 g mletega sladkorja
limonin sok po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

6

Strucchi alla Pera Per Martin e Figo Moro



47

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per l'impasto

175 gr di farina
30 gr di zucchero
25 gr di latte
25 gr di panna
25 gr di tuorlo d'uovo
20 gr di burro
15 gr di uova
8 gr di destrosio
3 gr di lievito chimico
1 pizzico di sale
scorza di limone q.b.
vaniglia q.b.

Per il ripieno

200 gr di pera Pêr Martin
30 gr confettura di figo moro da Caneva
40 gr di zucchero semolato
30 gr di confettura di prugne
50 gr di biscotti (Esse di Raveo)
Cannella q.b.
20 gr di burro
Grappa (Pirus di Nonino) q.b.

GIARDINO

Friül (Pera Per Martin, Figo Moro di Caneva); Orto del Brenta (Susino Europeo, Susina Rosa Mirabelle, Susina Verde Claudina, Susina Siriaca; Susina Blu California)

PROCEDIMENTO

1. Impasto

Preparare l'impasto mettendo tutti gli ingredienti in una planetaria e facendo attenzione che il burro sia morbido ma non fuso. Impastare il tutto per 2/3 minuti utilizzando il gancio. Estrarre l'impasto dalla macchina e farlo riposare per 30 minuti avvolto nella pellicola.

2. Ripieno

Tagliare le pere a cubetti e rosolarle con burro, zucchero, una presa di cannella. Una volta cotte sistemarle in una ciotola, aggiungere la confettura di Figo moro e quella di prugne, profumare con un po' di grappa e legare il tutto sbriciolando alcuni biscotti.

3. Strucchi

Stendere l'impasto ad uno spessore di 4/5 mm e tagliare delle strisce di 7/8 cm di larghezza, spennellare con uovo sbattuto. Porre un piccolo quantitativo di ripieno ogni 5/6 cm circa, piegare quindi la pasta dando la forma di un raviolo della dimensione di circa 4 x 5 cm.

4. Cottura

Riscaldare l'olio a 175 °C e friggere gli strucchi rigirandoli continuamente durante la cottura, scolare e passarli ancora caldi nello zucchero semolato.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

6

Strucchi (štrukeljci) z martinovo hruško in črnimi figami

VRT

Friül (Martinova hruška, Črna Figa iz Caneve); Orto del Brenta (Sliva, Sliva Mirabelle, Sliva Claudina, Sirska Sliva, Sliva California Blu)

PRIPRAVA

1. Testo

Za pripravo testa damo v posodo kuhinjskega robota vse sestavine. Maslo naj bo mehko, a ne stopljeno. Z metlico za gnetenje gnetemo 2 do 3 minute. Testo vzamemo iz posode in ga pustimo počivati 30 minut, zavito v prozorno folijo za živila.

2. Nadev

Hruške narežemo na kocke in kuhamo na maslu s sladkorjem in ščepcem cimeta. Ko so skuhane, jih damo v posodo, dodamo marmelado iz črnih fig, slivovo marmelado, kanček žganja, nato umešamo nekaj zdrobljenih piškotov.

3. Štrukeljci

Testo razvaljamo na debelino 4-5 mm, razrežemo na trakove širine 7-8 cm in namažemo s stepenim jajcem. Manjše količine nadeva nalagamo v razmaku 5 do 6 cm, testo zvijemo na polovico in oblikujemo raviole velikosti 4 x 5 cm.

4. Kuhanje

Olje segrejemo na 175 °C, v njem med stalnim mešanjem ocvremo štrukeljce, jih odcedimo ter še tople posujemo z belim sladkorjem.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

47



SEZONA



SESTAVINE

Za testo

175 g moke
30 g sladkorja
25 g mleka
25 g sladke smetane
25 g rumenjakov
20 g masla
15 g jajc
8 g dekstroze
3 g pecilnega praška
1 ščep soli
limonina lupina po okusu
vanilja po okusu

Za nadev

200 g martinove hruške
30 g marmelade iz črnih fig iz Caneve
40 g belega sladkorja
30 g slivove marmelade
50 g piškotov (sorte Esse di Raveo)
cimet po okusu
20 g masla
žganje (Pirus znamke Nonino) po okusu





TEMPO DI PREPARAZIONE

1,5 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6



ČAS PRIPRAVE

1,5 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6



48

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

180 gr di farina 00
50 gr di fecola di patate
150 gr di burro
160 gr di zucchero
3 uova
16 gr di lievito in polvere per dolci (1 bustina)
2 cucchiaini di succo di limone
2 limoni (scorze)
1 cucchiaino di semi di papavero

Plumcake al limone

GIARDINO

Friûl (Limone)

PROCEDIMENTO

1. impasto

Sbattere le uova (a temperatura ambiente) con lo zucchero, aiutandosi con delle fruste elettriche o con una planetaria, fino ad ottenere un composto gonfio, chiaro e spumoso. Aggiungere il burro che avrete fuso nel microonde, mescolando con delicatezza per amalgamarlo. Aggiungere due cucchiaini di succo di limone e la scorza grattugiata di due limoni. Aggiungere quindi la farina setacciata insieme alla fecola e al lievito mescolando delicatamente con un cucchiaino di legno. Incorporare anche i semi di papavero.

2. plumcake

Imburrare e infarinare uno stampo da plumcake (possibilmente apribile) oppure foderarlo con carta da forno; versarvi l'impasto e infornare a 180°C per 45/50 minuti. Controllare la cottura del plumcake al limone con l'aiuto di uno stecchino: se infilzandolo al centro del plumcake rimarrà asciutto, il dolce sarà cotto.

3. Servizio

Servire il plumcake al limone ancora tiepido o freddo.

NOTE

RICETTA FORNITA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

Limonov kolač

VRT

Friûl (Limona)

PRIPRAVA

1. testo

Jajca (na sobni temperaturi) stepemo s sladkorjem, pomagamo si z električnim ročnim mešalnikom ali kuhinjskim robotom, da zmes naraste ter postane svetla in penasta. Dodamo maslo, ki smo ga stopili v mikrovalovni pečici, in vse skupaj previdno zmešamo. Dodamo dve žlici limonovega soka in naribano lupinico dveh limon. Nato dodamo presejano moko skupaj s škrobom in kvasom ter previdno zmešamo z leseno kuhalnico. Vmešamo še makova semena.

2. kolač

Pekač za kolače (po možnosti z odstranljivim robom) premažemo z maslom in pomokamo, ali pa ga obložimo s peki papirjem; vanj vlijemo testo in postavimo v pečico na 180 °C za 45/50 minut. Z zobotrebem preverjamo, če je limonov kolač pečen: ko zobotrebec, ki smo ga zapičili v sredino kolača, ostane suh, je kolač pečen.

3. Serviranje

Limonov kolač postrežemo še rahlo topel ali hladen.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

48



SEZONA



SESTAVINE

180 g mehke pšenične moke
50 g krompirjevega škroba
150 g masla
160 g sladkorja
3 jajca
16 g kvasa v prahu za sladice (1 vrečka)
2 žlici limonovega soka
2 limoni (lupinica)
1 žlica makovih semen





TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Muffin con le nocciole e il fico moro di Caneva



49

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

500 gr di burro
250 gr di zucchero di canna
200 gr di tuorli
400 gr di farina
135 gr di farina di nocciole
10 gr di lievito in polvere
300 gr di albume
250 gr di zucchero
300 gr di fichi secchi a pezzetti
sale q.b.
vaniglia q.b.

GIARDINO

Friùl (Nocciolo, Figo Moro di Caneva); Purissima (Nocciolo)

PROCEDIMENTO

1. Preparazione

Tagliare a piccoli pezzi i fichi.
Montare a schiuma in planetaria il burro con lo zucchero di canna, il sale e la vaniglia. A filo unire i tuorli.
A parte setacciare la farina con il lievito in polvere, la farina di nocciole ed unire i fichi tagliati a pezzi. Mescolando delicatamente a mano unirlo al composto di burro. A parte montare gli albumi con lo zucchero semolato e unirli al composto. Imburrare gli stampi e riempire fino 3/4 e cuocere a 160-170° C per 20 minuti.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Mafin z lešniki in črnimi figami iz Caneve

49



VRT

Friùl (Leska, Črna Figa iz Caneve); Purissima (Leska)

PRIPRAVA

1. Priprava

Fige narežemo na majhne koščke.
V posodi kuhinjskega robota penasto stepamo maslo s trsnim sladkorjem, soljo in vaniljo. Počasi dodajamo rumenjake.
Posebej presejemo moko s pecilnim praškom, lešnikovo moko in dodamo fige, narezane v koščke. Počasi ročno vmešamo v zmes z maslom. Beljake z belim sladkorjem posebej stepemo v sneg in jih dodamo zmesi. Pomaščene modele napolnimo do 3/4 in pečemo 20 minut na 160-170 °C.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

SEZONA



SESTAVINE

500 g masla
250 g trsnega sladkorja
200 g rumenjakov
400 g moke
135 g lešnikove moke
100 g pecilnega praška
300 g beljakov
250 g sladkorja
300 g suhih fig narezanih na koščke
sol po okusu
vanilja po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Alta



PORZIONI

6

Cjarsons di Piedim



50

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la pasta

300 gr di patate di Ribis e Godia

200 gr di farina

25 gr di burro

1 uovo

Per il ripieno

50 gr di fichi secchi

50 gr di nocciole

25 gr di noci

30 gr di cioccolato fondente

25 gr di cedri canditi

50 gr di biscotti secchi

100 gr di ricotta fresca

30 gr di marmellata di prugne

1 limone

5 gr di cannella

10 gr di cacao

1 cucchiaio di miele

2 cucchiaini di grappa

Per il condimento

100 gr di burro

30 gr di ricotta affumicata

cannella q.b.

zucchero di canna q.b.

cacao amaro q.b.

GIARDINO

Friül (Patata di Ribis e Godia, Figo Moro di Caneva, Nocciolo, Limone); Purissima (Nocciolo)

PROCEDIMENTO

1. Patate

Lessare le patate a partire dall'acqua fredda e poi portate al bollore per circa 30 minuti fino a quando saranno cotte e tenere. Aggiungere il sale quando l'acqua inizia a bollire.

2. Pasta

Pelare le patate quando sono ancora calde e schiacciarle con uno schiacciapatate dentro una capiente ciotola.

Una volta raffreddate aggiungere farina, uovo e burro e lavorare il tutto con le mani per ottenere un impasto compatto e liscio.

Far riposare per 20-30 minuti coperto con pellicola.

3. Ripieno ("pistum")

Tritare tutti gli ingredienti secchi nel cutter assieme al resto degli ingredienti del ripieno per ottenere un impasto liscio ma ancora con dei pezzi fini di noci e nocciole. Trasferire il pistum in una sacca da pasticciere.

4. Cjarsons

Stendere la pasta con il mattarello, su un banco di lavoro pulito e infarinato bene, fino ad ottenere uno spessore di 2 mm. Ricavare dei dischi di circa 6-7 cm di diametro.

5. Cottura

Bollire i cjarsons in acqua bollente salata, 10-15 pezzi alla volta, per 5 minuti circa. Aspettare per 1-2 minuti da quando vengono a galla prima di scolarli e disporli in una pirofila calda unta con il burro fuso e mezzo mestolo di acqua di cottura.

6. Ont

Porre il burro in una padella, fonderlo e scaldarlo a fiamma bassissima fino a quando il colore si sarà leggermente nocciolato.

7. Servizio

Disporre 5-7 cjarsons sul un piatto di portata (caldo), condire con un giro di "ont", una "pioggia" di ricotta grattugiata a scaglie, un pizzico di cannella, una spolverata di zucchero e, se si vuole, anche il cacao.

NOTE

I cjarsons di Piedim (Arta Terme) sono uno dei pochi cjarsons con un ripieno esclusivamente dolce. Un tempo costituivano il dessert che veniva servito in occasione dei matrimoni. La ricetta attuale si è arricchita di ingredienti rispetto a un tempo ed è stata tramandata verbalmente da famiglia a famiglia.

RICETTA FORNITA DA CIVIFORM



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zahtevno



PORCIJE

6

Polnjene testenine cjarson di Piedim

VRT

Friül (Ribis - Godija krompir, Črna Figa iz Caneve, Leska, Limona); Purissima (Leska)

PRIPRAVA

1. Krompir

Krompir damo v hladno vodo, zavremo in kuhamo do mehkega približno 30 minut. Sol dodamo, ko začne voda vreti.

2. Testo

Še vroč krompir olupimo in v večji skledi zmečkamo s tlačilcem za krompir.

Ko se ohladi, dodamo moko, jajce in maslo in vse pregnetemo z rokami, da dobimo čvrsto in gladko zmes.

Pokrijemo s prozorno folijo za živila in pustimo počivati 20-30 minut.

3. Nadev ("pistum")

Vse suhe sestavine sesekljamo v sekljalniku skupaj z ostalimi sestavinami za nadev, da dobimo gladko zmes, v kateri pa so še vedno drobni koščki orehov in lešnikov. Pistum preložimo v slašičarsko vrečko.

4. Cjarsons

Testo na čistem in dobro pomokanem pultu razvaljamo z valjarjem do debeline 2 mm. Izrežemo kroge s premerom približno 6-7 cm.

5. Kuhanje testenin cjarsons

Testenine cjarsons kuhamo v vreli slani vodi približno 5 minut, 10-15 kosov naenkrat. Ko priplavajo na površje, počakamo 1-2 minuti, preden jih odcedimo in stresemo v vroč pekač, namaščen s stopljenim maslom. Prilijemo pol zajemalke vode, v kateri so se kuhale testenine.

6. Maslo ont

Maslo damo v ponev, ga stopimo in segrevamo na nizkem ognju, da postane rahlo rjavkaste barve, podobne lešnikov.

7. Servizio

Po 5-7 testenin cjarsons položimo na vroč krožnik, zabelimo z maslom "ont", potresemo s kosmiči naribane skute, ščepcem cimeta, sladkorjem in po želji tudi s kakavom.

OPOMBE

Polnjene testenine cjarsons di Piedim (Arta Terme) so med redkimi testeninami cjarsons z izključno sladkim nadevom. Včasih so jih kot posladek postregli na porokah. Sedanji recept je v primerjavi z nekdanjim bogatejši s sestavinami, prenašal pa se je ustno iz roda v rod.

RECEPT PRIREDIL ZAVOD CIVIFORM

50



SEZONA



SESTAVINE

Za testo

300 g krompirja sorte Ribis - Godia

200 g moke

25 g masla

1 jajce

Za nadev

50 g suhih fig

50 g lešnikov

25 g orehov

30 g temne čokolade

25 g kandiranih citron

50 g suhih piškotov

100 g sveže skute

30 g slivove marmelade

1 limona

5 g cimeta

10 g kakava

1 žlica medu

2 žlici žganja

Za zabelo

100 g masla

30 g dimljene skute

cimet po okusu

trsnji sladkor po okusu

grenki kakav po okusu



TEMPO DI PREPARAZIONE

9 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Mousse di Fagiolo antico di San Quirino e cioccolato



51

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per la mousse

330 gr di fagioli antichi di San Quirino

250 gr di cioccolato fondente

8 cucchiari di nocciole pelate

8 cucchiari di zucchero di canna grezzo

5 cucchiari di olio di semi di mais

4 cucchiari di sciroppo di zucchero di canna liquido

5 cucchiari di alcool di ciliegie o prugna

2 cucchiari di cacao amaro

100 gr di panna montata

Per la decorazione

6 ciliegie o amarene sotto spirito

GIARDINO

Friùl (Fagioli antichi di San Quirino, Nocciolo); Purissima (Nocciolo)

PROCEDIMENTO

1. Fagioli

Mettere a bagno la sera prima i fagioli in acqua fredda. Lessarli con la loro acqua per circa 1 ora e farli raffreddare con l'acqua di cottura.

2. Mousse

Scolare i fagioli, frullarli e passarli al setaccio (per togliere i residui di buccia). Frullare quindi le nocciole e lo zucchero di canna fino a polverizzarli, amalgamarli ai fagioli insieme a tutti gli altri ingredienti, esclusa la panna montata, e per ultimo aggiungere il cioccolato sciolto a bagno maria.

Far raffreddare in frigo per 2 ore.

3. Servizio

Aggiungere la panna montata e porzionare su delle coppette con un sac a poche. Far riposare altre 4 ore in frigo, decorare con ciliegia sotto spirito o amarena e servire.

NOTE

Questo dessert può essere realizzato durante tutto l'anno poiché si utilizzano i fagioli secchi, frutta sotto spirito e nocciole. Il risultato è garantito anche utilizzando i fagioli borlotti di Carnia.

RICETTA ELABORATA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

9 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Mousse iz stare sorte fižola iz San Quirina

51



VRT

Friùl (Stari fižol San Quirino, Leska); Purissima (Leska)

PRIPRAVA

1. Fižol

Fižol čez noč namočimo v hladni vodi. Kuhamo ga v isti vodi približno 1 uro, nato pustimo, da se ohladi.

2. Mousse

Fižol odcedimo, zmeljemo in pretlačimo, da odstranimo luščine. Lešnike in trsni sladkor zmeljemo v prah, vmešamo fižol in preostale sestavine, razen smetane, na koncu pa dodamo še na sopari stopljeno čokolado. Postavimo za 2 uri v hladilnik.

3. Serviranje

Zmesi dodamo stepeno sladko smetano in jo z dekorirno vrečko razdelimo v posodice. Pustimo počivati v hladilniku še 4 ure, nato okrasimo s češnjami ali višnjami v alkoholu in postrežemo.

OPOMBE

To sladico lahko pripravljamo skozi vse leto, saj zanjo potrebujemo suh fižol, sadje v alkoholu in lešnike. Če uporabimo karnijski beli fižol, je uspeh zagotovljen.

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

SEZONA



SESTAVINE

Za mousse

330 g stare sorte fižola iz San Quirina

250 g temne čokolade

8 žlic olupljenih lešnikov

8 žlic trsnega sladkorja

5 žlic koruznega olja

4 žlice tekočega sirupa trsnega sladkorja

5 žlic alkohola iz češenj ali sliv

2 žlici grenkega kakava

100 g stepene sladke smetane

Za okrasitev

6 češenj ali višenj v alkoholu



TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h + 48 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

6

Tajine di frutti



52

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

8 albicocche secche
4 prugne secche snocciolate
4 fichi freschi
1 pesca a pasta gialla non sbucciata tagliata a pezzi
5 prugne fresche (Susino Pio X, Susino Europeo, Susino Rosa "Mirabelle", Susino "California Blue", Susino Verde "Claudina")
1 manciata di uva sultanina
3 cucchiari di miele millefiori
200 gr di frutta secca mista (noci, nocciole, pinoli e mandorle)
100 gr di zucchero semolato
200 gr di acqua
un pizzico di acido citrico (acquistabile in farmacia)
fiori commestibili (petali di rosa, gelsomino, sambuco)

GIARDINO

Friùl (Figo Moro di Caneva, Nocciolo, Limone); Purissima (Nocciolo); Orto del Brenta (Susino Europeo, Susina Rosa Mirabelle, Susina Blu California, Susina Verde Claudina)

PROCEDIMENTO

1. Sciroppo

In una casseruola a fondo pesante, unire l'acqua e lo zucchero e portare a ebollizione. Spegnerne la fiamma, fare raffreddare lo sciroppo e versare i petali dei fiori, a piacere (conservandone un po' per la guarnizione). Lasciare macerare per 48 ore, filtrare lo sciroppo e aggiungere un pizzico di acido citrico (evita il proliferare di muffe che potrebbero crearsi dopo un periodo di infusione con materiale vegetale).

2. Frutta

Nella base della tajine, unire tutta la frutta, versare lo sciroppo preparato e il miele. Coprire con il coperchio e cuocere a fuoco dolcissimo per circa 6-7 minuti. La frutta dovrà risultare morbida e glassata.

3. Servizio

Appena prima di servire guarnire la frutta con i petali dei fiori rimasti. Accompagnare, a piacere, con gelato alla vaniglia Bourbon.

NOTE

RICETTA FORNITA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

1 h + 48 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Sadni tajine

52



SEZONA



SESTAVINE

8 suhih marelic
4 suhe slive brez koščic
4 sveže fige
1 neolupljena rumeno mesnata breskev, narezana na koščke
5 svežih sliv (sliva Pio X, sliva, sliva Mirabelle, sliva California Blue, sliva Claudina)
1 pest rozin sultanin
3 žlice cvetličnega medu
200 g mešanega suhega sadja (orehi, lešniki, pinjole in mandlji)
100 g belega sladkorja
200 g vode
ščepec citronske kisline (na voljo v lekarni)
užitni cvetovi (cvetni listi vrtnice, jasmína, bezga)

VRT

Friùl (Črna Figa iz Caneve, Leska, Limona); Purissima (Leska); Orto del Brenta (Sliva, Sliva Mirabelle, Sliva California Blu, Sliva Claudina)

PRIPRAVA

1. Sirup

V kozico z debelim dnom zlijemo vodo in sladkor ter zavremo. Ugasnemo ogenj, sirup ohladimo in vanj stremo cvetne liste po okusu (nekaj jih prihranimo za okras). Pustimo namakati 48 ur, sirup precedimo in dodamo ščepec citronske kisline (preprečuje širjenje plesni, ki lahko nastane po namakanju rastlinskih snovi).

2. Sadje

Na spodnji del tajina naložimo sadje ter prilijemo pripravljene sirup in med. Pokrijemo s pokrovom in kuhamo na zelo nizkem ognju približno 6-7 minut. Sadje mora postati mehko in glazirano.

3. Serviranje

Tik preden postrežemo, sadje okrasimo s preostalimi cvetnimi lističi. Po želji dodamo sladoled z burbonsko vaniljo.

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH





TEMPO DI PREPARAZIONE

14 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

6

Mele caramellate con gelato di Sambuco



53

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

Per le mele caramellate

6 mele della Val Cosa
150 gr di zucchero semolato
150 gr di acqua
45 gr di burro

Per il gelato al sambuco

900 gr di latte intero
255 gr di panna fresca
270 gr di zucchero
150 gr di fiori di sambuco
3 biscotti sbriciolati
scaglie di cioccolato fondente

GIARDINO

Friül (Mela della Val Cosa; Sambuco)

PROCEDIMENTO

1. Gelato al sambuco

Preparare la base bianca per il gelato unendo il latte, la panna e lo zucchero in una terrina capiente. Portare a ebollizione, mescolando bene per sciogliere lo zucchero. Unire a caldo i fiori di sambuco alla base bianca per gelato. Lasciare in infusione per 10 minuti e quindi filtrare. Far raffreddare il composto a bagnomaria su acqua e ghiaccio. Lasciare maturare per 12 ore in frigorifero. Versare il composto nella gelatiera e mantecare. Conservare nel congelatore fino al servizio.

2. Mele caramellate

Pelare, detorsolare le mele e tagliarle a cubetti. Unire l'acqua e lo zucchero in una ciotola e cuocere nel forno a microonde alla massima potenza per 5 minuti o fino ad ottenere un caramello biondo. Rimuovere dal forno e aggiungere il burro e le mele. Mescolare bene, ritornare al forno e cuocere il tutto per 3 minuti alla massima potenza.

3. Servizio

Disporre le mele calde caramellate nel piatto di servizio aiutandosi con uno stampino cilindrico per conferire una forma regolare. Cospargere le mele con i biscotti sbriciolati e terminare con una quenelle di gelato al sambuco e qualche scaglia di cioccolato fondente.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA LEPIDO ROCCO - SEDE DI CAORLE



ČAS PRIPRAVE

14 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Karamelizirana jabolka z bezgovim sladoledom

VRT

Friül (Jabolko Zeuca var. Val Cosa; Črni Bezeg)

PRIPRAVA

1. Bezgov sladoled

Pripravimo belo osnovo za sladoled tako, da v veliko posodo damo mleko, smetano in sladkor. Med stalnim mešanjem zavremo, da se sladkor stopi. Topli beli osnovi primešamo bezgove cvetove. Pustimo jih namakati 10 minut, nato precedimo. Mešanico ohladimo v vodi z ledom. Postavimo za 12 ur v hladilnik. Mešanico vlijemo v aparat za sladoled in zmešamo. Hranimo v zamrzovalniku, dokler ne postrežemo.

2. Karamelizirana jabolka

Jabolka olupimo, jim odstranimo peščiča in narežemo na kocke. Vodo in sladkor vlijemo v posodo in kuhamo v mikrovalovni pečici pri največji moči 5 minut oz. dokler ne dobimo svetle karamele. Vzamemo iz pečice ter vmešamo maslo in jabolka. Dobro premešamo, nato ponovno damo v pečico in pri največji moči kuhamo še tri minute.

3. Serviranje

S pomočjo valjastega modela topla karamelizirana jabolka naložimo na servirni krožnik, da so vsa enakomerne oblike. Jabolka posujemo z zdrobljenimi piškoti, zraven damo kepico bezgovega sladoleda in nekaj kosmičev temne čokolade.

OPOMBE

RECEPT POSREDOVALA GOSTINSKA ŠOLA LEPIDO ROCCO, PODRUŽNICA V CAORLAH

53



SEZONA



SESTAVINE

Za karamelizirana jabolka

6 jabol sort Val Cosa
150 g belega sladkorja
150 g vode
45 g masla

Za bezgov sladoled

900 g polnomastnega mleka
255 g sveže sladke smetane
270 g sladkorja
150 g bezgovih cvetov
3 zdrobljeni piškoti
kosmiči temne čokolade



TEMPO DI PREPARAZIONE

50 min



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

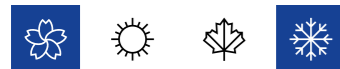
6

Gelato al Radicchio rosa di Gorizia



54

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

600 gr di zucchero saccarosio
75 gr di LMP
(latte magro in polvere)
60 gr di miele millefiori
oppure zucchero invertito
15 gr di neutro per gelato
[stabilizzante (3-5)]
562 gr di latte intero fresco A.Q.
1688 gr di yogurt intero
non tanto acido
360 gr di Rosa di Gorizia
(o di Sacile)

GIARDINO

Friùl (Radicchio rosa di Sacile; Radicchio rosa di Gorizia)

PROCEDIMENTO

1. Preparazione

In una caraffa da circa 5 lt, pesare gli ingredienti incominciando dai solidi fino al latte. Mescolare con una frusta il tutto senza lo yogurt e la rosa. Mettere in pentola gli ingredienti e sul gas ad induzione portare la miscela a 85 gradi centigradi. Togliere dal gas e raffreddare fino a 50 gradi. Aggiungere lo yogurt e la rosa quindi omogeneizzare il tutto molto bene con mixer turbo. Versare in mantecatore (macchina del gelato) e programmare il timer per circa 13 minuti e facendo attenzione quando la macchina segnale che il gelato è pronto.

NOTE

RICETTA ELABORATA DA FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA



ČAS PRIPRAVE

50 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

6

Sladoled iz goriškega radiča

54



VRT

Friùl (Radič "Rosa di Sacile"; Goriška roža - radič)

PRIPRAVA

1. Priprava

V 5-litrskem vrču stehamo sestavine, začeni s trdimi sestavinami, nazadnje pa še mleko. S paličnim mešalnikom zmešamo vse sestavine, razen jogurta in radiča. Sestavine damo v lonec; na indukcijski plošči segrejemo zmes do 85 stopinj Celzija, nato odstavimo in pustimo, da se ohladi do 50 stopinj. Dodamo jogurt in radič ter s paličnim mešalnikom dobro premešamo pri največji hitrosti. Zmes zlijemo v aparat za pripravo sladoleda, s časovnikom nastavimo čas približno 13 minut in pozorno spremljamo, ko stroj opozori, da je sladoled pripravljen.

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL FONDAZIONE OPERA SACRA FAMIGLIA

SEZONA



SESTAVINE

600 g saharoze
75 g posnetega mleka v prahu
60 g cvetličnega medu
ali invertnega sladkorja
15 g nevtralne osnove za
sladoled (3-5 % stabilizatorja)
562 g svežega polnomastnega
mleka višje kakovosti
1688 g ne preveč kislega
polnomastnega jogurta
360 g goriškega radiča
(ali radiča Sacile)





TEMPO DI PREPARAZIONE

1 h



DIFFICOLTÀ

Media



PORZIONI

4

Gelato alla lavanda con mirtilli



55

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

200 ml di latte di cocco

1 cucchiaino di lavanda secca

1 - 2 cucchiaini di dolcificante (sciroppo di riso)

95 gr di mirtilli freschi (o congelati)

GIARDINO

Purissima (Lavanda)

PROCEDIMENTO

1. Gelato

Prima di iniziare a fare il gelato, riporre il piatto della macchina per il gelato nel congelatore per almeno 12 ore. Seguire le istruzioni del produttore.

Versare il latte di cocco nella pentola, farlo bollire e togliere dal fuoco. Mescolare le foglie di lavanda essiccate nel latte e lasciarle per 10 minuti.

In un secondo contenitore, misurare i mirtilli freschi (possono anche essere congelati) e versare lo sciroppo di riso e il latte di cocco in cui la lavanda era immersa sopra un colino. Buttare via la lavanda che rimane sul colino.

Lasciare la massa in frigorifero per almeno mezz'ora per raffreddarla (se si utilizzano i mirtilli freschi, lasciarla in frigorifero per un periodo più lungo).

Dopo mezz'ora (o più), togliere la massa dal frigorifero e metterla nella macchina per il gelato. Il gelato deve essere mantecato per almeno mezz'ora (o seguire le istruzioni del produttore della gelatiera).

Per coloro che non hanno una macchina per il gelato, è sufficiente versare la massa in un contenitore adatto per il congelatore e congelarla. Durante il processo di congelamento, togliere la massa dal congelatore alcune volte, mescolare e riporre nuovamente nel congelatore, ripetendo la procedura fino a ottenere il gelato.

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA LIVE GREEN



ČAS PRIPRAVE

1 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Zmerno



PORCIJE

4

Sivkin sladoled z borovnicami

55



VRT

Purissima (Sivka)

PRIPRAVA

1. Sladoled

Preden se lotimo sladoleda moramo dati posodo od aparata za sladoled v zamrzovalnik za vsaj 12 ur. Pri tem sledite navodilom proizvajalca.

V posodo za kuhanje nalijem kokosovo mleko, ki ga zavrem in odstavim. Liste posušene sivke stresem v mleko ter jih pustim 10 minut.

V drugo posodo odmerim zamrznjene borovnice (lahko so tudi sveže) in čez njih skozi cedilo prelijem kokosovo mleko in rižev sirup v katerem je bila namočena sivka. Precejeno sivko zavržem.

Maso dam za vsaj pol ure v hladilnik, da se ohladi (če imate sveže borovnice, naj bo v hladilniku dalj časa).

Po pol ure (ali več) maso za sivkin sladoled z borovnicami vzamem iz hladilnika ter jo prelijem v aparat za sladoled. Sladoled se naj meša vsaj pol ure (oz. sledite navodilom proizvajalca aparata za sladoled).

Tisti, ki nimate aparata za sladoled, pa maso samo vlijte v posodo primerno za zamrzovanje in jo zamrznete. med samim procesom zamrzovanja pa maso na vsake toliko časa vzamete iz zamrzovalnika in jo premešate ter vrnete nazaj v zamrzovalnik in postopek ponavljate vse dokler ne dobite sladoleda.

SEZONA



SESTAVINE

200 ml kokosovega mleka (jaz sem uporabila kokosovo mleko za kuhanje)

1 žlička posušene sivke

1 - 2 žlice sladila (jaz sem dala rižev sirup)

95 g zamrznjenih borovnic (lahko so tudi sveže)

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL LIVE GREEN



56

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

½ l di latte
succo di una melagrana
2 cucchiari di zucchero
di canna
2 cubetti di ghiaccio

Frappè alla melagrana

GIARDINO

Purissima (Melograno); Friùl (Melograno);
Orto del Brenta (Melograno)

PROCEDIMENTO

1. Frappè

Tagliare a metà la melagrana e spremere il succo. Versarlo nel mixer, aggiungere latte, zucchero, cubetti di ghiaccio e frullare tutti gli ingredienti. Versare la bevanda nei bicchieri e servire immediatamente.



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

2

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



56

SEZONA



SESTAVINE

½ litra mleka
sok iz 1 granatnega jabolka
2 žlici temnega sladkorja
2 kocki ledu

Mlečni napitek z granatnim jabolkom

VRT

Purissima (Granatno jabolko); Orto del Brenta (Granatno jabolko);
Friùl (Granatno jabolko)

PRIPRAVA

1. Mlečni napitek

Granatno jabolko prepolovimo in iz obeh polovic na ožemalniku za limone in pomaranče iztisnemo sok, vlijemo ga v mešalnik, dodamo mleko, sladkor in kocki ledu ter vse sestavine temeljito zmešamo. Napitek vlijemo v kozarce in takoj ponudimo.



ČAS PRIPRAVE

10 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

2

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





57

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

260 gr di nocciole
45 gr di cacao in polvere
non zuccherato
120 gr di zucchero a velo
due pizzichi di sale
4 cucchiaini di olio di nocciola



57

SEZONA



SESTAVINE

260 g lešnikovih jedrc
45 g nesladkanega kakava
v prahu
120 g sladkorja v prahu
2 ščepeca
soli
4 žlice lešnikovega olja

Crema di nocciola fatta in casa

GIARDINO

Purissima (Nocciolo); Friûl (Nocciolo)

PROCEDIMENTO

1. Crema di nocciole

Preriscaldare il forno a 200° C. Disporre le nocciole in una teglia in un unico strato. Infornare per 10 minuti. Trasferire le nocciole tostate su metà del panno pulito e coprire con l'altra metà. Arrotolarle delicatamente con la mano fino a far cadere la buccia marrone. Mettere le nocciole sbucciate in un mixer da cucina e tritarle fino ad ottenere un impasto di nocciole liscio (simile alla crema di nocciole). Aggiungere il cacao in polvere, lo zucchero a velo, il sale e l'olio. Mescolare la crema per un minuto in modo che tutti gli ingredienti siano ben miscelati. Se l'impasto miscela è troppo denso, aggiungere un po' d'olio.

Lešnikov namaz

VRT

Purissima (Leska); Friûl (Leska)

PRIPRAVA

1. Lešnikov namaz

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Po nizkem pekaču v eni plasti razporedimo lešnike. Pekač z lešniki za 10 minut potisnemo v ogreto pečico. Popražene lešnike stresemo na eno polovico čiste kuhinjske krpe. Prekrijemo jih z drugo polovico krpe in z dlanmi nežno valjamo toliko časa, da z lešnikov odstranimo vso rjavo lupinico. Olupljene lešnike stresemo v kuhinjski mešalnik in meljemo toliko časa, da nastane povsem gladka lešnikova zmes (podobna lešnikovemu maslu). Nato dodamo kakav v prahu, sladkor v prahu, sol in olje. Vse skupaj mešamo še približno 1 minuto, da se vse sestavine lepo povežejo med seboj. Če je zmes pregosta, prilijemo še malo olja.



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

12

NOTE

Trasferire la crema
in un vasetto e servirla.

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

15 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

12

OPOMBE

Lešnikov namaz pretresemo
v manjšo skledico
in serviramo na mizo.

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA





58

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

2 kg di fragole mature
1 kg di zucchero
succo di 2 limoni



58

SEZONA



SESTAVINE

2 kg zrelih jagod
1 kg sladkorja
sok dveh limon

Confettura di fragole

GIARDINO

Purissima (Fragola)

PROCEDIMENTO

1. Confettura

Mettere le fragole pulite e lavate in una pentola, cospargerle di zucchero e condire con succo di limone. Portare a bollire e mescolare di tanto in tanto. Proseguire la cottura per altri 10 minuti. Versare la marmellata calda in barattoli precedentemente lavati con acqua bollente e asciugati. Sigillare ermeticamente.



TEMPO DI PREPARAZIONE

40 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

30

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

40 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

30

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA

Jagodna marmelada

VRT

Purissima (Jagoda)

PRIPRAVA

1. Marmelada

Očiščene in oprane jagode damo v lonec za kuhanje, posujemo s sladkorjem in pokapljamo z limonovim sokom. Ob občasnem mešanju kuhamo dokler ne zavrejo, nato kuhamo še približno 10 minut. Še vročo marmelado zlijemo v vrelo vodo oprane in osušene kozarce ter hermetično zapremo.





TEMPO DI PREPARAZIONE

45 min



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

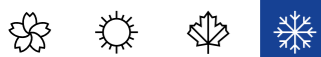
6

Confettura di cinorridi (rosa canina)

GIARDINO

Friûl (Rosa Canina)

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

1 kg di cinorridi
(bacche di rosa canina)
500 gr di zucchero
500 gr di vino bianco secco
un pizzico di vanillina
un bicchiere di acqua

PROCEDIMENTO

1. Preparazione

Togliere il rametto da ogni bacca come pure l'altra estremità di colore scuro, mettere le bacche in pentola assieme al vino e portare a ebollizione per 10 minuti. Con un mixer a immersione creare una poltiglia che dovrete poi passare con un setaccio, magari con il chinoise. Mettere la crema così ottenuta momentaneamente da parte. Versare lo zucchero con la vanillina e il bicchiere di acqua in una pentola fonda, portare a ebollizione fino a che lo zucchero assume una colorazione leggermente madreperlacea. A questo punto aggiungere la crema delle bacche e riportare a cottura fino a densità desiderata.

2. Conservazione

Versare in vasetti sterilizzati, che chiuderete e capovolgerete, per creare il sottovuoto. Conservare quindi in un luogo fresco.

NOTE

Le bacche di rosa canina sono buone solo dopo le prime gelate, dunque fine dicembre e gennaio. Devono essere molli.

RICETTA DELLO CHEF ENNIO FURLAN TRATTA DAL LIBRO "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012



ČAS PRIPRAVE

45 min



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

6

Šipkova marmelada

VRT

Friûl (Šipek)

PRIPRAVA

1. Priprava

Plodovom odstranimo vejico in temno konico, nato jih stremo v kozico z vinom. Ko zavre, kuhamo 10 minut. S paličnim mešalnikom zmeljemo v gosto zmes, ki jo nato pretlačimo skozi cedilo. Pripravljeni kremo damo na stran. Sladkor z vaniljo in kozarec vode vlijemo v globoko kozico, pustimo, da zavre, in kuhamo, dokler sladkor ne postane rahlo biserne barve. Prilijemo šipkovo kremo in nadaljujemo s kuho, dokler mešanica ne doseže zelene gostote.

2. Shranjevanje

Mešanico vlijemo v sterilizirane kozarčke, jih zapremo in obrnemo na glavo, da se v njih ustvari vakuum. Hranimo v hladnem prostoru.

OPOMBE

Plodovi šipka so dobri le po prvi zmrzali, to je konec decembra in januarja. Biti morajo mehki.

RECEPT KUHARKEGA ŠEFA ENNIA FURLANA IZ NJEGOVE KNJIGE "ERBE... E DINTORNI. PER CONOSCERE, RACCOGLIERE, CONSERVARE E CUCINARE ERBE, GERMOGLI E BACCHE" ED. RIBIS 2012

59



SEZONA



SESTAVINE

1 kg šipkovih plodov
500 g sladkorja
500 g belega vina
1 ščepec vanilje
1 kozarec vode



60

STAGIONALITÀ



INGREDIENTI

5 kg di fichi neri
5 limoni
1 kg di gherigli di noce
5 gr di zucchero vanigliato
2 kg di zucchero



60

SEZONA



SESTAVINE

5 kg črnih fig
5 limon
1 kg orehovih jeder
5 vanilij sladkorjev
2 kg sladkorja

Confettura di fichi con le noci

GIARDINO

Purissima (Fico);
Friùl (Figo Moro di Caneva, Limone)

PROCEDIMENTO

1. Fichi

Lavare i fichi, tagliarli a metà e metterli in una pentola profonda.

2. Confettura

Spolverarli con lo zucchero, aggiungere acqua e cuocere a fuoco medio per un'ora o un'ora e mezza.
Aggiungere i gherigli di noce, il succo di limone e lo zucchero vanigliato e cuocere per un'altra ora.
Mescolare continuamente per tutto il tempo di cottura.

Figova marmelada z orehi

VRT

Purissima ("Bela Petrovka" figa, "Miljska" figa);
Friùl (Črna Figa iz Caneve, Limona)

PRIPRAVA

1. Fige

Fige operemo, razpolovimo ter damo v globok lonec.

2. Marmelada

Posujemo jih s sladkorjem, zalijemo z vodo in na zmernem ognju kuhamo 1-1,5 ure. Zalijemo jih z vodo in na zmernem ognju kuhamo 1-1,5 ure. Nato jim dodamo orehova jedrca, limonin sok in vaniljin sladkor ter ob neprestanem mešanju kuhamo še 1 uro.



TEMPO DI PREPARAZIONE

2 h



DIFFICOLTÀ

Bassa



PORZIONI

60

NOTE

RICETTA PROPOSTA DA
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



ČAS PRIPRAVE

2 h



STOPNJA ZAHTEVNOSTI

Lahko



PORCIJE

60

OPOMBE

RECEPT PRIREDIL
KZ AGRARIA
KOPER-PURISSIMA



Editor
Scuola Centrale Formazione

Editing
Market adv

Photo credits
Author Jaka Jeraša
Production Kleva d.o.o.

-
Market adv libraries

Printing
Market adv

Date
September 2019

Redattore
Scuola Centrale Formazione

Grafica
Market adv

Fotografie
Author Jaka Jeraša
Production Kleva d.o.o.

-
Market adv libraries

Stampa
Market adv

Data
Settembre 2019

Urednik
Scuola Centrale Formazione

Oblikovanje
Market adv

Fotografije
Author Jaka Jeraša
Production Kleva d.o.o.

-
Market adv libraries

Tisk
Market adv

Datum
September 2019

This publication is available
at the following link:
<https://www.ita-slo.eu/en/meds-garden>

La presente pubblicazione è reperibile
in formato elettronico all'indirizzo:
<https://www.ita-slo.eu/it/MEDSGARDEN>

To objavo lahko najdete
v elektronski obliki na naslovu:
<https://www.ita-slo.eu/sl/MEDSGARDEN>

Publication financed under the
Interreg V-A Italy Slovenia
2014-2020 Cooperation Programme,
co-financed by the European Regional
Development Fund.

Pubblicazione finanziata nell'ambito
del Programma di Cooperazione
Interreg V-A Italia-Slovenia
2014-2020, finanziato dal Fondo
europeo di sviluppo regionale.

Objava sofinancirana v okviru
Programa sodelovanja Slovenija-
Italija 2014-2020 iz sredstev
Evropskega sklada za regionalni
razvoj in nacionalnih sredstev.

The content of this publication
does not necessarily reflect
the official positions
of the European Union.
The responsibility for the content
of this publication belongs
to the author
[Scuola Centrale Formazione]

Il contenuto della presente
pubblicazione non rispecchia
necessariamente le posizioni
ufficiali dell'Unione europea.
La responsabilità del contenuto
della presente pubblicazione
appartiene all'autore
[Scuola Centrale Formazione]

Vsebina te publikacije
ne odraža nujno
uradnih stališč
Evropske unije.
Odgovornost za
vsebino te publikacije
pripada avtorju
[Scuola Centrale Formazione]

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

L'obiettivo generale del progetto è lo sviluppo, la conservazione e l'attrattività del paesaggio culturale, in termini di un turismo didattico innovativo collegato alle piante autoctone, alla tradizione culinaria locale e ai prodotti del nord Adriatico.

Nell'ambito del progetto, sono stati realizzati 5 centri didattici: i giardini mediterranei, aperti a visitatori, studenti, turisti, PMI e operatori del settore turistico. I Giardini sono aree didattiche dove poter sperimentare la biodiversità mediterranea e promuovere il rispetto per l'ambiente.

Basato sulla cooperazione transfrontaliera, lo scambio di esperienze e la promozione congiunta di innovazioni - turismo didattico, il progetto ha contribuito a migliorare le competenze necessarie per diventare una destinazione verde riconoscibile in Europa.

Budget di progetto: 808.897,50 €

Contributo FESR: 687.562,87 €

www.ita-slo.eu/it/MEDSGARDEN

Projekt ima podporo Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija, ki ga financira Evropski sklad za regionalni razvoj.

Glavni skupni cilj projekta je prispevati k razvoju, ohranjanju in privlačnosti kulturne krajine, s pristopom inovativnega učnega turizma o avtohtonih rastlinah, lokalni kulinariki in tipičnih izdelkih severnega Jadrana.

V okviru projekta je bilo vzpostavljenih pet učnih didaktičnih centrov: mediteranski vrtovi, so namenjeni obiskovalcem, študentom, turistom, MSP-jem in turističnemu sektorju kot učno polje, kjer lahko doživijo mediteransko pestrost in izgradijo spoštovanje do okolja. Na osnovi čezmejnega sodelovanja, izmenjave izkušenj in skupne promocije novosti - učnega turizma, je projekt prispeval k izboljšanju nujno potrebnih znanj za vzposavitev in prepoznavnost naše zelene destinacije v evropskem prostoru.

Vrednost projekta: 808.897,50 €

ESRR sredstva: 687.562,87 €

www.ita-slo.eu/sl/MEDSGARDEN



con la collaborazione di
s sodelovanjem

